

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Факультет начальных классов

Кафедра теории и методики начального образования

Богаевская Ольга Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

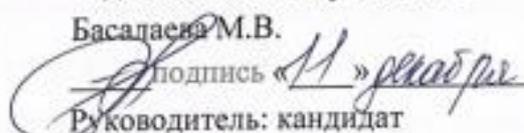
**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРЕОДОЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы
Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой ТИМНО, кандидат
педагогических наук, доцент

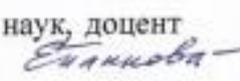
Басадаева М.В.

 подпись «11» декабря 2023 г.

Руководитель: кандидат

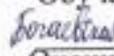
биологических наук, доцент

Панкова Е.С.

 подпись «13» 12 2023 г.

Дата защиты «13» 12 2023 г.

Обучающийся Богаевская О. А.

 подпись «13» 12 2023 г.

Оценка отлично

Красноярск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК МЛАДШИХ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	6
1.1. Психологические и педагогические основы формирования вредных привычек в младшем школьном возрасте.....	6
1.2. Особенности формирования вредных привычек у младших школьников.....	16
1.3. Способы профилактики вредных привычек в сложившейся образовательной практике начального образования.....	24
Выводы по 1 главе.....	32
ГЛАВА 2. АКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	34
2.1. Методики выявления актуального уровня сформированности вредных привычек младших школьников	34
2.2. Результаты 1 констатирующего эксперимента и их анализ.....	39
2.3. Методические рекомендации к проведению программы внеурочных занятий по преодолению вредных привычек младших школьников	43
Выводы по 2 главе.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
Библиография	57
Приложение А	62
Приложение Б.....	63
Приложение В	66
Приложение Г.....	67
Приложение Д	69
Приложение Е.....	73
Приложение Ж	79

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия – одна из актуальных задач современной школы. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, формирование установки на здоровый образ жизни выделяется умение соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде, бережного отношения к физическому и психическому здоровью, понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом [1].

В младшем школьном возрасте проблема формирования установки на здоровый образ жизни особо актуальна. В этот период дети делают первые шаги к взрослой жизни – приучаются к правильному питанию и режиму дня. Поэтому важно научить их правильному соблюдению составляющих здорового образа жизни.

Актуальность темы выпускной квалификационной работы заключается в том, что некоторые младшие школьники страдают от различных вредных привычек. Под вредными привычками мы понимаем все то, что не приносит пользу нашему организму. Сюда мы можем отнести, прежде всего, привязанность к компьютеру и мобильному телефону, вредные привычки, связанные с питанием.

В настоящее время психологи, социологи, педагоги и медики обеспокоены влиянием вредных привычек на организм человека. Эти зависимости не рождаются сами по себе; в большинстве случаев они возникают от подражания другим, социальной неопределенности, психической и эмоциональной неуравновешенности.

Вредная привычка оказывает негативное влияние на развитие ребенка, становится необходимым действием самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Это абстрагирует школьника от процесса познания и может привести к задержке психического

развития. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Заложниками вредных привычек, как правило, становятся люди, испытывающие наиболее часто психологический дискомфорт. Многие вредные привычки, связанные с переживаниями, нервным напряжением, переутомлением уходят своими корнями в детство. Не секрет, что и скорректировать неправильное привычное поведение, проявляющееся в сложных жизненных ситуациях, легче в раннем возрасте, чем в более позднем.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Для овладения учебной деятельностью ребенку необходимо соблюдать правила поведения, уметь сдерживать свои эмоции, быть терпеливым и усидчивым. Все это в совокупности приводит к психоэмоциональному напряжению, что может вызвать невротические расстройства, и, как следствие, привести к появлению тех или иных вредных привычек уже в младшем школьном возрасте [12].

Цель исследования: изучить актуальный уровень сформированности вредных привычек у младших школьников, связанных с питанием, компьютером и мобильным телефоном, и разработать программу внеурочных занятий по их преодолению.

Объект исследования является процесс преодоления вредных привычек у младших школьников.

Предмет исследования: актуальный уровень сформированности вредных привычек младших школьников, связанных с питанием, компьютером и мобильным телефоном.

