

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 физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

Кулаксыз Павел Юрьевич

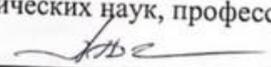
### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего  
школьного возраста в дополнительном образовании»

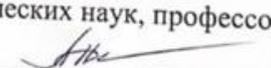
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение  
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

#### ДОПУСКАЮТСЯ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А. 

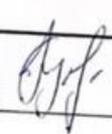
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А. 

(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики Журавлева О.П.  


(дата, подпись)

Обучающийся Кулаксыз П.Ю. 

Красноярск, 2023

## Реферат

Магистерская диссертация «Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании» содержит 125 страниц текстового документа, 48 использованных источников, 11 таблиц, 10 рисунков, 13 приложения.

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании

Предмет исследования: педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать, и апробировать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Научная новизна исследования заключается в том, что: предложены уточненные трактовки понятий «здоровый образ жизни у детей среднего школьного возраста»; «формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании». доказана перспективность создания педагогического обеспечения формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании в виде педагогических условий, методов и приемов их реализации.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обоснованы возможности дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста; раскрыты критерии изучения сформированности основ здорового образа жизни (когнитивный, деятельностный, ценностно-мотивационный) и охарактеризованы уровни сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста (высокий, средний, низкий);

Практическая значимость состоит в том, что внедрены в практику дополнительного образования педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста; предложен комплекс упражнений по формированию основ здорового образа жизни для детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании; полученные результаты могут быть использованы студентами, проходящими педагогическую практику в школе, а также педагогами дополнительного образования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ СОШ № 158 г. Красноярска. Основные идеи и результаты отражены в публикациях II Международной научно-практической конференции. Красноярск, 9 ноября 2022 г. Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт. IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Красноярск, 19 мая 2023 г. вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых.

## Report

The master's thesis "Formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age in additional education" contains 125 pages of text document, 48 used sources, 11 tables, 10 drawings, 13 applications.

Object of study: the process of forming the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age in additional education

Subject of research: pedagogical conditions for the formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age in additional education.

Purpose of the study: to identify, theoretically substantiate, and test the pedagogical conditions for the formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age in additional education.

The scientific novelty of the study lies in the fact that: refined interpretations of the concepts of "healthy lifestyle in children of secondary school age" are proposed; "formation of the foundations of a healthy lifestyle for children of secondary school age in additional education." The prospects for creating pedagogical support for the formation of the foundations of a healthy lifestyle for children of secondary school age in additional education in the form of pedagogical conditions, methods and techniques for their implementation have been proven.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the possibilities of additional education in forming the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age are substantiated; the criteria for studying the formation of the foundations of a healthy lifestyle (cognitive, activity-based, value-motivational) are revealed and the levels of formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age are characterized (high, medium, low);

The practical significance lies in the fact that pedagogical conditions for the formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of secondary school age have been introduced into the practice of additional education; a set of exercises was proposed to form the foundations of a healthy lifestyle for children of secondary school age in additional education; The results obtained can be used by students undergoing teaching practice at school, as well as by teachers of additional education.

Testing and implementation of research results. The research materials were used when conducting experimental work on the basis of Municipal Budget Educational Institution Secondary School No. 158 in Krasnoyarsk. The main ideas and results are reflected in the publications of the II International Scientific and Practical Conference. Krasnoyarsk, November 9, 2022. Preparing future teachers for professional activities in the conditions of digitalization: domestic and foreign experience. IX All-Russian scientific and practical conference with international participation Krasnoyarsk, May 19, 2023 challenges of modern education in the research of young scientists

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава I. Теоретические предпосылки формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании .....	11
1.1 Здоровый образ жизни как предмет теоретического анализа .....	11
1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста .....	16
1.3 Теоретическое обоснование педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.....	23
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании .....	37
2.1 Изучение и анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста на диагностическом этапе опытнo-экспериментальной работы.....	37
2.2 Реализация педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании .....	49
2.3. Анализ и оценка результатов опытнo-экспериментальной работы ...	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73

## ВВЕДЕНИЕ

Нестабильность общемировой социально-политической ситуации, глобализация всех сфер жизни российского общества, необходимость модернизационных подходов к решению важнейших социально-экономических задач актуализируют проблему сохранения и укрепления здоровья граждан, поднимают на новый уровень проблему формирования навыков здорового образа жизни и культуры здоровья населения. Решение этой проблемы в Российской Федерации регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41), ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52 (в последней редакции), а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Ценностные ориентации, мотивация, мировоззрение оказывают значительное влияние на выбор того или иного образа жизни человека. Современное поколение во многом воспитано на культуре потребления, которая далеко не способствует улучшению и сохранению здоровья подростков и скорее идет в разрез с ценностями здорового образа жизни. Особое внимание к решению вопроса о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения уделяется в следующих нормативно-правовых документах в области образования: ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 (ст.41 «Охрана здоровья обучающихся»); ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ст.30, ст.51); Стратегия формирования здорового образа жизни населения на период до 2025 года; приказе Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», СанПиН, «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса», школьных федеральных государственных образовательных стандартах и др.

Период активного социального взросления детей среднего школьного возраста является благоприятным для формирующего педагогического влияния на многие личностные сферы, включая актуализацию ценностно-мотивационного отношения к здоровью и формированию навыков здоровьесберегающего поведения. Дети среднего школьного возраста – это особая категория в составе населения, состояние здоровья которого является «показателем» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

Проблема формирования основ здорового образа жизни детей среднего школьного возраста сложна и многоаспектна. Важное значение в теоретико-практических подходах к ее решению имеет теоретическое обоснование понимания сущности основ здорового образа жизни, особенностей формирования культуры здоровьесбережения в данной возрастной категории, а также организация особой здоровьесберегающей среды образовательных учреждений основного и дополнительного образования. Дополнительное образование играет особую роль в современной школе, обеспечивая в процессе реализации дополнительных образовательных программ, удовлетворение индивидуальных потребностей личности, в том числе и в области физической культуры и спорта, развитие ответственности за свой образ жизни, стимулирование инициатив по укреплению здоровья.

Медико-психолого-педагогическое понимание феномена «здоровье» и основных направлений его охраны и укрепления представлено во многих научных исследованиях. Так, Амосов Н.М. в своем исследовании «Раздумье о здоровье» выделяет основные направления охраны и укрепления здоровья. Это – формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в работе образовательного учреждения, разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей среднего школьного возраста, их полноценное развитие. Ананьев В.А. в работе «Психология здоровья» отмечает, что в «описаниях различных специалистов

чаще всего звучат определения, связанные с такими понятиями, как «интегрированность», «цельность», но не говорится о том, на какой базе можно воспитать, развить в себе эту способность к сохранению и укреплению здоровья, к открытости, самостоятельности и т.п.» [1].

Освещение проблемы формирования основ здорового образа жизни в системе дополнительного образования представлены в работах – Ашуниной Ю.С., детально исследующих различные аспекты мотивации к здоровому образу жизни младших подростков в системе дополнительного образования. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни детей в системе дополнительного образования исследовались и представлены в работах Бияновой Г.Ш. Андреева И.Г. детально рассматривает федеральные государственные образовательные стандарты как теоретическую основу формирования культуры здоровья обучающихся.

Анализ научных исследований и практики формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в условиях дополнительного образования позволяет сформулировать **противоречия между:**

- ожиданиями общества и государства здоровьесберегающего поведения личности и недостаточностью ориентации образовательной системы на решение данной задачи;

- осознанием необходимости формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста и недостаточным обоснованием педагогических условий, обеспечивающих эффективность данного процесса в условиях дополнительного образования.

Обозначенные противоречия определили **проблему исследования:** какие педагогические условия обеспечат результативное формирование основ здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Актуальность проблемы и необходимость ее решения обусловили выбор темы исследования: «Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании»

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать, и апробировать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

**Объект исследования:** процесс формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

**Предмет исследования:** педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

**Гипотеза исследования:** формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании будет эффективным, если:

- выявлены теоретические предпосылки формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста как педагогической деятельности, обеспечивающей получение знаний о сущности здорового образа жизни, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения, стимулирование ценностного отношения к своему здоровью.

- разработаны критерии и охарактеризованы уровни сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста:

- выявлены и обоснованы возможности дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста;

- созданы педагогические условия: обогащение знаний детей среднего школьного возраста о здоровом образе жизни; актуализация эмоционально-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни; обогащение опыта здоровьесберегающего поведения посредством реализации комплекса разработанных занятий для детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Постановка данной цели включает решение следующих **задач исследования:**

1. На основе теоретического анализа выявить педагогическую сущность понятия «формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста», а также критерии, показатели и охарактеризовать уровни сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста.

2. Выявить и обосновать возможности дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста.

3. Теоретически обосновать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

4. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

**Теоретическая основа исследования** базируется на концептуальных положениях о «здоровье» как особой категории, основных составляющих «здорового образа жизни» (Ю.С.Ашуниной, В.Г. Алямовской, Ф.Р. Асадулаевой, Э.Ю. Бачиевой, Л.В. Капилевича, В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, Е.Е. Чепурных и др.); теориях формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста (И.Г.Андреевой, Л.И. Божович, А.Р. Лурия, В.В. Давыдовым, Л.Ф. Тихомировой и др.); труды ученых в области методических основ формирования здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании (Г.Ш. Баяновой Т.Е. Виленской, Д.В. Григорьевым, П.В. Степановым и др.).

Для решения поставленных задач был использован комплекс **методов** исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; теоретическое обобщение; эмпирические: педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование,

беседы, педагогический эксперимент; статистические: количественный и качественный анализ полученных данных, ранжирование, графическое представление результатов исследования.

#### **Опытно-экспериментальная база исследования:**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №158, Свердловский район города Красноярск». Всего на различных этапах исследования приняли участие более 15 респондентов из числа учащихся, учителей, родителей. В опытно-экспериментальной работе участвовали 15 подростков экспериментальной группы и 12 подростков контрольной группы.

#### **Основные этапы исследования:**

Первый этап (сентябрь-октябрь 2022г.) - поисково-аналитический: осуществлялся теоретический анализ современного состояния проблемы ~~исследования~~ были определены цели, задачи исследования, сформулирована гипотеза; разрабатывался план опытно-экспериментальной работы; был проведен констатирующий эксперимент по диагностике определения уровня выявления знаний подростков о факторах, влияющих на здоровый образ жизни, и самооценка уровня здоровья; осуществлялся анализ данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента.

Второй этап (ноябрь 2022-февраль 2023г.) - опытно-экспериментальный: проводился формирующий эксперимент. Были реализованы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Была разработана серия занятий для работы с детьми среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Третий этап (март-май 2023г. октябрь-ноябрь 2023гг.) – итоговый: проводился контрольный эксперимент, была проведена повторная диагностика по выявлению уровня знаний подростков о факторах, влияющих на здоровый образ жизни, и самооценка уровня здоровья; проводилось обобщение, систематизация, обработка и оформление полученных

результатов; уточнялись теоретические и экспериментальные выводы, выполнялась проверка гипотезы исследования, оформлялся текст диссертации.

#### **Научная новизна исследования:**

предложены уточненные трактовки понятий «здоровый образ жизни у детей среднего школьного возраста»; «формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании».

доказана перспективность создания педагогического обеспечения формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании в виде педагогических условий, методов и приемов их реализации.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

обоснованы возможности дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста;

раскрыты критерии изучения сформированности основ здорового образа жизни (когнитивный, деятельностный, ценностно-мотивационный) и охарактеризованы уровни сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста (высокий, средний, низкий);

#### **Практическая значимость результатов исследования:**

внедрены в практику дополнительного образования педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста; предложен комплекс упражнений по формированию основ здорового образа жизни для детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании; полученные результаты могут быть использованы студентами, проходящими педагогическую практику в школе, а также педагогами дополнительного образования.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста представляет собой педагогическую деятельность,

обеспечивающую актуализацию знаний о здоровом образе жизни, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения, стимулирование ценностного отношения к своему здоровью.

2. Критериями сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста являются:

- когнитивный – показывает степень понимания сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»; способность осмысливать роль здоровьесберегающего поведения в жизнедеятельности человека;

- деятельностный – определяет, насколько основные положения здорового образа жизни реализуются в поведении, привычках и действиях у детей среднего школьного возраста.

- ценностно-мотивационный – отражает готовность и способность формированию ценностного отношения к здоровью и мотивации к овладению культурой здорового образа жизни.

3. Педагогическими условиями формирования основ здорового образа жизни выступают:

обогащение знаний детей среднего школьного возраста о здоровом образе жизни; актуализация эмоционально-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни; обогащение опыта здоровьесберегающего поведения посредством реализации комплекса разработанных занятий для детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений. Текст иллюстрирован 11 таблицами, 10 рисунками. Объем текста 125 страниц.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

## **1.1 Здоровый образ жизни как предмет теоретического анализа**

В соответствии с положениями Федерального Закона «Об образовании в РФ» на образовательные организации возлагается ответственность за создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников (ст.51). Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, определяя содержание охраны здоровья обучающихся, акцентирует внимание на необходимости «пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни», «создании условий для оздоровления обучающихся» (ст.41). Проведенный анализ исследований в области формирования основ здорового образа жизни школьников многочисленных авторов (Андреева Т. А., Безруких М. М., Енокаева С.С., Павлова Е. П. и др.) позволил сделать вывод о том, что формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста и целостного отношения к своему здоровью актуально и эффективность воспитания и обучения детей среднего школьного возраста зависит от их здоровья, поскольку оно является важным фактором работоспособности и гармонического развития детского организма.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения понятие «здоровье» определено как: «...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [6]. В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: «Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным». По мнению академика Ю.П. Лисицына, «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания,

дискомфорта, это состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [54]. Выдающийся отечественный педагог В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Таким образом, приведенные определения позволяют утверждать, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса [48]. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции [48]. Основу психического здоровья составляет общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, также возможностями их удовлетворения [48]. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в

обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [48].

В исследованиях ученых выделены такие признаки здоровья, как:

- специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [8].

Обратимся к определению сущности понятия «образ жизни». Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [9]. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Под здоровым образом жизни мы понимаем не только правильное питание, физическую активность и благоприятное воздействие окружающей среды. Мы скорее исходим из знаменитого определения ВОЗ: «здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние

полного физического, душевного и социального благополучия». Так же мы учитываем одну из главных аксиом гуманистов о том, что в каждом человеке есть сила роста, развития, становления, оздоровления. Нельзя утверждать, что все мы рождаемся здоровыми, личностно развитыми душевно благополучными, но все мы так или иначе стремимся к этому. Очевидно, что многие оздоровительные практики, созданы без учета этой внутренней потребности человека в здоровье и душевном благополучии.

Таким образом, по современным научным представлениям в понятие здорового образа жизни правомерно включать следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание; личная гигиена;
- положительные эмоции.

Жизнь современного человека, характеризуется высоким удельным весом гиподинамии, основная причина многих болезней цивилизации. Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования ученики вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили бездвиженность подростков. Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и

велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость [26].

Перейдем к рассмотрению следующего фактора здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития человеческого организма. Нормальный рост и развитие человека зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний. При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям как в количественном, так и в качественном составе пищи. В основу правильной организации питания человека должны быть положены следующие основные принципы: регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей человека, состояния здоровья, реакции на пищу и другое. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть приоритетным в формировании фундамента здорового человека [43].

Следующий фактор здорового образа жизни – это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Уход за кожей тела (мытьё рук после

прогулок, перед едой, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой, посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, влагопроводность, электроизуемость, воздухопроницаемость, теплопроводность [12]. Многочисленные исследования показывают, что здоровый образ жизни является широко доступным, не требующим значительных материальных затрат, способом оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продление активной жизни и является главной детерминантом здоровья.

Таким образом, понятие «здорового образа жизни» правомерно определять, как комплексное здоровьесберегающее поведение, направленное на укрепление и сохранение здоровья, поддержание оптимального качества жизни. При этом наиболее значимыми элементами здорового образа жизни школьников являются: оптимальная двигательная активность, рациональное питание, личная гигиена и отсутствие вредных привычек.

## **1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста**

Формирование здорового образа жизни складывается из знаний о здоровом образе жизни, из отношения к здоровому образу жизни, из потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, из находящего одобрения и поддержки в семье и среди сверстников. Это, деятельность, направленная на поведение человека и населения с целью сохранения и укрепления здоровья, профилактика заболеваний. Создание персональной системы здорового образа жизни

представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья детей среднего школьного возраста, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий проживания и учебы. Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Особенно это относится к детям среднего школьного возраста, поскольку именно в этот возрастной период какие бы нарушения здоровья не были, все они еще обратимы и поддаются коррекции. Но в силу этих же особенностей подростки чрезмерно подвержены влиянию среды, где и происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Все вышесказанное определяет актуальность данного исследования. Часто у детей среднего школьного возраста нет ясного опытного представления о здоровье, оно для них является какой-то абстракцией. Поэтому в ценностной иерархии подростков здоровье и здоровый образ жизни занимает не самые высокие позиции, поскольку их личность еще только формируется и здесь важно помогать им приобретать качества, способствующие укреплению их здоровью, развитию и созданию целостности их личности.

Рассмотрим факторы, наиболее значительно влияющие на здоровье детей среднего школьного возраста. Влияние досуга на здоровый образ жизни детей среднего школьного возраста. Дети среднего школьного возраста обладают следующими особенностями: организм в этом возрасте взрослеет, т.е. возрастает его социальная способность к труду в общественном производстве без возвратных ограничений; дети данного возраста выбирают для себя профессию, т.е. происходит определение своего места в системе общественного разделения труда; в этом школьном возрасте происходит

быстрое формирование процесса основополагающих потребностей и их закрепление, определяется основная нравственная модель поведения. Наблюдается то, что почти все эти задачи дети среднего школьного возраста решают практически одновременно, что придает их образу жизни особую динамичность, интенсивность [20].

Поэтому особенно важно формирование у детей среднего школьного возраста соответствующей структуры потребностей и ценностных установок, они охватывают физическую активность и занятие спортом, рациональное питание, преодоление вредных привычек, психическую и духовную подготовку к семейной жизни. Организация свободного времени должна содействовать выявлению и развитию способностей людей в процессе жизнедеятельности. В рамках здорового образа жизни досуг должен обеспечить детям среднего школьного возраста восстановление затраченных сил после трудовой или учебной деятельности, выявление имеющихся задатков и способностей, их развитие и гармонизацию.

Влияние физкультуры, спорта и двигательного режима на здоровый образ жизни детей среднего школьного возраста. Мышечная деятельность является непременным условием выполнения двигательных и вегетативных функций человеческого организма на всех этапах его развития. Занятия физической культурой и разными видами спорта эффективно укрепляют здоровье детей среднего школьного возраста и развивают их физические способности организма, которые положительно влияют на сохранение здоровья в пожилом возрасте, продлевают жизнь, являются хорошей профилактикой для здорового образа жизни без вредных привычек.

В современном обществе прогресс инновационных технологий (телевидеотехника, компьютеры, мобильные телефоны, смартфоны и т.д.) влияет на физическую активность подрастающего поколения. Наблюдается снижение активности детей среднего школьного возраста из-за того, что они по разным причинам значительное время проводят за компьютерами, мобильными телефонами, смартфонами и т.п. Физкультура и спорт являются основными,

первоочередными и повседневными одними из самых эффективных средств оздоровления, укрепления физического и нервно психического здоровья детей среднего школьного возраста, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая, как неотъемлемый элемент его общей культуры [7].

Влияние рационального питания на здоровый образ жизни детей среднего школьного возраста. Рацион правильного питания является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни детей среднего школьного возраста. Он должен восполнять потребности растущего и формирующего организма, обеспечивая деятельность всех его органов. Ребенок среднего школьного возраста обычно имеет большие нагрузки на свой организм со стороны учебной деятельности и недостаточного количества времени для соблюдения режима правильного питания. Организм ребенка среднего школьного возраста быстро адаптируется как к большим перегрузкам, так и недогрузкам его систем и органов, и создается иллюзия, что при нарушениях питания не происходит качественных изменений. В этом одна из причин увеличения распространенности лишней массы тела [27].

Влияние вредных привычек на здоровый образ жизни детей среднего школьного возраста. К вредным привычкам в данном возрасте относятся: употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака. Они оказывают существенное негативное влияние на растущий еще не совсем окрепший организм на здоровье детей среднего школьного возраста. Небольшое количество алкоголя, употребленное ребенком среднего школьного возраста, выкуренных сигарет могут отрицательно отразиться на его здоровье и сформировать тягу или зависимость к употреблению алкоголя и табакокурения. Очень опасно в этом возрасте употреблять различные отравляющие вещества, вызывающих привыкание, поскольку наркомания и токсикомания развивается у детей среднего школьного возраста быстро.

Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста рассматривается нами как педагогическая деятельность,

обеспечивающая актуализацию знаний о сущности здорового образа жизни, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения, стимулирование ценностного отношения к своему здоровью.

На основании рассмотренных возрастных особенностей и ведущих сфер личности детей среднего школьного возраста в качестве ведущих критериев изучения сформированности основ здорового образа жизни нами определены:

- когнитивный;
- деятельностный;
- ценностно-мотивационный.

Когнитивный критерий предполагает наличие определенных знаний у ребенка относительно здорового образа жизни. Данный критерий включает в себя понимание различных сторон знаний о здоровье: гигиенические требования и нормы, основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательная активность и так далее. Кроме того, когнитивный критерий позволяет оценить степень осведомленности о правилах использования различных методов сохранения и укрепления своего здоровья. Оценка по данному критерию производится по показателям полноты и прочности усвоения знаний. Данный критерий позволяет определить информированность обучающихся в области здоровья и способов его сохранения.

Ценностно-мотивационный критерий предполагает наличие у ребенка желания вести здоровый образ жизни, отношение к своему здоровью как лично значимой ценности. Данный критерий оценивается по наличию у обучающихся внутренних побудительных сил, способствующих систематическому использованию в своей жизнедеятельности требований здорового образа жизни. Позволяет определить особенности отношения, обучающихся к своему здоровью.

Деятельностный критерий предполагает наличие умений и навыков по осуществлению здорового образа жизни. Данный критерий оценивает то, насколько основные положения здорового образа жизни реализуются в

поведении, привычках и действиях детей. В качестве показателей по данному критерию используются: двигательная активность (занятие физической культурой, участие в спортивных соревнованиях), соблюдение правил личной гигиены и основ здорового питания. Позволяет определить соответствие действий и поступков обучающихся требованиям здорового образа жизни.

На основе выраженности критериев нами были выделены уровни сформированности основ здорового образа жизни: высокий, средний, низкий. Их описание по конкретным показателям в когнитивной, поведенческой и ценностно-мотивационной сфере детей среднего школьного возраста представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Критериальные характеристики сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста

Высокий	Средний	Низкий
<p style="text-align: center;">Когнитивный компонент (показатели)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье», владеет знаниями, необходимыми для формирования установки на здоровый образ жизни, уверенно связывает его с состоянием человека и с состоянием окружающей среды;</li> <li>- ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», владеет поверхностными знаниями для формирования установки на здоровый образ жизни, неуверенно связывает его с состоянием человека и с состоянием окружающей среды;</li> <li>- ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» и компонентах здорового образа жизни, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;">Деятельностный компонент (показатели)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет системную активность в занятиях физической культурой (до 5 раз в неделю), регулярно участвует в различных спортивных соревнованиях;</li> </ul>		

проявляет самостоятельность в соблюдении правил личной гигиены и употребления полезных для здоровья продуктов;

- проявляет эпизодическую активность в занятиях физической культурой (до 3 раз в неделю), принимает нерегулярное участие в различных спортивных соревнованиях; соблюдает правила личной гигиены и употребления полезных для здоровья продуктов при участии взрослых;

- не проявляет активности в занятиях физической культурой, участвует в спортивных соревнованиях от случая к случаю только по инициативе взрослых; допускает несоблюдение правил личной гигиены и употребления полезных для здоровья продуктов.

#### Ценностно-мотивационный (показатели)

- переживает за собственное здоровье, стремится к его сохранению, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях. В оценочных суждениях проявляет активно положительное эмоциональное отношение к своему здоровью. Демонстрирует сформированность системы ценностей и потребностей в оздоровительной деятельности по укреплению и сохранению здоровья.

- наличие часто меняющегося эмоционального отношения к оздоровительной деятельности; недостаточная личностная мотивация на сохранение и укрепление своего здоровья. Демонстрирует положительно неустойчивую позицию в действиях и поступках по соблюдению здорового образа жизни.

- наличие ситуативного и неустойчивого интереса к оздоровительной деятельности; пассивное эмоциональное отношение к здоровому образу жизни. Несформированность ценностного отношения к своему здоровью, в оздоровительных и закаливающих мероприятиях участвовать не любит.

Таким образом, для формирования основ здорового образа жизни у обучающихся в дополнительном образовании, необходим комплексный

подход, который будет формировать у детей среднего школьного возраста соответствующую структуру потребностей и ценностных установок, направленных на активизацию двигательной активности посредством занятий физической культурой и спортом, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и преодоление вредных привычек.

### **1.3 Теоретическое обоснование педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании**

Дополнительное образование, обеспечивая формирование общей культуры личности, обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательных программ, обладает значительным потенциалом в создании благоприятных и комфортных условий в обеспечении рациональной организации образовательного процесса и активизации личностных сфер, обучающихся в формировании здоровьесберегающего поведения. Большое значение в формировании здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании имеет личность педагога. Он должен быть интересен для учащихся как личность, нацелен на постоянное саморазвитие, личным примером показывать образцы здорового образа жизни. Педагоги дополнительного образования должны овладевать здоровьесберегающими технологиями – уметь диагностировать основные параметры интеллектуальной и эмоциональной сфер воспитанников, владеть навыками диалогического общения, уметь находить индивидуальные подходы к различным категориям детей среднего школьного возраста, иметь высокую общую и речевую культуру. Чтобы педагог дополнительного образования был способен осуществлять все эти виды деятельности, необходимо мотивировать его на систематическое пополнение знаний по проблемам здоровьесбережения, создать систему непрерывного образования педагогов и психологов, чтобы они могли активно использовать в преподавании арсенал психолого-педагогических технологий. Пополнение знаний должно проходить в рамках проведения лекториев, семинаров, рефлексивных кругов, конференций и круглых столов. Одним из главных направлений

здоровьесбережения в дополнительном образовании является создание здорового психологического климата на занятиях и повышение интереса к занятиям, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма.