Гипотеза исследования: предполагаем, что сформированность вредных привычек у младших школьников в отношении питания, использования компьютера и мобильного телефона находится преимущественно на среднем уровне: большая часть учеников может употреблять в пищу вредные продукты

и напитки, нарушать режим и правила питания, злоупотреблять компьютером и мобильным телефоном.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования;
2. Подобрать методическую программу, позволяющую выявить уровни сформированности вредных привычек младших школьников;
3. Провести констатирующий срез, описать результаты изучения объекта исследования;
4. Разработать комплекс внеурочных занятий, направленных на профилактику вредных привычек в младшем школьном возрасте и методические рекомендации по их проведению.

Методы исследования:

- анализ выбранной литературы;
- методы констатирующего эксперимента: анкетирование.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 158 «Грани», г. Красноярск.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК МЛАДШИХ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Психологические и педагогические основы развития вредных привычек младшего школьного возраста

«Ничто так не нуждается в исправлении, как вредные привычки.»

Марк Твен.

Не существует конкретного и общего определения понятия «Вредная привычка». Советский и российский педагог Борис Михайлович Бим-Бад в своем педагогическом словаре писал, что вредные привычки подобны навязчивым действиям, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, а также на физическом и психологическом развитии. Игорь Леонтьевич Мостицкий описывает вредные привычки, как «автоматически повторяющееся» и «вредоносное» для всех действие [31].

Отсутствует общий список вредных привычек. Многие авторы, чьи труды, посвященные вредным привычкам, относят к ним табакокурение, алкоголизм, наркомания, но многие считают, что это зависимости. Марианна Вальверде считает, что основное отличие вредной привычки от психического заболевания заключается в способности силы воли человека контролировать свои действия в процессе осуществления этой привычки [22]. По мнению голландских психологов Фаес и Верпланкена, самоконтроль вредных привычек способен снизить их разрушительный характер, однако связь между самоконтролем и избавлением от вредной привычки слабо прослеживается и не несёт в себе функциональной зависимости. Тем самым, самоконтроль подавляет вредные привычки, но не освобождает человека от них [28].

Психологи считают, что вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не сразу, в моменте, а постепенно и в течение продолжительного времени.

По мнению ученых, наиболее значимой стороной вредной привычки является негативное влияние на формирование психического и физического здоровья ребенка.

Семья является одним из самых важных факторов, влияющих на развитие и формирование личности и мировоззрения ребенка. Собственно, в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Очень важно, чтобы в семье преобладала обстановка любви, доброжелательности и взаимоуважения [36].

А. Вредные привычки, связанные с питанием

От качества питания зависит общее состояние нашего организма. «Неправильная» пища – фастфуды, жирное, жареное – становится причиной избыточной массы тела. Но у такого рациона на самом деле куда больше последствий для здоровья, чем кажется на первый взгляд. Кроме того, важно не только есть качественную пищу, но и соблюдать определенный график ее приема, чтобы мы получали питательные вещества постоянно в течение дня.

Культура питания является неотъемлемой составляющей общей культуры человека. Ожирение и разрушение костей, депрессия, головная боль, снижение физической активности, торможение развития умственных способностей, аллергия, панкреатит, язва желудка, гастрит, сахарный диабет, онкологические заболевания, дизентерию, кишечные инфекции – всё это может произойти в несоблюдении режима потребления пищи. Неправильное формирование рациона питания из продуктов быстрого питания влекут за собой самые различные проблемы со здоровьем [18].

Часто соблазняясь на различные блюда, мы забываем, что еда нам нужна для того, чтобы жить. И в результате этого мы начинаем жить, чтобы есть. Удовольствие от приема пищи можно сравнить с ощущения предыдущими вредными привычками. Но чаще всего вредные продукты затягивают человека в гастрономическую зависимость.

Самые распространенные вредные пищевые привычки: отсутствие завтрака, частые перекусы, злоупотребление сладким, избыток соли в блюдах,

употребление фаст-фуда и полуфабрикатов. Эти вредные пищевые привычки могут стать причиной гастрита и язвы желудка, сердечно-сосудистых, кожных заболеваний, диабета и других эндокринных нарушений [47].

Для младших школьников характерен целый ряд нарушений в питании, формирующих соответствующие вредные привычки, в том числе:

- несоблюдение режима питания и питьевого режима (перекусы на переменах и в течение дня у 20% младших школьников, состоящие преимущественно из печенья, бутербродов, чипсов и пирожков, отсутствие завтраков у 40% школьников, повторный поздний ужин у 48% младших школьников, 7% детей не ужинают).

- несоблюдение требований санитарии и гигиены приема пищи (перекусывание на улице, нежелание мыть руки перед едой перед приемом пищи в школе или дома, питание, сопровождающее просмотр телевизора или игры на гаджетах), результатом чего становится неявная витаминная недостаточность, макро - и – микроэлементов;

- избыток вредных продуктов (рафинады, простые углеводы, животные жиры, искусственные белки, канцерогены, аллергены и т.д.) при одновременном дефиците полезных (клетчатки, витаминов и минералов, растительных масел, молочнокислых бактерий, пребиотиков и пробиотиков, ненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов, фосфолипидов и гетерополисахаридов);

- отсутствие разнообразия в питании [32].

Особую роль в формировании пищевых привычек играют такие черты личности, как чувство тревожности, страха, определенный консерватизм или, наоборот, жажда экспериментов. Также не стоит исключать влияние культурных, религиозных и семейных традиций.

Неправильное питание - очень широко встречающаяся проблема в современном мире, и причин у неё много. Сюда относят и особенности современного ритма жизни, и психологические особенности человека, и

качество предлагаемой нам пищи, а у большинства людей найдутся свои причины [25].

Одно из главных слагаемых здоровья – это правильное питание. Питание – это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их организмом, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, строительных целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность необходимыми для жизнедеятельности организма веществами; принятие пищи – это больше. Чем просто питание – это важный источник удовольствия, а также акт социального общения и поэтому питание имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в мире сложились характерные региональные традиции кухни и культуры питания.

Правильное питание – это способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т. е. правильное питание – это здоровое питание. Правильное питание всегда является сбалансированным. Сбалансированное питание предусматривает наличие в пище необходимых, не синтезируемых в организме веществ, причем, крайне важно соблюдение соотношения компонентов пищи в рационе [46].

Важно знать, что разнообразное и полноценное питание со значительным количеством овощей и фруктов не только делает более богатым наш стол, но и поможет избежать нежелательных результатов, вызванных радионуклидами.

Б. Вредные привычки, связанные с чрезмерным использованием мобильных телефонов

Многообразие и невероятно удобное пользование приложениями и сайтами онлайн-магазинов, а также возможность безграничного общения стремительно ворвались в жизнь современного общества. Несмотря на все преимущества технического прогресса, существует и обратная сторона - зависимость от телефона.

В научной литературе встречается огромное количество разнообразных зависимостей от гаджетов: планшет-зависимость, виртуальная зависимость, навязчивое желание выйти в сеть (интернет-зависимость), увлечение азартными играми в интернете [3].

Большинство людей имеют зависимость от телефона. Согласно статистическим данным, около 10% людей испытывают зависимость от телефона, при этом 70% жителей нашей планеты, у которых есть смартфон – не расстанутся с ними вовсе. Подавляющее большинство попросту не может обходиться без гаджетов. Все это приводит к повсеместному образованию зависимости от телефона [5].

Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп детей показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты [21].

В школьном возрасте гаджеты несут в себе опасность появления интернет-зависимости. Интернет-зависимость — это расстройство психического характера, при котором человек навязчиво желает войти в глобальную сеть, социальные сети и неспособен выйти из нее вовремя.

Большую роль в развитии этой зависимости играет фактор анонимности. Дети получают возможность жить в интернете двойной или тройной жизнью. В результате происходит расщепление личности, размывание представлений о самом себе. Особенно отрицательно это может сказаться на психике подростка, когда у него начинает формироваться идентичность - устойчивое представление о себе. [49]

Навязчивые действия детей в мобильном телефоне кроет в себе две группы опасностей: физические и социально-психологические.

К физическим опасностям от телефона можно отнести влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности внимания и ухудшения памяти.

Кроме того, вредные привычки от телефона у школьников могут стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что очень необходимо растущему организму.

Социально-психологическая опасность вредных привычек от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов. Использование «социальной паутины» и посещение сайтов с вредоносной информацией может серьезно навредить психике ребенка [51].