Понятие «условие» имеет несколько значений, что создает сложности для использования данного понятия в научных исследованиях. Д. Н. Ушакова в своем словаре рассматривает следующие значения данного понятия: «уговор, соглашение о чем-нибудь между двумя или несколькими лицами; официальный договор; статья договора; требование, предложение одной договаривающейся стороны, принимаемое или отвергаемое другой стороной; правила, установленные для той или иной области жизни; обстановка для какой-нибудь деятельности, обстановка, в которой происходит что-нибудь; то, что делает возможным что-нибудь другое, от чего зависит что-нибудь другое... [40].

В педагогике под понятием «условие» понимается две последних трактовки: обстановка и то, что делает возможным что-нибудь другое. Эти подходы актуальны и в дополнительном образовании:

- воспитание здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста немислимо без обоюдных договоренностей, о взаимном уважении, исполнении взаимных обязательств;
- сами обстоятельства, обстановка, среда образовательной организации должны включать в себя средства, формы, методы, способствующие формированию основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Н. Ипполитова и Н. Стерхова глубоко и всесторонне изучили понятие «педагогические условия». В своей статье «Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация» они рассмотрели понятие «педагогические условия», как многогранное понятие с многочисленными объяснениями, зависящими от подхода к его пониманию:

- совокупность мер педагогического воздействия (В.И. Андреев,

Н.М. Яковлева, А.Я. Найн);

– содержание, методы и формы обучения и воспитания (В.И. Андреев);

– совокупность объективных форм, методов, средств материально-пространственной среды, направленных на решение задач (А.Я. Найн);

– совокупность мер педагогического процесса (Н.М. Яковлева);

– компоненты педагогической среды (М.В. Зверева, Н.В. Иполитова и др) [25].

Проанализировав научно-методическую литературу пришли к выводу, что эффективность формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании будет обеспечиваться при соблюдении целого комплекса педагогических условий. В их числе исследователи называют: наличие системы диагностики и объективного контроля здоровья детей среднего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования, разработанной на основе требований санитарных норм и правил государственного образовательного стандарта; наличие единых педагогических требований в системе «воспитанник-педагог-родитель» по организации здорового образа жизни учащихся; формирование знаний в области технологии сохранения, поддержки и укрепления здоровья; учет возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего школьного возраста; создание эмоционально-положительной установки на формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни воспитанников и педагогов; наличие высокого уровня активности детей среднего школьного возраста в воспитательно-здоровительной работе; участие всех участников образовательного процесса в оздоровительной деятельности; организация и проведение мероприятий формирующих основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании; просветительская деятельность с родителями. Рассмотрим более подробно одну из основных групп педагогических условий – учет возрастных и индивидуальных особенностей

детей среднего школьного возраста. Отличительной чертой среднего школьного возраста является бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности ребенка. Этот возраст считается «переходным» от детства к взрослости, т.к. в этом возрасте у ребенка возникает множество драматических переживаний, ребенок сталкивается с трудностями и возникают кризисы данного периода жизни. В среднем школьном возрасте у ребенка складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. Данный возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются [55]. Важным моментом психофизиологического развития ребенка среднего школьного возраста является половое созревание и половая идентификация, которые являются двумя линиями единого процесса психосексуального развития. На психофизиологическом уровне дети среднего школьного возраста могут испытывать дискомфорт от:

- неустойчивости эмоциональной сферы;
- особенностей высшей нервной деятельности;
- высокого уровня ситуативной тревожности [27].

Особенности развития познавательных способностей ребенка среднего школьного возраста часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в

реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда ребенок среднего школьного возраста не имеет потребности в обучении и даже противодействует обучению. Знание особенностей познавательной сферы ребенка среднего школьного возраста очень важно, потому что при обучении воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать. Восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения. Внимание в среднем школьном возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо ребенком. Индивидуальные колебания внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью или утомляемостью, снижением внимания после перенесенных соматических заболеваний, черепно-мозговых травм), а также снижением интереса к учебной деятельности [55].

К числу индивидуальных особенностей относятся индивидуальные различия в функционировании памяти. Для успешности обучения ребенка среднего школьного возраста способам рационального запоминания. Связь памяти с мыслительной деятельностью, с интеллектуальными процессами в подростковом возрасте приобретает самостоятельное значение. По мере развития ребенка среднего школьного возраста содержание его мыслительной деятельности изменяется в направлении перехода к мышлению в понятиях, которые более углубленно и всесторонне отражают взаимосвязи между явлениями действительности [19]. Содержанием психического развития ребенка среднего школьного возраста становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания ребенка среднего школьного возраста является образ его физического «Я» - представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

Особенности физического развития могут быть причиной снижения у детей среднего школьного возраста самооценки и самоуважения и приводить к страху плохой оценки окружающими. Дети данного возраста чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у детей среднего школьного возраста напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь детей среднего школьного возраста и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности. У детей среднего школьного возраста возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками, в связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности.

Обидчивость, упрямство, негативизм и агрессивность детей среднего школьного возраста являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе. У многих детей среднего школьного возраста наблюдается акцентуации характера – определенное заострение отдельных черт характера, создающих определенную их уязвимость (невротические расстройства, алкоголизацию и наркоманизацию, делинквентное поведение,).

Ситуация развития детей среднего школьного возраста (биологические, психические, личностные особенности) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Ребенок среднего школьного возраста, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психосоциального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к детям среднего школьного возраста с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: особенности развития характера, физическая ослабленность, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешнесоциальное

окружение [31]. Индивидуальные стили принятия решений являются отражением как индивидуально-психологических, так и личностных особенностей детей среднего школьного возраста [55].

При создании педагогических условий для формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста особое значение имеет форма организации образовательно-оздоровительной деятельности в дополнительном образовании. Это может быть индивидуальная, групповая, фронтальная или массовая форма работы по формированию здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста. Такая классификация форм работы отражает взаимодействие педагогов и воспитанников в процессе воспитания. При классификации в зависимости от методики воспитательного воздействия на формирование здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста можно выделить следующие основные методы:

- словесные: беседы, диспуты, викторины, конференции и т.д.;
- практические: упражнения, тренинги, походы и т.д.;
- наглядные: просмотры видеороликов и фильмов, посещение и организация выставок художественного творчества, иллюстрации и тематические стенды и т.д.

Все мероприятия по формированию здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста должны иметь эмоциональное воздействие, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, хорошо подобранный фактический материал; соответствовать поставленным целям и задачам, а также быть интересными и актуальными для детей среднего школьного возраста. Лучше всего дают разнообразные знания о здоровом образе жизни, формируют их в качестве личности воспитательные мероприятия в форме реальности, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием детей. Чем большее место в деятельности детей среднего школьного возраста занимает творческое начало, ориентированное на личностных способностях, включены инициатива и самостоятельность, тем большее удовлетворение приносят проведённая работа и выступление, и, как

следствие, повышается устойчивость к заболеваниям и вредным привычкам. Развитие и обогащение духовного мира детей является основой сохранения их здоровья, умения противостоять негативному воздействию социальной среды.

Возможными формами организации и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании могут быть следующие:

- беседы: «Твой режим дня», «Закаливание», «Берегите зрение», «Поговорим о правильном питании», «Красота- залог здоровья», «Пагубное влияние ПАВ», «Наш нравственный выбор- здоровье», «Правда о наркотиках», «Правильное питание или модная диета» и др.;
- акции: «Мир без наркотиков!», «Молодёжь за ЗОЖ!», «Бегом от болезней!», «Эстафета здоровья» и др.;
- конкурсы рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт!», «Символы здоровья» и др.;
- конкурсы стенгазет: «Мы в походе за здоровьем!», «Мы в спорте», «Скажем «Нет» нашим вредным привычкам» и др.;
- спортивные игры и соревнования: «Самый спортивный!», «Чемпионы скакалки и мяча», «Поиграй- ка», «Спортаукцион», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др.;
- спортивно-развлекательные праздники и конкурсы: «Праздник здоровья», «Народные игрища», «Богатырь года», «Друзья Мойдодыра» и др.;
- дискуссии, «круглые столы»: «Проблема ВИЧ – поговорим откровенно», «Сумей сказать «Нет!», «Здоровье – личное дело каждого или государственная проблема?», «Мода и здоровье», «Компьютерные игры: «за» или «против» здоровья», «Счастье и здоровье человека» и др.;
- викторины, квесты;
- лектории: «Секреты здоровья», «Советы доктора Пилюлькина», «Добрые советы» и др.;

- дни здоровья, в том числе 7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма, 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом.

Работа по формированию у детей среднего школьного возраста здорового образа жизни в дополнительном образовании должна быть систематической и исходить из творческого начала педагогов и воспитанников. И тогда мы сможем сказать, что педагогические условия способствовали формированию у подрастающего поколения понятие, что жизнь – это бесценный дар, познание и творчество – источник радости и путь к здоровью и долголетию человека.

Создание педагогических условий для формирования здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

- обогащение знаний детей среднего школьного возраста о здоровом образе жизни, предполагающее использования технологий обучения на основе доступности содержания; использования наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых методов взаимодействия; творческий характер образовательного процесса; построение образовательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций обучающихся. Обеспечение прочного запоминания.

- актуализация эмоционально-ценностного отношения детей среднего школьного возраста к своему здоровью и здоровому образу жизни, включающая формирование положительной мотивации, обеспечивающей самореализацию обучающихся, рост их творческого потенциала; осознание успешности в любых видах деятельности; обеспечение адекватного восстановления сил.

- обогащение опыта здоровьесберегающего поведения детей среднего школьного возраста на основе комплекса занятий, актуализирующих навыки двигательной активности, соблюдения правил личной гигиены, здорового и рационального питания за счет использования активно-деятельностных форм

организации образовательного процесса; соблюдения нормативов объема внешкольной нагрузки; рациональная организация учебной деятельности на занятиях; соответствии используемых методов и приемов возрастным возможностям обучающихся; применения личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка.

Внедрение в образовательный процесс дополнительного образования здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья детей. Поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и её усвоения, становится весьма актуальной задачей. Интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации обучения и формирования здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Возрастной подход в дополнительном образовании детей позволяет поддерживать тесную связь и согласованность всех компонентов системы (целей, задач, содержания, методов, форм организации образовательного процесса) с возрастными особенностями и возможностями формирования здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Здесь большое значение имеет:

- полнота реализации возможностей ребёнка, опора на достижения предыдущего этапа его формирования здорового образа жизни;
- индивидуализация дополнительного образования: учёт способностей, интересов, темпа продвижения ребёнка; создание условий для его формирования здорового образа жизни, независимо от уровня исходной подготовленности.

Задача дополнительного образования заключается в необходимости помочь каждому ребёнку среднего школьного возраста осознать свои способности, создать условия для формирования здорового образа жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребёнка, то есть осуществлять личностно-ориентированный подход в формировании здорового образа жизни. Любая личностно-ориентированная технология может быть здоровьесберегающей, к которым относятся следующие технологии: технология уровневой дифференциации; технология проектного обучения; игровая технология.

Построение всего образовательного процесса дополнительного образования основано на модели, которая обеспечивает формирование здорового образа жизни детей среднего школьного возраста с учётом их индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей. Наиболее эффективной формой в процессе дополнительного образования по формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста, обеспечивающая максимально комфортные педагогические условия, является дифференцированное обучение на основе глубокой соматической, психофизиологической и психолого-педагогической диагностики. Применение в дополнительном образовании дифференцированной технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим воспитанникам, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто используются карточки с индивидуальными заданиями. Используется работа по группам, командам, рядам. При проведении занятий или мероприятий по формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании педагоги часто используют игровые технологии. Включение элементов игры в образовательный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность детей на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы изучаемый материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них. Применение

игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей и формировать у них здоровый образ жизни.

Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств. Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время занятия и слабое разнообразие видов деятельности. В противодействие этому нужно вводить в образовательный процесс «динамические паузы», которые обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и профилактики ухудшения зрения.

Методически правильно организованное занятие или мероприятие способствует более эффективному формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно-личностного подхода – в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребёнка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем.

Забота о здоровье детей – это и контроль над нормами и требованиями гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей среднего школьного возраста и выявление патогенных факторов образовательного процесса, и выявление причин неуспешности и отклонений в поведении. Если все педагоги будут об этом помнить, прилагать усилия для решения детских проблем, то можно надеяться, что будет сформирован здоровый образ жизни детей среднего школьного возраста.

Для создания более эффективных педагогических условий в педагогическом процессе учреждений дополнительного образования детей важно организовывать работу с родителями. Главные основы здорового образа жизни закладываются в семье. Своими жизненными принципами и укладом в семье, отношением родителей ко всему миру формируют позицию ребенка в

вопросах здоровья, режима, питания, активного отдыха, употребления психоактивных веществ, занятий физкультурой и спортом. Именно поэтому в работе по формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании обязательно сотрудничество педагогов с родителями, которое призвано создавать в семье благоприятную для воспитания среду, улучшать межличностные отношения. Только совместными усилиями можно сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения. Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей. Призывать почаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать их стремления и хобби.

Самыми распространенными формами работы с родителями являются:

- чтение лекций о гигиене, проведение бесед, родительских факультативов;
- консультирование родителей, имеющих детей осложнённого поведения;
- организация выступлений врачей на родительских собраниях;
- рекомендации об организации режима дня;
- университеты педагогических знаний для родителей;
- дни открытых дверей;
- посещение семьи педагогом.

Проводимая с родителями работа помогает формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании, особенно в тех учреждениях, где сложилась оптимальная система оздоровительного воспитания личности, где работа с родителями выступает в качестве весомого компонента. Работа учреждений дополнительного образования с семьей предполагает две основные формы: коллективную и индивидуальную.

В основе этих форм должны лежать одобрительные отношения педагогов к инициативе родителей, готовность оказать помощь семье, конкретные рекомендации и советы по возникающим у родителей вопросам.

С этой же целью проводятся следующие профилактические беседы:

- «Профилактика нарушений зрения»;
- «Движение для здоровья»;
- «О правильном питании»;
- «Ребенок и компьютер»;
- «Гигиена подростка»;
- «Влияние вредных привычек членов семьи на здоровье детей»;
- «Ранний алкоголизм и наркозависимость, их разрушительное

влияние на личность» и др.

Результатом подобного сотрудничества родителей и педагогов является повышение ответственности семьи формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

Таким образом, развивающий потенциал дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни детей среднего школьного возраста, может быть значительно усилен посредством обогащения знаний, обучающихся о здоровье, актуализации их эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни и обогащению опыта здоровьесберегающего поведения посредством реализации комплекса упражнений, учитывающих их индивидуальные и возрастные возможности. Методически правильно организованное занятие способствует более эффективному формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно-личностного подхода – в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребёнка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нём.

## **ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

### **2.1 Изучение и анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста на диагностическом этапе опытно-экспериментальной работы**

Целью опытно-экспериментальной работы нашего исследования стало выявление педагогических условий, при которых формирование основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании обеспечит наиболее высокие результаты. Опытно-экспериментальная работа организована была в несколько этапов. На первом этапе проводилась диагностика, определялся уровень сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в экспериментальных и контрольных группах. На втором этапе в экспериментальной группе вводились такие педагогические условия, как: обогащение знаний детей среднего школьного возраста о здоровом образе жизни; актуализация эмоционально-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни; обогащение опыта здоровьесберегающего поведения посредством реализации комплекса разработанных занятий для детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. На третьем этапе осуществлялся анализ динамики сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста, включенных в опытно-экспериментальную работу, проводился сравнительный анализ динамики экспериментальной и контрольной групп; применялись методы математической статистики для доказательства достоверности полученных результатов.

Для достижения цели и решения поставленных практических задач организовали: констатирующий, формирующий, диагностический 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 детей среднего школьного возраста о факторах, влияющих на здоровый образ жизни, и самооценка уровня здоровья.

Опытно-практическая работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 158 г.Красноярска, Свердловского района в 7 «В» классе. В исследовании принимали участие 15 детей, из них 9 девочек и 6 мальчиков. Работа проводилась с октября 2022 по ноябрь 2023 года включительно.

Для определения актуального уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста на констатирующем этапе нами были использованы следующие диагностические методики:

- методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волинская Е.В.) [13];
- методика «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Головешко Л.В.),
- методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Н. Литвиненко).
- Методика для диагностики уровня индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся Анкета «Будем здоровы!»

Методика «Самооценка уровня здоровья» (Приложение 1). Цель: выявление самооценки уровня здоровья у детей среднего школьного возраста. Мы раздали на каждого учащегося по одному экземпляру теста с вопросами и ручку. Тест состоит из 8 вопросов. Время проведения 15 минут. Учащимся необходимо было ответить на вопросы и выделить тот ответ который они считают нужным. В ходе тестирования фиксировались ответы учащихся. Учитывалось количество отрицательных и положительных выборов. За отрицательный ответ ставилось 0 баллов, а за правильный ответ от 1 до 2 баллов. Каждый ответ учащегося анализировался отдельно. Делались выводы по выбранным ответам учащихся. Результаты представлены в таблице 2.

В таблице 2 представлены баллы которые выставлялись учащимся за выбранный ответ и их уровневое распределение.

Таблица 2

### Определение самооценки уровня здоровья у подростков

№	Имя ребенка	Номер ответа									Самооценка уровня здоровья
		1	2	3	4	5	6	7	8	Итог	
		Баллы за ответ									
1	Женя М.	2	14	2	15	14	3	17	1	68	Средний
2	Маша П.	5	16	3	12	26	5	17	2	86	Высокий
3	Андрей С.	2	8	6	17	24	3	17	1	78	Средний
4	Тимур Д.	6	20	4	17	23	3	10	2	85	Высокий
5	Паша Б.	5	20	2	13	26	4	16	1	87	Высокий
6	Игорь Ф.	3	14	2	16	25	10	22	1	93	Высокий
7	Женя Б.	4	16	8	14	17	5	17	1	82	Средний
8	София К.	5	14	7	10	22	7	16	3	84	Средний
9	Даша Ю.	6	10	1	18	22	9	18	1	85	Высокий
10	Леня С.	4	15	2	17	23	3	20	1	81	Высокий
11	Аня Т.	4	13	2	17	24	3	20	1	85	Средний
12	Света Р.	3	12	5	15	15	5	9	1	65	Средний
13	Наташа Б.	2	12	4	15	20	7	16	1	77	Средний
14	Алена Н.	6	16	6	18	26	7	18	1	98	Высокий
15	Настя Е.	3	10	3	12	9	3	19	1	60	Средний

Из приведенного анализа результатов мы видим, что из 15 опрошенных учеников, 8 учащихся оценивают свое здоровье на среднем уровне, а 7 учащихся оценивают свое здоровье на высоком уровне.

Наглядные результаты представлены в диаграмме на рисунке 1.



Рисунок 1. Анализ результатов по методике «Самооценка уровня здоровья»

Таким образом, в группе учеников, преобладают ребята, 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 2). Цель: определение отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни подростков. Учащимся раздаются бланки с вопросами и возможными вариантами ответов. Ученики выбирают ответы, которые считаю правильными. За каждый правильный и не правильный ответ выставляются баллы по четырем шкалам. Время проведения 20 минут. При обработке результатов учитывались отношение детей среднего школьного возраст 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 выставлялись учащимся за выбранный ответ. Результаты представлены в таблице 3.

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

№	Фамилия имя ребенка	№ ответа						Уровень знаний правил пользован ия средствам и гигиены	Уровень знаний о правилах организац ии режима питания	Уровень знаний о правилах гигиены	Уровень знаний о правилах оказания первой помощи	Общий уровень отношения к ценности здоровья
		1	2	3	4	5	6					
1	Женя М.	6	4	4	6	0	0	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний
2	Маша П.	8	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
3	Андрей С.	8	4	4	8	4	0	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
4	Тимур Д.	8	4	4	6	6	0	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
5	Паша Б.	6	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
6	Игорь Ф.	8	4	4	6	4	4	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
7	Женя Б.	8	4	4	6	0	0	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний
8	София К.	4	4	4	8	0	0	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
9	Даша Ю.	8	4	4	6	4	4	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
10	Леня С.	8	4	4	8	0	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
11	Аня Т.	8	4	4	8	4	0	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
12	Света Р.	0	4	4	8	0	0	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
13	Наташа Б.	6	4	4	6	4	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
14	Алена Н.	8	4	4	6	4	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
15	Настя Е.	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 на рисунках 2,3,4.



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

Таким образом, 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.

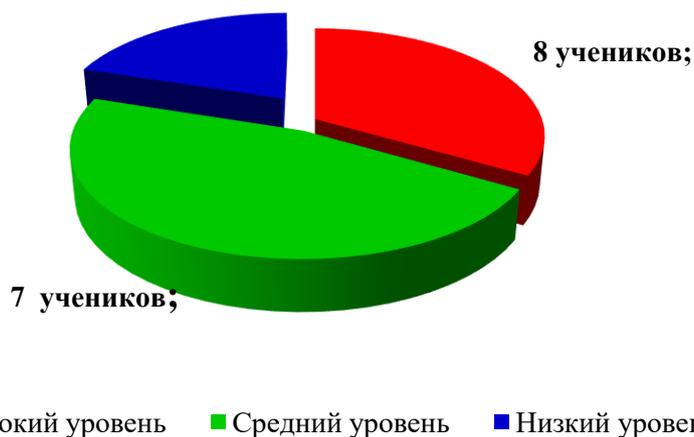


Рисунок 3. Результаты исследования по шкале «Уровень знаний правил гигиены»

Таким образом, 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.

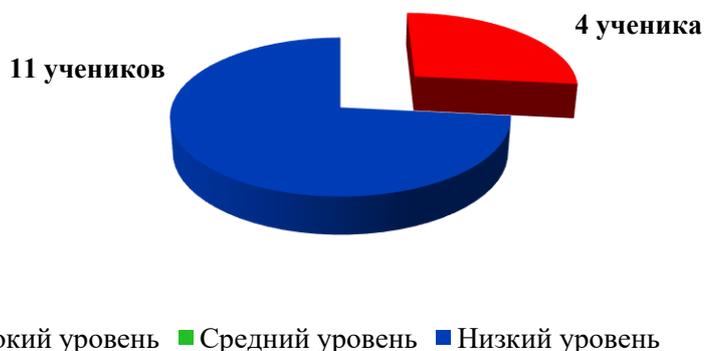


Рисунок 4. Результаты исследования по шкале «Уровень знаний о правилах оказания первой помощи»

Таким образом, 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 3).

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?»

№ п/п	Ф.И.	Баллы за ответы										Общий балл	Уровень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Женя М.	2	6	2	6	4	4	4	2	6	4	40	Средний
2	Маша П.	6	6	4	6	2	6	4	6	6	6	52	Высокий
3	Андрей С.	6	6	2	6	4	6	2	4	4	4	44	Низкий
4	Тимур Д.	6	6	6	2	6	2	6	6	4	4	48	Средний
5	Паша Б.	6	4	6	4	6	4	6	6	6	4	52	Высокий
6	Игорь Ф.	2	2	6	6	2	2	6	4	4	2	36	Низкий
7	Женя Б.	6	4	4	6	2	4	6	4	2	4	42	Средний
8	София К.	6	4	4	6	2	6	4	2	6	4	44	Средний
9	Даша Ю.	6	6	6	4	6	2	4	4	4	2	44	Средний
10	Леня С.	6	6	2	6	2	4	2	2	4	4	38	Средний
11	Аня Т.	4	2	4	2	6	6	6	2	4	4	40	Средний
12	Света Р.	6	2	4	2	6	6	4	2	4	6	44	Средний
13	Наташа Б.	6	4	2	6	4	2	2	4	4	4	38	Средний
14	Алена Н.	6	2	2	2	6	4	6	4	2	2	36	Низкий
15	Настя Е.	2	4	6	2	6	6	2	2	2	4	36	Низкий

Из приведенного анализа результатов мы видим, что 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.



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

Таким образом, 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.

Дальше мы провели диагностику уровня индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся. Анкета «Будем здоровы!» (Приложение 4)

Цель: выявление навыков здоровьесберегающего поведения у подростков.

Результаты тестирования представлены в таблице 6.

Таблица 6.

№	Фамилия и имя ребенка	Методики	
		диагностика уровня индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся	Итог
1	Женя М.	Средний	Средний
2	Маша П.	Высокий	Высокий
3	Андрей С.	Средний	Средний
4	Тимур Д.	Низкий	Низкий
5	Паша Б.	Высокий	Высокий
6	Игорь Ф.	Средний	Средний
7	Женя Б.	Средний	Средний
8	София К.	Средний	Средний
9	Даша Ю.	Средний	Средний
10	Леня С.	Средний	Средний
11	Аня Т.	Средний	Средний
12	Света Р.	Средний	Средний
13	Наташа Б.	Низкий	Низкий
14	Алена Н.	Средний	Средний
15	Настя Е.	Средний	Средний

Таким образом, из 15 опрошенных детей, у 2 учеников высокий уровень индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью, 11 учащихся имеют средний уровень и 2 ученика имеют низкий уровень индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью.

Мы проанализировали результаты исследования по четырем методикам и разделили учеников на три группы: средний, высокий, низкий уровень

знаний о здоровом образе жизни. Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни у детей среднего школьного возраста – на этом уровне отмечается недостаточная развитость самоорганизации, самоконтроля и самооценки. Учащиеся 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 детей среднего школьного возраста – 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 детей среднего школьного возраста означает, что 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. Результаты представлены в таблице 7.