Признаки проявления болезненной привычки пользования мобильным телефоном у младших школьников выступают:

- непрерывное стремление иметь рядом с собой мобильный телефон, чрезмерное использование различных его функций, помимо разговоров и отправления сообщений;
- смартфон становится основным объектом мыслей ребенка;
- большую часть времени телефон находится непосредственно в руках ребенка;
- непрерывные звонки и сообщения;

- ребёнок испытывает сильный стресс, когда заряд телефона на нуле, или баланс не позволяет выполнить ряд функций (послушать музыку, отправить смс, позвонить и т.д.);

- телефон способствует стабилизации настроения, когда ребёнок держит телефон в руках/пользуется его функциями;

- возможность пользования телефоном становится эффективным манипулятором (стимулятором трудовой, учебной деятельности, занятий спортом, хорошего поведения и т.д.);

- нарушение режима дня, необходимого для нормального развития организма и жизнедеятельности, а также снижение физических нагрузок, отказ от правильного питания и личной гигиены и их естественные физиологические последствия [16].

Вредные привычки, связанные с телефоном – патология подрастающего поколения, которая требует незамедлительного грамотно спланированного лечения. Игнорирование признаков зависимости может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции, что подразумевает расстройство памяти.

В. Вредные привычки, связанные с чрезмерным использованием компьютером

Проблемы вредных привычек, связанных с использованием компьютера у детей школьного возраста, сегодня бьет все рекорды: они очень быстро погружаются в виртуальную реальность, вытесняющую обычную жизнь. Учитывая вред, который наносит виртуальная реальность здоровью, и, особенно, психике ребенка, время использования ПК должно строго ограничиваться родителями [4].

По мнению специалистов, нездоровое увлечение компьютером бывает двух основных типов:

1. Игровая зависимость - проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам;

2. Зависимость от интернета (сетеголизм) - наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Ребенок свободное время проводит в соцсетях, скачивает музыку/фильмы, заводит виртуальных друзей [10].

Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли [55].

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению английского психолога Эрика Сигмана, привычки, связанные с чрезмерным использованием компьютера детьми школьного возраста, может вызвать:

- ожирение/истощение, поскольку компьютерные игры заменяют еду;
- ослабление иммунитета – частые головные боли, сухость в глазах, боль в спине;
- проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебой;
- бессонницу;
- быструю утомляемость, раздражительность, замкнутость, скрытность, агрессивность.

Проблема компьютерной зависимости проявляется в виде агрессии, которая возникает в процессе игр – в случае проигрыша возникает буря негативных эмоций. Весь негатив переносятся в реальный мир, тем самым расшатывает психику ребенка [48].

Явные признаки компьютерной зависимости:

- агрессивное сопротивление ребенка при попытке отвлечь его от компьютера;
- выраженный эмоциональный подъем, эйфория при контакте с компьютером;

- ребенок постоянно обдумывает предстоящую игру - это предвкушение затмевает все дела и мысли, в следствии нарушается внимание, падает успеваемость в школе;

- игра - неконтролируемое действие, ребенок не способен следить за временем, способен играть целые сутки. Если это входит в ущерб сну - это один из признаков зависимости;

- ребенок отдает все свои деньги, чтобы купить игры, оплатить интернет;

- нарушается график и качество питания, дети едят за компьютерами, способны проводить без еды очень долгое время;

- сужается круг интересов, с ребенком очень сложно говорить на иные темы, кроме компьютеров [52].

Предпосылки к формированию компьютерной зависимости начинаются еще в раннем возрасте. В наше время компьютер плотно вошел в нашу жизнь, и это касается не только детей, но и взрослых. Ритм нашей жизни убыстряется, мы уже не можем обходиться без интернета, а значит без ПК, смартфонов, планшетов [55].

Факторы, которые могут предрасполагать к зависимости:

- конфликты с родителями - ребенку уделяется мало внимания, и он может чувствовать себя ненужным, а компьютерные игры доставляют те эмоции, которые он недополучил в семье.

- постоянные конфликты между родителями – у ребенка появляются чувства вины и подавленности;

- проблемы в школе - конфликты с одноклассниками/учителями [44].

У детей, которые большое количество времени проводят за компьютером начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Были случаи, когда такие ребята не могут кинуть футбольный мяч по прямой линии, поскольку руки неадекватно реагируют на сигналы из головы.

От компьютера ребенок не получит нужных сенсорных ощущений. К тому же мелкая моторика рук развивается намного меньше, чем при игре с настоящим конструктором, мозаикой [15].

У детей, много и часто играющих в «стрелялки», искажается мировосприятие:

1. ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем - чувство самосохранения притупляется. На улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк;

2. ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия - это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать;

3. за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности - эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить и тебе ничего за это не будет [19].

Вредные привычки, связанные с чрезмерным использованием компьютером, начинаются тогда, когда человек чувствует, что мир к нему враждебен. У детей еще не сформированы зрелые, взрослые защитные механизмы, и лучше всего работает один – избегание, туда, где все понятно, приятно, предсказуемо, где можно испытывать яркие, положительные эмоции – в компьютере. Почему школьник может убежать в другую реальность? В первую очередь, это недостаточные, отрицательные отношения с окружающими. Для ребенка до 12 лет наиболее важными являются отношения с родителями [26].

Таким образом, в качестве основного определения вредных привычек следует понимать навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, его психическом и физическом развитии. Психологи считают, что вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не сразу, в моменте, а постепенно и в течение продолжительного времени. Любое бесполезное действие может

вызвать склонность и, в конце концов, перерасти в болезнь, если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное». Таким образом у младших школьников может сформироваться зависимость.

1.2. Особенности формирования вредных привычек у младших школьников

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школа обязана сформировать у ребенка потребность вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования [27].

Говоря об особенностях младших школьников, многие исследователи выделяют подражательность, восприимчивость, доверчивость, впечатлительность, направленность на внешний мир и т. д. Но в то же время, им присущи и отсутствие претензий на самостоятельность и независимость, нежелание про проникнуть в сущность явления [53].

Формирование вредных привычек, которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы у школьников, начинается с младшего школьного возраста. Чаще всего вредные привычки можно наблюдать у тех детей, которых с младенчества воспитывали жестко или уделяли мало внимания. Ребенок, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях [42].

Одной из главной причин появления вредных привычек у детей является недостаток внимания к ребенку со стороны родителей, а также родных и близких.

Другими причинами могут быть: желание ребенка обратить на себя внимание взрослых; психологические или физические проблемы у ребенка;

стремление избавиться от скуки или успокоиться; особенности характера ребенка и методы его воспитания в детстве; подражание старшим или своим сверстникам и др. [11]

Деятельность, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий:

- проведение часов здоровья;
- занятия в кружках, факультативные занятия;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий;
- организация дней здоровья.

Родителям необходимо быть очень внимательным к своему ребенку. Если у него возникают проблемы с учебной, во взаимоотношениях со сверстниками, надо их незамедлительно решать, не откладывая на завтра. Существует ряд просветительской работы с родителями по профилактике вредных привычек:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей;
- организацию совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек [61].

Сбалансированное питание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, семья и педагог – это ведущие факторы, формирующие основу здорового образа жизни, способствующие укреплению здоровья детей.

1) Рациональное питание

Исследования показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема состояния здоровья обучающихся обрела социальное значение [38].

Причинами являются не только социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, но и наличие у детей вредных привычек в области питания [59].

Увеличение из года в год учебных нагрузок, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, неспособных к адаптации в разных сложностях, учебных нагрузках. В результате снижается иммунитет, возрастает количество заболеваний, понижается уровень активности обучающихся на уроках и уровень успеваемости [50].

Для поддержания здоровья, стабильного развития и активности, растущему организму крайне необходимы витамины. Большинство из них должны употребляться каждый день в виде свежих фруктов, овощей или витаминных комплексов.

Еда в жизни любого человека играет немало важную роль и может подарить ему, как здоровье и долголетие, так и болезни и преждевременную старость. Все зависит от того: что мы едим, как едим, как много едим, в какое время и даже с кем едим и что при этом думаем [46].

Взрослым, которые контролируют питание младшего школьника необходимо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка сформировалась привычка есть в строго определенные часы. Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы — национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища [7].