## Анализ констатирующего этапа эксперимента

№	Фамилия и имя ребенка	Методики				Итог
		«Самооценка уровня здоровья»	«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	«Что вы знаете о здоровом образе жизни?»	диагностика уровня индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся	
1	Женя М.	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
2	Маша П.	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
3	Андрей С.	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний
4	Тимур Д.	Высокий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий
5	Паша Б.	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
6	Игорь Ф.	Высокий	Средний	Низкий	Средний	Средний
7	Женя Б.	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
8	София К.	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний
9	Даша Ю.	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
10	Леня С.	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Аня Т.	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
12	Света Р.	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний
13	Наташа Б.	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний
14	Алена Н.	Высокий	Средний	Низкий	Средний	Средний
15	Настя Е.	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний

Таким образом, анализируя полученные результаты мы наблюдаем, 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

Таким образом, 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 ценностное отношение к своему здоровью.

## **2.2 Реализация педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании**

На втором этапе опытно-экспериментальной работы нами были выделены основные группы проблем, для решения которых были реализованы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Была разработана серия занятий для работы с детьми среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

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: обогащение знаний учащихся о здоровом образе жизни, формирование комплекса умений здоровьесберегающей деятельности и навыков самоконтроля в сфере здорового образа жизни; повышение интереса к физической культуре и 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 4)**

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» (Приложение 6)**

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация 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» (Приложение 7)**

Цель: 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 мы не можем обойтись, 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.

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

**Занятие №4. «Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни» (Приложение 8)**

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!» (Приложение 9)**

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!» (Приложение 10)**

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

**Ход занятия**

**Игра «Интеллектуальный марафон».**

**Цели:** резюмировать 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. Для подростков это очень опасно. 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 этот 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» (Приложение 11)**

Цель: способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек.

Упражнение «Привычки».

Цель: Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.

Написать на листочках свои привычки и вредные, 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.



Рис. 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!» (Приложение 12)**

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» (Приложение 13)**

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 пройти от доски до своего места, обойти препятствия.

## **2.3. Анализ и оценка результатов опытно-практической работы**

На третьем этапе опытно-экспериментальной работы был проведен метод контрольного эксперимента. Его целью являлось повторная оценка выявления выявления знаний о факторах, влияющих на здоровый образ жизни у детей среднего школьного возраста. Контрольный этап предполагает проведение исследования, повторяющего в основных своих моментах

исследование констатирующего этапа. Степень различий в полученных показателях на первом и третьем этапах исследования – свидетельство адекватности избранных экспериментатором условий, способных оказать влияние на развитие тех или иных сторон детского развития. Проведение данного этапа исследования было необходимо для того, чтобы выявить, произошли ли изменения в знаниях о здоровом образе жизни у детей среднего школьного возраста после проведения формирующего эксперимента. Повторная оценка знаний о здоровом образе жизни у детей среднего школьного возраста проводилась так же, как и на этапе констатирующего эксперимента. Работа проводилась с 12 учащимися которые имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни, в спокойной, доброжелательной обстановке.

Таблица 8

Результаты контрольного этапа эксперимента методика «Самооценка уровня здоровья»

№	Имя ребенка	Номер ответа									Самооценка уровня здоровья
		1	2	3	4	5	6	7	8	Итог	
		Баллы за ответ									
1	Женя М.	5	16	6	15	15	8	17	1	83	Средний
2	Андрей С.	6	18	8	12	16	7	17	2	86	Высокий
3	Игорь Ф.	5	14	6	13	17	9	15	1	80	Средний
4	Женя Б.	5	17	7	13	16	9	16	1	84	Средний
5	София К.	4	16	8	14	17	8	17	1	85	Высокий
6	Даша Ю.	5	14	7	15	22	7	16	3	89	Высокий
7	Леня С.	4	15	8	17	17	6	15	1	83	Средний
8	Аня Т.	6	16	6	15	19	10	16	1	89	Высокий
9	Света Р.	6	14	7	15	20	10	16	1	89	Высокий
10	Наташа Б.	6	14	8	16	15	9	15	1	84	Средний
11	Алена Н.	6	16	6	15	17	7	15	1	83	Средний
12	Настя Е.	6	19	8	18	24	10	17	1	83	Средний

Проведя контрольный этап мы видим, что из 12 учащихся которые оценивали свое здоровье на среднем уровне, теперь 5 учеников оценивают на высоком уровне, а 7 учеников оценивают свое здоровье на среднем уровне.

Таблица 9

**Результаты контрольного этапа эксперимента по методике «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни»**

№	Фамилия имя ребенка	№ ответа						Уровень знаний правил пользовани я средствами гигиены	Уровень знаний о правилах организац ии и режи ма пита ния	Уровень знаний о правилах гигиены	Уровень знаний о правилах оказания первой помощи	Общий уровень отношения к ценности здоровья
		1	2	3	4	5	6					
		Баллы за ответ										
1	Женя М.	6	4	4	6	2	4	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
2	Андрей С.	8	4	4	8	4	6	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
3	Игорь Ф.	8	4	4	8	4	6	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
4	Женя Б.	8	4	4	8	2	6	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний
5	София К.	6	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
6	Даша Ю.	8	4	4	8	2	4	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
7	Леня С.	8	4	4	8	4	6	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
8	Аня Т.	6	4	4	8	4	6	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
9	Света Р.	6	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
10	Наташа Б.	8	4	4	8	4	6	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
11	Алена Н.	8	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
12	Настя Е.	8	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний

Проведя контрольный этап эксперимента «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» мы выяснили, что:

1. уровень знаний правил пользования средствами гигиены у всех учащихся стал высоким;
2. осведомленность о правилах организации режима питания у всех учащихся осталась средней;

3. осведомленность о правилах гигиены у 3 учащихся осталась на среднем уровне, а у 9 учащихся на высоком уровне;
4. осведомленность о правилах оказания первой помощи у 6 учащихся на высоком уровне, а у 6 учащихся на среднем уровне.

Таблица 10

Результаты контрольного этапа эксперимента по методике «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»

№	Фамилия и имя ребенка	№ ответа										Общий балл	Уровень знаний о здоровом образе жизни
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		Ответ											
1	Женя М.	6	6	6	6	4	4	4	4	6	4	50	Средний
2	Андрей С.	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	56	Высокий
3	Игорь Ф.	6	4	6	6	4	6	6	6	6	4	54	Высокий
4	Женя Б.	6	6	2	6	2	6	6	6	4	4	48	Средний
5	София К.	6	6	6	2	6	4	6	4	6	4	50	Средний
6	Даша Ю.	6	4	6	6	6	6	6	4	6	4	54	Высокий
7	Леня С.	6	4	6	4	4	4	6	6	4	6	50	Средний
8	Аня Т.	6	6	6	4	6	6	6	2	2	4	48	Средний
9	Света Р.	6	6	6	4	6	4	4	6	4	6	52	Высокий
10	Наташа Б.	6	6	6	6	6	6	6	2	4	6	54	Высокий
11	Алена Н.	6	4	6	6	4	6	2	6	4	4	48	Высокий
12	Настя Е.	6	6	6	6	6	6	4	2	4	6	52	Высокий

Проведя контрольный этап эксперимента «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» мы выяснили, что 7 учащихся показывают высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, а 5 учащихся показывают средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

## Сводный анализ констатирующего и контрольного эксперимента

№	Фамилия и имя ребенка	Методики				Итог
		«Самооценка уровня здоровья»	«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	«Что вы знаете о здоровом образе жизни?»	диагностика уровня индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся	
1	Женя М.	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
2	Андрей С.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3	Игорь Ф.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
4	Женя Б.	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
5	София К.	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний
6	Даша Ю.	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий
7	Леня С.	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
8	Аня Т.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
9	Света Р.	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий
10	Наташа Б.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
11	Алена Н.	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний
12	Настя Е.	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний



Рисунок 8. Сводный анализ контрольного эксперимента (когнитивный критерий)

Вывод: из 12 опрошенных детей, у 6 учеников высокий уровень знаний о здоровом образе жизни и 6 учащихся имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни. Низкий уровень знаний отсутствует.

Нами было проведено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Анализ результатов представлен в диаграмме на рисунке 9.

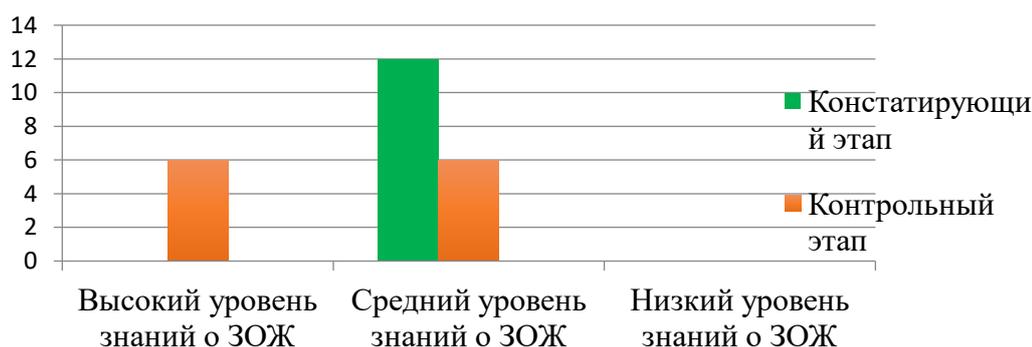


Рисунок 9. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента (когнитивный критерий).

Таким образом, полученные результаты убедительно свидетельствуют о повышении уровня знаний о здоровом образе жизни.

Так же мы провели соотношение уровней сформированности основ здорового образа жизни по трем критериям в контрольной группе на окончание опытно-экспериментальной работы.

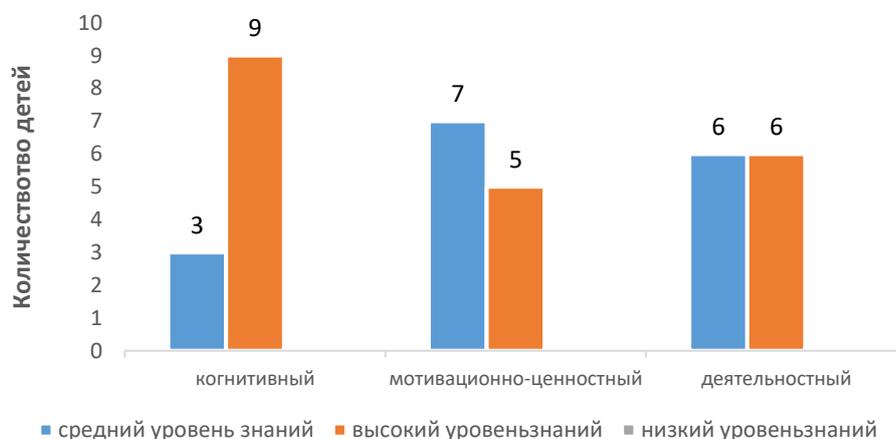


Рисунок 10. Сравнительный анализ уровней сформированности основ здорового образа жизни по трем критериям в контрольной группе на окончание опытно-экспериментальной работы

Таким образом мы видим, что в когнитивном критерий преобладает высокий уровень знаний, это говорит нам о том, что у детей есть понимание различных сторон знаний о здоровье: гигиенические требования и нормы, основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательная активность и так далее. В мотивационно-ценностном критерии преобладает средний уровень знаний, это говорит нам о наличии у детей желания вести здоровый образ жизни, наличие интереса к своему здоровью.

Деятельностный критерий разделил поровну средний и высокий уровень знаний, это говорит о том, что основные положения здорового образа жизни реализуются в поведении, привычках и действиях детей. Низкий уровень знаний отсутствует, следовательно, мы можем констатировать, что проведенная серия занятий, на уроках или на занятиях секции, способствовала формированию основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста и может успешно применяться в дополнительном образовании.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования с целью выявления, теоретического обоснования и экспериментальной проверке педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании решены поставленные задачи, подтверждены основные положения гипотезы и получены ожидаемые результаты. В диссертации представлены теоретические предпосылки формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании, в результате чего определен понятийный аппарат, диагностический инструментарий исследования, разработаны критерии, показатели и уровни сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста; выявлены и обоснованы возможности дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста; теоретически обоснованы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании; опытно-экспериментальным путем проверена эффективность педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Теоретическими основами формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста выступает единство знаний, опыта, эмоционального переживания. Выявлены три группы критериев. Когнитивный критерий предполагает наличие определенных знаний у ребенка относительно здорового образа жизни, их способность высказывать суждения и осмысливать сущность здоровьесберегающего поведения в жизни человека. Показателями данного критерия выступают: владение знаниями о сущности здорового образа жизни, высказывание суждений о здоровьесберегающем поведении. Ценностно-мотивационный критерий отражает готовность и способность детей среднего школьного возраста включать здоровый образ жизни в иерархию личностных ценностей. Его показатели: наличие мотивов и

ценностного отношения к своему здоровью, наличие желания вести здоровый образ жизни, отношение к здоровьесберегающему поведению как лично значимой ценности. Деятельностный критерий предполагает наличие умений и навыков по осуществлению здорового образа жизни. Его показателями являются: поступки здоровьесберегающего поведения, проявление настойчивости в соблюдении правил здорового образа жизни.