При организации питания в образовательном учреждении и в семье больше внимания стало уделяться разнообразию и витаминизации блюд. Важная задача для родителей - понять, что правильная организация питания предусматривает удовлетворительное обеспечение детей всеми нужными витаминами, что приводит их лучшему развитию, вырабатывает иммунитет

организма к вредным факторам, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Родителями надо взять на вооружение то, что рационально составленное меню должно содержать такой подбор блюд, который соответствует потребностям детей в основных пищевых веществах и калориях с учетом их возраста, состояния здоровья и условий жизнедеятельности [24].

2) Пользование мобильным телефоном

Под зависимостью от гаджетов М. В. Тимохина понимает «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» [55].

Степень гаджет-зависимости превышает телевизионную зависимость, либо побеждает ее в конкурентной борьбе и по силе сопоставима с химической зависимостью.

В сравнении со взрослыми у детей младшего школьного возраста и младших подростков стихийное и безлимитное использование возможностей гаджетов намного быстрее и легче способствует формированию компьютерной зависимости.

В литературе выделяют типичные для интернет-зависимых школьников негативные характеристики, которые проявляются уже в младших классах:

- низкая самооценка (субъективное приумножение своих недостатков или переживание из-за мнимых дефектов);
- чувство неудовлетворенности, неуспешности на фоне множества искусственно (с помощью рекламы или непосредственного окружения) сформированных потребностей;
- чувство ненужности и одиночества, унылость и подавленность, тревожность и внутреннее эмоциональное напряжение;
- замкнутость и иные трудности естественной коммуникации, нарушение самоконтроля, проблемы в познавательной учебной деятельности;
- использование «ухода в волшебный мир иллюзий», как способа борьбы с проблемами в действительной жизни.

Вредоносным воздействием увлечения использованием гаджетов детьми являются:

- избыточное напряжение зрения, слуха, шейного отдела позвоночника, двигательных способностей;
- стойкая психологическая зависимость ввиду высокой степени правдоподобности виртуальных игр, что активно противопоставляется скучной действительности и нарастанию в ней проблем;
- интернет в полной мере удовлетворяет жажду знаний ребенка, познавательные способности которого притупляются в бескрайнем океане виртуальной информационных источников;
- доступ в виртуальный мир свободен и легок при наличии практически любого гаджета;
- свобода межличностных контактов в интернете дает ощущение легкости общения, проблемы с которым угнетают ребенка в реальной жизни;
- легкость в реализации тех или иных операций, не требующих длительной выработки навыков [33].

Мнение официальной медицины озвучено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «На сегодняшний день каких-либо неблагоприятных последствий пользования мобильными телефонами для здоровья не выявлено».

Несколько общепринятых правил, регламентирующих использование мобильного телефона в учебном заведении:

- в общественном месте следует отключать звук на телефоне, оставляя только вибровывод;
- стоит подбирать нейтральные мелодии для сигнала вызова;
- недопустимо прерывать общение с преподавателем ради ответа на звонок или сообщение [34].

Мобильный телефон не причинит вреда, если следовать элементарным правилам безопасности его использования. Несмотря на то, что до сих пор не известно, какие конкретно недуги может вызвать телефонное излучение,

очевидно, что отказаться от него мы уже не сможем. Остаётся лишь соблюдать нормы безопасности:

- родителям по возможности не стоит давать мобильный телефон детям;
- стоит сократить разговоры до минимума, а лучше обойтись SMS;
- не носить телефон в карманах – лучше держать его в сумке, подальше от тела;
- не подносить телефон к уху, пока идёт гудок и устанавливается соединение с абонентом - в это время излучение самое сильное;
- не оставлять телефон рядом во время сна, отдыха (минимум в 1,5 м от себя);
- пользоваться наушниками или беспроводной гарнитурой, чтобы не подносить телефон к голове при разговоре [56].

3) Чрезмерное пользование компьютером

Младшие школьники, которые в силу каких-либо причин пока не определились со своими увлечениями, целями, стремлениями, открывают для себя игру в виртуальном пространстве. Там они без особого труда и практически в любое время могут достичь значительных высот. Увлечение игрой тем выше, чем больше достижения. Это, в свою очередь, может привести к замене ценностей, так как реальность становится серой и скучной.

Наиболее распространенными причинами формирования вредных привычек, связанных с чрезмерным использованием компьютера, являются: «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду. Ребенок испытывает смешанное чувство радости и вины во время деятельности за компьютером, а также раздраженное поведение, которое проявляется по причине уменьшения длительности работы за компьютером [13].

Основная причина, которая способствует формированию вредных привычек у младших школьников, связанных с компьютером, кроется в детско-родительских отношениях в семье, конкретно: отсутствие эмоциональной поддержки, которая в дальнейшем влияет на социализацию

ребенка. Виртуальная реальность помогает ребенку получить ту любовь и эмоциональное тепло, которого не хватает в реальной жизни. Также возможно возникновение компьютерной зависимости у ребенка при наличии инвалидности, что приводит к более узкому кругу общения, а возможность выйти в сеть позволяет его расширить.

Пути выхода из этой ситуации кроются в том, чтобы сделать жизнь ребенка ярче и насыщеннее. Однако, если слишком сильно загружать младшего школьника кружками и секциями, ему психологически трудно будет успевать всё, и он снова уйдет от реальности. Чтобы помочь ребенку выработать иммунитет к игровой зависимости, необходимо, прежде всего, научиться слышать и понимать его. А после нужно дать школьнику то, к чему он стремится, не навязывая свое мнение и видение. Если ребенку нравится заниматься музыкой, не стоит вести его в художественную школу или если его увлекает плавание, не нужно отдавать его в секцию по борьбе [41].

Вопросы, посвященные профилактике компьютерной зависимости в настоящее время практически не разработаны. Ряд зарубежных авторов предлагают использовать online-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе профилактики [17].

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом.

2. Ограничить время работы с компьютером, общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время.

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения.

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной раздражительности, агрессивности.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам [23].

Таким образом, основные особенности формирования вредных привычек, связанных с питанием, использованием компьютера и мобильного телефона заключаются в желании ребенка обратить на себя внимание взрослых; стремлении избавиться от скуки или успокоиться; особенностях характера ребенка и методах его воспитания в детстве; подражании старшим или своим сверстникам и др. Для того, чтобы предотвратить формирование вредных привычек, психологи предлагают проводить профилактику. Именно своевременная профилактика приобретает особенную значимость в младшем школьном возрасте. Но особенно важно уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел своего яркого выражения. В школах должна проводиться определенная работа по профилактике вредных привычек младших школьников. Такие средства профилактики, как внеклассная работа, специально разработанная программа уроков, праздники, ролевые игры, конкурсы и викторины достаточно эффективны.

1.3. Способы профилактики вредных привычек в сложившейся образовательной практике начального образования

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школа обязана сформировать у ребенка потребность вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования [35].

В ФГОС основного общего образования сказано, что учитель должен формировать навыки здорового и безопасного образа жизни, в том числе знаний о небезопасности разглашения личной информации при общении с людьми вне семьи, в сети Интернет. Так же, образовательная организация должна обеспечивать социально-бытовых условий для обучающихся, включающих организацию питьевого режима и наличие оборудованных помещений для организации питания [1].

В самых распространённых учебно-методических комплексах, такие как «Школа России», «Перспектива», «Начальная школа XXI века», рассматривают задания, направленные на организацию здорового питания школьников. Привычки, связанные с злоупотреблением компьютера и мобильных телефонов, к сожалению, не рассматриваются ни в одном из выше представленных УМК.

Учебно-методический комплекс (УМК) для начальных классов «Школа России» — один из самых известных проектов издательства «Просвещение». В целом комплекс «Школа России» действует с 2001 года. Авторы программы: В. Г. Горецкий, М. И. Моро, А. А. Плешаков, В. П. Канакина, Л. М. Зеленина, Л.Ф. Климанов и др. Важной чертой всего учебно – методического комплекса является направленность на формирование у обучающихся универсальной учебной деятельности как основы умения учиться, на включение детей в учебную деятельность при изучении всех школьных предметов.

Один из ценностных ориентиров содержания курса заключается в следующем: здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психологическое, духовно- и социально-нравственное. Это говорит о том, что в курсе предусмотрены задания на формирование здорового образа жизни.

В содержании курса «Окружающий мир» предусмотрен раздел, посвященный правилам безопасной жизни. У учеников формируется ценность здоровья и здорового образа жизни; режим дня школьника, личная гигиена; правила безопасности при использовании компьютера, мобильного телефона и т.д.[39].