На основании полученных в ходе теоретико-экспериментального исследования данных были сформулированы следующие общие выводы:

1. Конкретизирована педагогическая сущность формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании, которая представляет собой получение знаний о здоровом образе жизни, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения, стимулирование ценностного отношения к своему здоровью. Определены педагогические критерии сформированности основ здорового образа жизни в дополнительном образовании: когнитивный; деятельностный; ценностно-мотивационный.

2. Обосновано, что построение образовательного процесса дополнительного образования основано на модели, которая обеспечивает формирование здорового образа жизни детей среднего школьного возраста с учетом их индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей. Наиболее эффективной формой в процессе дополнительного образования по формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста, обеспечивающая максимально комфортные педагогические условия, является дифференцированное обучение на основе глубокой соматической, психофизиологической и психолого-педагогической диагностики. Таким образом, для формирования основ здорового образа жизни у обучающихся в дополнительном образовании, необходим комплексный подход, который будет формировать у детей среднего школьного возраста соответствующую структуру потребностей и ценностных установок, направленных на активизацию двигательной активности

посредством занятий физической культурой и спортом, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и преодоление вредных привычек.

3. Обоснованы и реализованы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании: обогащение знаний детей среднего школьного возраста о здоровом образе жизни; актуализация эмоционально-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни; обогащение опыта здоровьесберегающего поведения посредством реализации комплекса разработанных занятий для детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

4. Доказана результативность педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании. Степень различий в полученных показателях на первом и третьем этапах исследования – свидетельство адекватности избранных экспериментатором условий, способных оказать влияние на развитие тех или иных сторон детского развития. Таким образом показано, что в когнитивном критерии преобладает высокий уровень знаний, это говорит нам о том, что у детей есть понимание различных сторон знаний о здоровье: гигиенические требования и нормы, основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательная активность и так далее. В мотивационно-ценностном критерии преобладает средний уровень знаний, это говорит нам о наличии у детей желания вести здоровый образ жизни, наличие интереса к своему здоровью. Деятельностный критерий разделил поровну средний и высокий уровень знаний, это говорит о том, что основные положения здорового образа жизни реализуются в поведении, привычках и действиях детей. Низкий уровень знаний отсутствует, следовательно, мы можем констатировать, что проведенная серия занятий, на уроках или на занятиях секции, способствовала формированию основ здорового образа жизни у детей

среднего школьного возраста и может успешно применяться в дополнительном образовании.

Таким образом, задачи исследования выполнены, гипотеза подтверждена, выводы не претендуют на исчерпывающее решение исследуемой проблемы. Исследование может быть продолжено в направлении выявления других педагогических условий и технологий формирования основ здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в дополнительном образовании.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адольф, В.А. Изучение отношения обучающихся к здоровому образу жизни (на примере общеобразовательных школ Козульского района Красноярского края) / В.А. Адольф, С.С. Ситничук, А.И. Черепанова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2019. – № 4 (50). – С. 6-13.
2. Адольф, В.А. Педагогическое сопровождение обучающихся в практике дополнительного образования / В.А. Адольф, М.Г. Янова, Е.В. Голубничая; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. – 188 с.
3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. // Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003021125> (дата обращения 10.10.23)
4. Андреева И. Г. ФГОС как теоретическая основа формирования культуры здоровья /И. Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 2. – С. 84 – 94.
5. Александрова, И. Э. Технология обеспечения безопасной для здоровья школьников организации обучения в цифровой образовательной среде: гигиеническая оптимизация урока и расписания / И. Э. Александрова. // школьные технологии. – 2019. – № 2. – С. 45-52.
6. Андреева И.Г. ФГОС как теоретическая основа формирования культуры здоровья/И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 2. – С. 84 – 94.
7. Ашунина, Ю.С. Изучение мотивации к здоровому образу жизни младших подростков в системе дополнительного образования / Ю.С. Ашунина // Молодые исследователи. – Грозный, – 2023. – С. 51– 57.

8. Баранов А.А. Состояние здоровья детей современной России / А.А. Баранов – 2-е изд., доп. – М: ПедиатрЪ, 2020. – 116 С.
9. Баянова Г. Ш. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни детей в системе дополнительного образования / Г. Ш. Баянова // Педагогика искусства. – 2013. – № 1. – С. 40 – 45.
10. Безруких М.М. Разговор о здоровье и правильном питании / М.М. Безруких // Методическое пособие. – М : Абрис, 2019. – С. 80 – 83.
11. Борисова М. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка / С. Борисова, К. Валевская // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020. – № 3. – С. 1-3.
12. Бриленок Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : уч. пособие для студентов института физической культуры и спорта / Н.Б. Бриленок. – Саратов: издательство саратовского университета, 2019. – 29, [3] с.
13. Бухаркина Е. Как стать неболейкой / Е. Бухаркина // Библиополе. – 2018. – № 4. – С. 52-56.
14. Вайнбаум Я.С.. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - Москва : Academia, 2005 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 233, [1] с.
15. Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005997252?ysclid=loo5s55tno605564340> (дата обращения 15.10.23)
16. Галынская Е. Н. Формирование основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005566108> (дата обращения 14.10.23)
17. Галынская Е. Н. Модель формирования основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005566108> (дата обращения: 07.11.2023).

18. Гун Г. Здоровье детей – это фундамент нашего будущего / Г. Гун, И. Зотов. // основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 8. – С. 31-35.
19. Гурьев С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 С.
20. Дьяченко М.И. психологический словарь – справочник – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004572475> (дата обращения 10.10.23)
21. Енокаева С.С. Интегративный подход к формированию культуры здоровья школьников / С.С. Енокаева // Вестник Адыгейского государственного университета: Педагогика и психология. – 2016. – № 4. – С. 160–165.
22. Загоркина Н.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Н. А. Загоркина. – Омск : Изд. ОмГПУ, 2019. –146 С.
23. Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни // международная научная конференция здоровый образ жизни – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001218910> (дата обращения 10.10.23)
24. Заржевская, И.А. Реализация здорового образа жизни в системе дополнительного образования / И. А. Заржевская, К. Р. Хачатурова // Modern Science. –2019. – № 9– 2. – С. 175–178.
25. Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация» / Н.В. Ипполитова, Н.С. Стерхова // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – С. 11. (с. 8-14.).
26. Исаев А. - Если хочешь быть здоров – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002103046> (дата обращения 10.10.23)
27. Карпачева Л. С чего начинается здоровье? / Л. Карпачева, Г. Гун. // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 4. – С. 25-29.
28. Крысанова А. Жил да был иммунитет... Кто за правильное питание и спорт? // Библиополе. – 2019. – № 2. – С.63-66.
29. Кулинич Г.Г. Здоровье и долголетие : сценарий детского праздника / Г.Г. Кулинич // Праздник в школе. – 2019. – № 7. – С. 6-13.

30. Кулаксыз П.Ю. Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего возраста в цифровой среде системы дополнительного образования // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Красноярск, 19 мая 2023 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. О.Н. Тютюкова; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. – (Молодежь и наука XXI века). – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.
31. Кулаксыз П.Ю. Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего возраста с использованием дистанционных технологий в системе дополнительного образования
32. // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции. Красноярск, 9 ноября 2022 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 388 с.
33. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020 – С. 528
34. Лободин В. Как мотивировать ребенка на укрепление его здоровья? / В. Лободин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 2. – С. 26-29.
35. Лободин В. Система смыслов как основа здоровья и безопасности детей / В. Лободин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 8. – С. 18-23.
36. Лосев, И.В., Воробьева, Е.А. Здоровый образ жизни: психолого-педагогический аспект // Сб: Инновации в образовании. Материалы XI научно-практической конференции. - 2019. - С. - 205-208.

37. Лубенцова Е.И., Лубенцов И.И. Пути развития дополнительного образования в направлении формирования здорового образа жизни у детей // Образовательный альманах. 2023. № 8 (70). Часть 2. URL: <https://f.almanah.su/2023/70-2.pdf> (дата обращения 12.10.23)
38. Мардеев, Р. Ю. Организационно-педагогические условия формирования мотивации к здоровому образу жизни воспитанников образовательных учреждений дополнительного образования / Р. Ю. Мардеев // Инновационная наука. – 2018. – № 12. – С. 164–166.
39. Мореловцева, М. Здоровые привычки: как их формировать / М. Мореловцева // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 6. – С. 35-37.
40. Парфиевец О. Со здоровьем мы дружны: сценарий // Праздник в школе. – 2019. – № 5. – С. 122-125.
41. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р:
42. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
43. ФГОС основного общего образования
44. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"
45. Чедов К.В. К вопросу о сущности культуры здоровья обучающихся/К.В.Чедов.//Иновация в образовании.-2018.-№2.-С.139-144.
46. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева – М.: КнлРус, 2018. – 64 с.
47. Шершова, А. С. Твёрдо скажем "НЕТ!" / А. С. Шершова // Читаем, учимся, играем. Журнал - сборник сценариев для школ и библиотек. – 2018. – № 11.
48. Housman J., Odum M. Alters and Schiff Essential Concepts for Healthy Living. – Jones & Bartlett Publishers, 2015. – 718 p.

49. Sepel J. Living the Healthy Life. – Macmillan Publishers Aus., 2017. – 320 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Тест «Самооценка уровня здоровья учащихся»

**Цель:** выявление самооценки уровня здоровья у подростков.

**Низкий уровень менее 50 очков**–вы ведете неправильный образ жизни, вам нужно начать активно двигаться, питаться здоровой пищей, очищать и укреплять свой организм, культивировать здоровое мышление и развивать силу воли, стремиться к получению новых знаний о своём здоровье;

**Средний уровень 50-84 очков** – ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые негативные привычки;

**Высокий уровень 85 и более** – вы ведете здоровый образ жизни, не курите, заботитесь о здоровье, не принимаете наркотические вещества, питаетесь здоровой пищей, занимаетесь спортом.

#### **Самооценка уровня здоровья учащихся**

**(Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология. Учебный практикум. -**

**М.:Флинта, Наука, 2010.- 22-25)**

#### **1.Факторы, определяющие здоровье:**

- экология 1 б
- наследственность 2 б
- образ жизни 2 б
- медицина 1 б

#### **2.Жизненные приоритеты:**

- учеба 2 б
- семья 2 б
- интересная работа 1 б
- общение 2 б
- здоровье 2 б
- спорт 2 б
- искусство (живопись, музыка и т.д.) 1 б

материальный достаток 0 б

отдых и развлечения 2 б

дружба 2 б

любовь (в общечеловеческом смысле) 2 б

справедливость 2 б

### **3.Получаете информацию о ЗОЖ:**

от друзей 2 б

в семье 2 б

от учителя 2 б

из телепередач 1 б

от врачей 2 б

### **4.Факторы, положительно влияющие на здоровье:**

физическая культура 2 б

закаливание 2 б

гигиена 2 б

режим дня 2 б

рациональное питание 2 б

очистка организма 0 б

полноценный сон 2 б

оздоровительный отдых 2 б

психическое благополучие 1 б

самоконтроль здоровья 2 б

понимание со стороны родителей и взрослых 1 б

### **5.Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:**

алкоголь 2 б

недостаток движений 1 б

курение 2 б

наркотические вещества 2 б

нежелание заниматься своим здоровьем 1 б

неправильное питание 2 б

- дефицит времени 1 б
- отсутствие интереса к здоровью 1 б
- конфликтность 1 б
- физическое перенапряжение 2 б
- несоблюдение гигиенических требований 2 б
- нерациональный режим дня 1 б
- телевидение 1 б
- неполноценный сон 2 б
- избыточный вес 2 б
- переедание 2 б

**6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:**

- отсутствие интереса 2 б
- отсутствие условий 2 б
- недостаток времени 2 б
- лень 1 б
- материальные затруднения 1 б
- недостаток знаний о ЗОЖ 2 б
- считаете, что болезни Вам не грозят 0 б

**7. Отношение к своему здоровью (да 2б, нет 1б, иногда 0б):**

- считаю себя здоровым \_\_\_\_\_
- регулярно занимаюсь своим здоровьем \_\_\_\_\_
- задумываюсь над своим здоровьем \_\_\_\_\_
- систематически закаливаюсь \_\_\_\_\_
- занимаюсь физической культурой \_\_\_\_\_
- занимаюсь спортом \_\_\_\_\_
- рационально питаюсь (регулярно \_\_\_\_\_  
достаточно \_\_\_\_\_, количество раз \_\_\_\_\_)
- регулярно посещаю баню \_\_\_\_\_
- соблюдаю режим дня \_\_\_\_\_
- воздерживаюсь от вредных привычек \_\_\_\_\_

имею полноценный сон \_\_\_\_\_

**8.Отношение к здоровью в семье: ( да 2б, нет 1б, иногда 0б)**

проявляют ли Ваши родители интерес к здоровью? \_\_\_\_\_

занимаются ли члены Вашей семьи физкультурой? \_\_\_\_\_

кто? \_\_\_\_\_

Один (оба) из родителей курят? (написать) \_\_\_\_\_

Употребляют алкоголь (не реже 1 раза в 2 недели) \_\_\_\_\_,

Сколько человек? \_\_\_\_\_

при заболевании (подчеркнуть):

а) Вы используете медикаменты, 1 б

б) считаете, что организм справится с болезнью сам, 1 б

в) пользуетесь естественными средствами оздоровления (какими?) 2б

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

### Анализ исследования.

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
<b>Знание правил пользования средствами гигиены</b>				
1	Мыло	0		<b>0-2 балла низкий уровень</b> – незнание правил пользования средствами гигиены <b>4 балла средний уровень</b> – недостаточная осведомленность; <b>6-8 баллов высокий уровень</b> – достаточная осведомленность;
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
<b>Осведомленность о правилах организации режима питания</b>				
2	Первое расписание	4		<b>0 баллов</b> – низкий уровень- не осведомлен <b>4 балла</b> – средний уровень- ребенок осведомлен о правилах организации режима питания;
	второе расписание	0		
<b>Осведомленность о правилах гигиены</b>				
3	По вечерам	0		<b>0-10 баллов</b> – низкий уровень <b>12-14 баллов</b> – средний уровень; <b>16-18 баллов</b> – высокий уровень осведомленности;
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		
	Перед посещением туалета	0		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель перед едой	0		

	Перед прогулкой	2		
	после игры в баскетбол	0		
	После игры с кошкой	2		
5	Каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		
	Один раз в неделю	0		
<b>Осведомленность о правилах оказания первой помощи</b>				
6	Положить палец в рот	0		<b>0-2 балла</b> – низкий уровень знаний правил оказания первой помощи <b>4 балла</b> – средний уровень - ребенок осведомлен о правилах первой помощи <b>6 баллов</b> – высокий уровень - достаточная осведомленность;
	подставить палец под кран с холодной водой	0		
	помазать ранку йодом	4		
	помазать вокруг ранки	6		

### Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему.

Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом: *Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.*

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

*Завтрак 8.00*

*Завтрак 9.00*

*Обед 13.00*

*Обед 15.00*

*Полдник 16.00*

*Полдник 18.00*

*Ужин 18.00*

*Ужин 21.00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным :

*Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*

*Вера: зубы чистят утром вечером.* *Таня:*

*лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

*Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после того как заправил постель, после того как поиграл с кошкой.*

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

*Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.*

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Подчеркни.

*Положить палец в рот, подставить палец под кран с холодной водой, помазать ранку йодом, помазать кожу вокруг ранки йодом.*

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них и подчеркни:

*Иметь много денег, иметь интересных друзей, много знать и уметь, быть красивым и привлекательным, быть здоровым, иметь любимую работу, быть самостоятельным, жить в счастливой семье*

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

Выбери 4

*Регулярные занятия спортом, деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать, хороший отдых, знания о том, как заботиться о здоровье, хорошие природные условия, возможность лечиться у хорошего врача, выполнение правил ЗОЖ.*

9.Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1» -ежедневно; «2» - несколько раз в неделю; «3» -очень редко или никогда.

*Утренняя зарядка, пробежка*

*прогулка на свежем воздухе*

*завтрак*

*сон не менее 8 часов*

*обед*

*занятия спортом*

*ужин*

*душ, ванна*

10.Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» - проводятся интересно; «2» -проводятся неинтересно; «3» - не проводятся:

*Уроки, обучающие здоровью*

*Спортивные соревнования*

*Классные часы о том, как заботиться о здоровье*

*Викторины, конкурсы, игры*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3****Тест: Что вы знаете о здоровом образе жизни?**

**Цель:** узнать на каком уровне у учеников находятся знания о здоровом образе жизни.

**Подводим итоги:**

Б - 6 баллов

А - 4 балла

В – 2 балла

**Высокий уровень – 51 - 60 баллов**

Вы очень умны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области.

**Средний уровень – 38 – 50 баллов**

У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник.

**Низкий уровень – 0 – 37 баллов**

Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к здоровому образу жизни, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать.

**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.

**Анкета «Будем здоровы!»**

**Инструкция:** Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- Б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- С) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) Да, это для меня необходимость;
- Б) Иногда делаю;
- В) Нет, не делаю вовсе.

3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

- А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
- Б) Иногда (2 – 3 раза в пол года);
- В) Никогда или очень редко.

4. Хорошо ли вы спите?

- А) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
- Б) Не всегда, бывает, я часто просыпаюсь;
- В) Просыпаюсь почти каждую ночь.

5. Часто ли вы болеете?

- А) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
- Б) Болею 3 – 4 раза в год;
- В) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

- А) Нет;

Б) Затрудняюсь ответить;

В) Да.

7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?

А) Да, стараюсь всегда его соблюдать;

Б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;

В) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

8) Часто ли вы устаете после уроков?

А) Почти никогда не устаю;

Б) Иногда устаю очень сильно;

В) Да, почти всегда сильно устаю.

9) Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?

А) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;

Б) Он вас, в общем-то, устраивает;

В) Вы ходите на него без особой охоты.

10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?

А) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

Б) Периодически посещаю спортивные секции;

В) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

11. Курите ли вы?

А) Нет, я никогда не пробовал;

Б) Да, но лишь изредка;

В) Да, курю постоянно.

12. Употребляете ли вы спиртное?

А) Нет, даже пиво;

Б) Иногда бывает;

В) Выпиваю довольно часто.

13. Пьете ли вы кофе?

А) Очень редко, в основном предпочитаю чай;

Б) Пью не больше одной чашки в день;

В) Пью его очень много.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5****Занятие № 1. «Здоровый образ жизни»**

Цель: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Ход занятия.

Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то подростки в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора? Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Здоровье - как вы понимаете это слово? Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья

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)
- Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек.

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека?

Игра «Счастливый случай»

Цель: обобщить знания у учащихся о здоровом образе жизни.

Я подготовила вам игру. У нас в игре 2 команды. В игре 2тура.

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 2стакана 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)

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни - это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Комплекс упражнений

#### По обогащению опыта здоровьесберегающего поведения

#### 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.

#### Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь открылась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»? От кого зависит решение, которое мы принимаем? Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

## Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Известно более 200 определений понятия «здоровье». Давайте и мы определим, что такое здоровье (ученики рассказывают, как они понимают понятие 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. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;
- уровень медицинского обеспечения - 10%;
- экология - 20%;
- образ жизни - 50%.

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

### 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.

На этом наше занятие подошло к концу. Что вам понравилось? Что вы узнали нового?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### 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.

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

Еда, пища, питание. Эти слова мы произносим довольно часто. Как вы думаете, что такое еда? Еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными.

Не надо забывать, что природа очень мудра. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. «Уметь есть» - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (Говорят дети).

Правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний.

Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Игра «Ромашка» (пословицы о здоровье)

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

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

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым? (вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание).

Назовите принципы здорового рациона питания. (Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.).

Викторина «Витамины»

Цели: 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)

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья»?  
Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Игра – упражнение «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.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

Итак, соблюдение режима дня позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным? Что такое рациональное питание? (Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима).

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### 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.

Ход занятия.

«Вы не в состоянии научить человека чему-либо. Вы можете лишь помочь ему обнаружить это внутри себя». Галилео Галилей.

Попробуйте ответить на вопрос: что такое здоровье?

«здоровье □ это когда ничего не болит», «здоровье □ это когда проснулся и горы хочется своротить».

Если мы посмотрим в словарь, то можем найти определение Владимира Ивановича Даля «Здоровье состояние животного или растительного тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке». А современные гигиенисты утверждают, что здоровье □ это «состояние полного социального, психологического благополучия, когда все функции организма человека уравновешены с окружающей средой природной и социальной».

Более краткое определение здоровья — это радость каждого дня. Проснулся и ничего не болит. За ночь накопилось столько энергии, что готов горы своротить.

А что необходимо для естественного желания жить лучше? Это здоровье! Мы с вами являемся членами общества и каждый из нас должен нести ответственность за состояние своего здоровья.

Ситуации, опасные для здоровья, возникают очень часто. В обществе существует достаточно много негативных соблазнов это табак, наркотики, алкоголь, «свободная любовь», а также жестокость и терроризм в жизни и с экранов телевидения и другие факторы. Несомненно, нужный опыт приобретается в течении жизни, и достаточно быстро. Нужно только быть

внимательным, стараться вовремя определить, есть ли реальная угроза вашему здоровью и, если есть, насколько она велика.

Вы должны научиться в жизни правильно принимать решения в той или иной ситуации. Важным фактором принятия решений, их выполнение и оценка последствий является самоуважение. Если самоуважение человека достаточно высоко, он лучше контролирует своё поведение, понимает, что важнее всего для него самого и людей, которые его окружают. Такой человек в большей мере отвечает за свои поступки и решения. Он также меньше зависит от чужих мнений и оценок.

Самоуважению научить нельзя, оно развивается по мере того, как мы видим себя глазами тех людей, с которыми мы общаемся. Когда мы относимся друг к другу с уважением и доброжелательностью, мы помогаем другим и самим себе ощущать себя хорошими людьми. Когда мы причиняем боль другим людям, мы можем повлиять на то, что они будут ощущать себя плохими людьми и также плохо думать о нас. Это может привести к конфликтам и нездоровым отношениям.

Упражнение «зонтик со спицами».

Цель: формировать чувство самоуважения.

Ученикам раздаем по листу чистой бумаги и просит нарисовать зонтик со спицами.

Самоуважение подобно ткани зонтика, а все металлические спицы, поддерживающие его, - это то, что поддерживает и создаёт чувство самоуважения в каждом из нас. Самоуважение - это то, в чём нуждается каждый из нас для того, чтобы принимать решения, чувствовать ответственность за собственную жизнь и заботиться о своём собственном здоровье.

А сейчас давайте подумаем обо всех вещах, которые вносят вклад в то, чтобы иметь хорошее мнение о себе. Каждая из этих составляющих может быть представлена в виде спицы, поддерживающей зонтик. Если места

недостаточно, можно наносить несколько составляющих на одной и той же спице.

Перечень пунктов может включать следующее:

Хорошие взаимоотношения с друзьями; чувство уверенности в себе; способность мыслить самостоятельно; способность разумно воспринимать ошибки; способность выдвигать аргументы; хорошие взаимоотношения с родителями и друзьями; настойчивость в достижении цели; бескорыстный, щедрый; люблю заботиться о других; способен признавать свою неправоту; отсутствие страха перед ошибкой.

Размер зонтика символизирует уверенность в себе, чем больше зонтик □ тем более человек увереннее в себе.

А сейчас кто хочет высказать свое мнение по данному упражнению, признание наших достоинств, которые мы ценим, и положительных поступков не является хвастовством или бравадой. Оно представляет собой честную, необходимую и важную оценку.

Посмотрите на ваш зонтик. Вы видите, что ваше уважение к себе во многом зависит от того, как складываются ваши отношения с окружающими, удаётся ли вам наладить с ними хорошие отношения, доверяют ли они нам, дают ли нам возможность почувствовать вашу собственную ценность. Люди сильно влияют друг на друга. Уважение к себе и к людям это нормальное состояние нормального человека. Если они относятся друг к другу хорошо, с уважением и заботой, они помогают друг другу развить в себе самоуважение. Но бывает и так, что к человеку многие люди относятся плохо, пренебрегают им, унижают его. Часто человек, который (по своей вине или вовсе без вины) попал в такую ситуацию, теряет уважение и к себе, и к окружающим. Такой человек в жизни быстрее попадает в беду (наркомания, алкоголизм, правонарушения, суицид и т.д.).

Однако имейте в виду: сформировать самоуважение невозможно, лёжа на диване и повторяя: «я очень ценный человек, я себя очень уважаю». Путь к

самоуважению — это путь действия. Действуйте так, как если бы вы уже были тем замечательным, всеми любимым человеком, которым вы хотите стать.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

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

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

Ход занятия.

Послушайте мое высказывание и скажите, как вы его понимаете? Наше здоровье в наших руках! Ваши высказывания....

В век технического прогресса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно, же здоровье!

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете? (высказывания учащихся: делать зарядку, соблюдать режим дня, закаляться, заниматься спортом, соблюдать чистоту).

Совершенно верно, чтобы быть здоровым надо выполнять и соблюдать те правила, которые вы назвали.

Давайте поиграем в игру «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.

Читать лежа ...

Смотреть на яркий свет ...

Промывать глаза по утрам ...

Смотреть близко телевизор...

Оберегать глаза от ударов ...

Употреблять в пищу морковь, петрушку ...

Тереть грязными руками глаза...

Заниматься физкультурой ...

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. А какие вредные привычки вы знаете? (высказывания детей)

У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

Курение — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Наркомания — хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.

Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье? Прочитайте пословицы и выберите те пословицы, в которых говорится о здоровье. Объясните значение.

Здоровье дороже денег.

Чистота - залог здоровья.

Береги своё здоровье смолоду.

Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.

Наше счастье в наших руках.

Ленивый всегда позади.

Семь раз отмерь, один раз отрежь.

Ребята, а что и кто мешает нам быть здоровыми? Конечно микробы. Как попадают микробы в наш организм?

Ученые подсчитали, что на невымытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов сколько же микробов попадает в организм, если вы не помыли руки? (ответы детей) Помните об этом ребята, и всегда мойте руки перед едой! А чтобы вы помнили об этом и не забывали, посмотрите на слайд.

А что является залогом здоровья и хорошего настроения?

Да, действительно физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час. Поэтому не забывайте делать зарядку по утрам.

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимает витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах.

Какие ягоды, фрукты, овощи вы знаете в которых содержатся витамины?

Молодцы!

Поаплодируйте

себе.

А знаете ли вы, что когда аплодируете, то делаете массаж рук, что благотворно сказывается на вашем здоровье. Так что аплодируйте себе на здоровье!

А еще ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Если вы будете выполнять утреннюю гимнастику, заниматься спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, выполнять пальчиковую гимнастику, то всё это будет способствовать тому, чтобы вы были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастите здоровыми людьми!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10****Занятие №6 «Мы выбираем жизнь!»**

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

**Ход занятия**

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлен предлагаемый классный час.

Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Вопрос классу: Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

Примерные ответы учащихся (занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание, закаливание.)

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.)

«Обжора роет себе могилу зубами»,- говорит народная пословица. Почему? (Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.)

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.)

Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни: активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Научно-технический прогресс, городской образ жизни привели к стремительному уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости подниматься по лестницам – есть лифт; встать с кресла, чтобы переключить каналы TV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности.

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) .

Первый рецепт здоровья Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких.

Третий рецепт здоровья – умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Пятый рецепт здоровья – закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным

воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 11****Занятие №7 «Вредные привычки и как бороться с ними»**

**Цель:** способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек.

**Оборудование:** листы красного и зеленого цветов.

**Ход занятия**

Основная часть. Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. (Ответы детей)

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки мы знаем. Что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Что такое вредная привычка? (ребята дают понятие «вредная привычка»)

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он

подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как: соблюдать режим дня, делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы правильно питаться и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия: Алкоголизм, наркомания, курение, игровая зависимость, телевизионная зависимость, интернет-зависимость, привычка грызть ногти, привычка грызть карандаш или ручку, недооценивать себя.

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

Давайте охарактеризуем некоторые из них.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Вопрос: Чем же вредно пьянство? (Ответы детей: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись

после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.) Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

Наркомания - хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Вопрос. Почему же люди пробуют курить? (Ответы детей: за компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.)

Игровая зависимость - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных

играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость- телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

Вопрос: А есть ли у вас какие-либо зависимости: телевизионная, интернет, игровая (ответы детей)

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Вопрос: А какие вредные привычки у вас и как вы с ними боретесь? (по очереди называют свои вредные привычки)

Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки.

Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от непродуктивных схем поведения:

Отучать себя, замотивировать себя, самому самоорганизовать себя, отучать других либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда, чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Заниматься спортом	Сидеть дома
Дышать свежим воздухом	Играть на компьютере
Спать достаточно	Употреблять алкоголь, наркотики
Чаще улыбаться	Смотреть часами телевизор
Любить жизнь	Быть раздражительным
Почаще есть рыбу, овощи, фрукты	Унывать, сердиться, обижаться
Пить воду, молоко, соки, чай	Переедать
Как можно больше ходить	Курить
Помогать окружающим	Поздно ложиться и вставать

Упражнение «привычки».

Цель: Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.

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

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

Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

Подведение итогов.

Сегодня мы с вами узнали, какие вредные привычки бывают у человека и как с ними бороться. Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую

они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

В итоге, ребята, хочется вам подарить схему ЗОЖ



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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 12****Занятие №8 «Умей сказать нет!»**

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

Ход занятия.

1.Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека? (ученики высказывают свое мнение) Да, ребята, здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Значит, мы должны знать, что полезно для нас, а что нет. Прочитайте, пожалуйста, хором утверждение, записанное на доске. Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать.

2.Мозговой штурм.

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).

Все слова, собранные под словом «НЕТ!», называются дурманом. Дурман - это то, что туманит сознание, отупляет ум.

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)

3. Группа учащихся разыгрывает сценки.

Сценка «Два персонажа».

Один ученик уговаривает другого попробовать сигарету, другой должен отказаться.

Затем происходит обсуждение ситуации. Учащиеся предлагают свои варианты отказа. Делается запись на классной доске: Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: «Нет!» При этом смотреть прямо в глаза собеседнику

Сценка вторая. Миша пришел на день рождения к однокласснице. Там уже

собрались сверстники. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать в рюмки. Миша отставил свой бокал, сказав: ... Ученики предлагают свои варианты ответа.

4. Знакомство со способами давления и с формами отказа. Давайте поиграем. Представьте себе, что в классе есть ученик, который не желает петь. Но мы сговорились заставить его петь. (Каждой группе учащихся раздаются карточки с фразами:

Спой! У тебя голос лучше, чем у Пугачёвой! Спой! Мне так нравится твоё пение. Если споешь, я подарю тебе игрушку. Если не споёшь, я не буду с тобой дружить.)

Обратите внимание, каким способом заставляют ученика петь и как происходит отказ. (лесть, угроза, обещание награды, авторитет).

А теперь предложите некоторые формы отказа.

Нет! – объяснение причины;

Нет! – предложение чего-то другого;

Не буду! Не хочу!

Уйти в сторону.

Сделать вид, что не услышал.

Точно так же можно предлагать заставлять делать другие вещи.

5. Ролевая игра в группах.

Сейчас поучимся применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях.

Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценки, самим придумать формы отказа.

- Тебе предлагают покурить, но ты знаешь, как это вредно, и отвечаешь отказом.

- К тебе подходит незнакомый человек и предлагает понюхать какую-то жидкость и попробовать на вкус. Как ты ответишь?

- По дороге домой после кружка старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

6. Итог занятия.

Чему вы научились? Вам понравилось занятие?

Я думаю, что вы не растеряетесь, если окажетесь в трудной ситуации. Будьте сильными и рассудительными.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 13****Занятие №9 «Как сохранить зрение»**

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

Молодые люди в очках. Это уже стало привычным для нашего времени. Особая проблема – близорукость школьников.

Близорукость – это дефект зрения, который способен превратиться в болезнь. А ведь отличное зрение – важная составная часть здоровья. И для того, чтобы в будущем вы смогли выбрать хорошую профессию и не отказываться от неё по состоянию зрения надо особенно внимательно относиться к глазам уже сейчас. Не следует ждать, когда зрение ослабнет и возникнет необходимость идти к врачу, а тем ребятам, у которых уже сейчас возникли проблемы со зрением необходимо особо внимательно соблюдать все рекомендации врача, чтобы в дальнейшем избежать неприятностей. Врач, который лечит глаза, называется **окулист** или **офтальмолог**.

**Как же избежать ухудшения зрения?**

Наш орган зрения в медицине называется **глазное яблоко**.

Его внутреннее строение представляет собой систему похожую на работу фотоаппарата. Наш глаз как фотоаппарат фотографирует картинку, которая находится у нас перед глазами и передаёт её в мозг. Но если человек не следит за своим зрением, то картинки, которые фотографирует его глаз, получаются нечёткие и у человека возникают нарушения зрения – близорукость и дальновзоркость. Дальновзоркость чаще возникает во второй половине жизни, после 30-40- лет, а вот близорукость может возникнуть в любом возрасте при невыполнении определённых правил.

Что же приводит к ухудшению зрения? (ответы учащихся)

**Стихотворение А. Барто «Очки»**

Скоро десять лет Сереже,  
Диме

Нет еще шести,—  
Дима  
Все никак не может  
До Сережи дорасти.

Бедный Дима,  
Он моложе!  
Он завидует  
Сереже!

Брату все разрешено —  
Он в четвертом классе!  
Может он ходить в кино,  
Брать билеты в кассе.

У него в портфеле ножик,  
На груди горят значки,  
А теперь еще Сереже  
Доктор выписал очки.

Нет, ребята, это слишком!  
Он в очках явился вдруг!  
Во дворе сказал мальчишкам:  
— Я ужасно близорук!

И наутро вот что было:  
Бедный Дима вдруг ослеп.  
На окне лежало мыло —  
Он сказал, что это хлеб.

Со стола он сдернул скатерть,  
Налетел на стул спиной  
И спросил про тетю Катю:  
— Это шкаф передо мной?

Ничего не видит Дима.  
Стул берет — садится мимо  
И кричит:— Я близорукий!  
Мне к врачу необходимо!

Я хочу идти к врачу,  
Я очки носить хочу!

— Не волнуйся и не плачь,—  
Говорит больному врач.  
Надевает он халат,  
Вынимает шоколад.

Не успел сказать ни слова,  
Раздается крик больного:  
— Шоколада мне не надо,  
Я не вижу шоколада!

Доктор смотрит на больного.  
Говорит ему сурово:  
— Мы тебе не дурачки!  
Не нужны тебе очки!

Вот шагает Дима к дому,  
Он остался в дурачках.  
Не завидуйте другому,  
Даже если он в очках.

Почему Серёже выписали очки?

Почему Дима хотел носить очки? Можно ли носить специальные очки, если хорошее зрение? Что будет, если человек наденет очки, выписанные другому человеку?

Можно ли бороться с причинами, вызывающими ослабление зрения?

Нужно соблюдать некоторые несложные правила, которые доступны всем и помогут сберечь зрение.

- Достаточное освещение при чтении, письме, рукоделии.
- С какой стороны должен падать свет?
- Полноценное питание для сохранения зрения. овощи и фрукты красного и оранжевого цвета (тыква, морковь, облепиха, абрикосы). Очень

полезна ягода черника. В аптеке продаются специальные витамины для глаз. Но покупать их нужно только с родителями.

- Не читать лёжа, а также в транспорте.
- При выполнении уроков не наклоняйтесь близко к тетради, книге.

Проверка правильной посадки – рука у виска.

Делайте специальную гимнастику для глаз, она поможет сохранить зрение, а кому - то даже улучшить зрение.

### **Разучивание упражнений гимнастики для глаз.**

- подвигать глазами вверх-вниз-влево-вправо-к носу

- круговые движения глазами «восьмёрка»

- поставить локти на стол, ладонями закрыть глаза и постараться почувствовать тепло рук.

- расположить указательный палец на расстоянии 15-20 см от глаз и водить им вправо-влево следя за ним глазами

- моргать часто 10 раз, закрыть глаза 10.

### **Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».**

#### **Если глаза устали, выполните такие упражнения:**

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо –

вверх - налево - вниз. Повторите 10 раз.

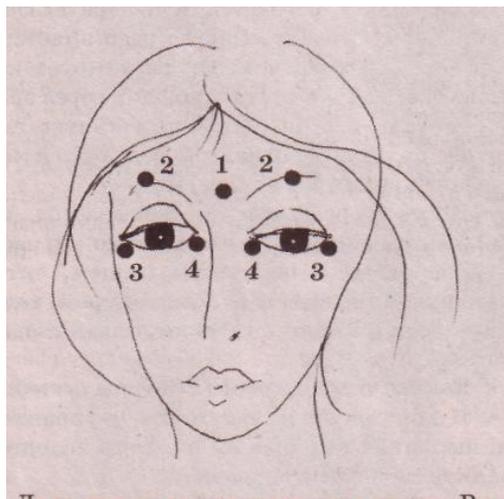
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно.

Повторите 5 раз.

4. Посмотрите в окно вдаль одну минуту.

### **Точечный массаж.**

**Делается подушечками пальцев**



Видите, точки вокруг глаз? Одна непарная, обозначена цифрой *1*.

Ставим указательный палец у себя между бровями, слегка надавливаем и рисуем столько раз букву *O*, сколько вам полных лет. (Взрослым - 15 раз).

Остальные точки - *2, 3, 4* - парные. Массируем их пальцами обеих рук одновременно.

### **Полезно знать**

1. Нельзя смотреть на яркий свет.
2. Оберегать глаза от ударов.
3. Нельзя тереть глаза грязными руками.
4. Смотреть телевизор с расстояния не ближе **3 м.** и не более **2 часов** в день.
5. Промывать по утрам глаза.
6. Читать при хорошем освещении.
7. Нельзя читать лежа.
8. Не читать в транспорте.
9. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
10. Расстояние от глаз до текста должно быть **30-35 см.**
11. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (**морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец**).
12. Делать гимнастику для глаз.

К сожалению, ухудшить зрение, а то и вовсе потерять его можно не только при чтении или игре в компьютер. Зрение можно потерять и в результате травмы, полученной во время игры или работы.

Неудачное падение, удар головой, ранение глаза – вот причины, вызывающие потерю зрения.

Как вы думаете, где можно получить травму?

Совершенно верно, во время спортивных игр или при несоблюдении правил безопасной работы с различными веществами или инструментами.

Слепота – непоправимое горе, серьёзно осложняющее жизнь. Слепому человеку недоступно многое в нашем мире.

Насколько трудно слепому человеку ориентироваться в пространстве попробуйте оценить в предлагаемой игре.

Упражнение «Завязанные глаза»

Цель: донести до учащихся ценность зрения.

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

Было вам трудно с завязанными глазами?

О чём вы узнали на классном часе?