В основе методики преподавания курса «Окружающий мир» лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания окружающего. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду. Экскурсии и учебные прогулки, организация различной практической деятельности по охране среды и другие формы работы – основная задача курса, которая обеспечивает взаимодействие ребёнка с окружающим миром. Для достижения планируемых результатов имеет большое значение организация проектной деятельности обучающихся.

Авторы УМК «Школа России» приводят несколько примеров работы организации здорового и правильного режима дня и питания со 2 по 4 класс; использование средств связи, определение слова «Интернет» [39].



Рис.1. УМК «Школа России», 2 класс, 2 часть.

Данное задание направлено на умение анализировать учебный материал; на основе личного опыта приводить другие примеры. Так же, учитель может видоизменить задание, например: добавить вредные продукты (классификация продуктов питания: вредные, полезные), убрать одну из категорий продуктов питания и т.д.

1. Какие питательные вещества человек получает с пищей? 2. Как устроена пищеварительная система? 3. Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения? 4. Как правильно питаться?

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

Задания для домашней работы

1. Запиши в словарик: белки, жиры, углеводы, пищеварительная система.
2. Запомни, как надо правильно питаться. Выполняй эти правила. Попроси взрослых помочь тебе в этом.

Рис.2. УМК «Школа России», 4 класс, 1 часть.

Данная информация направлена на практическую деятельность: определять наличие питательных веществ в продуктах питания; моделировать строение пищеварительной системы; обсуждать правила рационального питания; составлять меню здорового питания; работать с терминологическим словариком.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

Белки — вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям — для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела. Источники жиров — сливочное и растительное масло, сметана.

Углеводы — главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.

Рис.3. УМК «Школа России», 4 класс, 1 часть.

Терминологический словарь, который пригодится для выполнения заданий по теме: «Наше питание».

Приходилось ли вам пользоваться Интернетом? Могут ли люди с его помощью передавать друг другу сообщения, общаться? Можно ли с помощью Интернета узнавать новости о событиях в стране и мире?

Почта, телеграф, телефон — это средства связи. **Радио, телевидение, пресса (газеты и журналы)** — средства массовой информации. **Интернет можно отнести и к средствам связи, и к средствам массовой информации.**

1. Что такое средства связи? 2. Что такое средства массовой информации? 3. Приведите примеры средств связи, средств массовой информации.

Рис.4. УМК «Школа России», 1 класс, 1 часть.

Задания, направленные на соблюдение правил безопасного обращения с компьютером, в сети интернет.

В учебно-методическом комплексе «Школа России» представленное количество заданий на формирование ЗОЖ является недостаточным. Для того, чтобы вредные привычки не сформировались, учителю необходимо использовать дополнительные задания и модифицировать те, что представлены в учебниках.

«Перспектива» — это учебно-методический комплекс для начальной школы. Главной особенностью программы является упор на развитие когнитивных способностей — навыков поиска, отбора, анализа информации. Учебный процесс в данном УМК организован таким образом, чтобы вызывать и поддерживать познавательный интерес, прививать любовь к познанию

нового, стремление расширять свои знания в соответствии с собственными интересами.

Основной целью системы учебников «Перспектива» является создание информационно-образовательной среды, обеспечивающей включение каждого ребенка в самостоятельную учебную деятельность, в ходе которой создаются условия для надежного достижения определенных личностных, метапредметных и предметных результатов овладения основной образовательной программой начального общего образования через формирование УУД как основы ведущей образовательной компетенции - умения учиться. Основополагающими принципами комплекса являются: гуманистический, принцип историзма, коммуникативность и принцип творческой активности. Такой принципиальный подход позволяет организовать процесс обучения с целью получения знаний в соответствии с требованиями нового стандарта.

Предмет «Окружающий мир» занимает важное место в системе начального общего образования, так как в процессе его изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, природе и обществе, учатся осмысливать причинно-следственные связи в окружающем мире. В предмете предоставлены задания для формирования у младших школьников правила здорового образа жизни [40].



Рис.5. УМК «Перспектива», 1 класс.

В данном УМК представлено недостаточное количество заданий, посвященных формированию здорового и безопасного образа жизни [17].

Автором следующего УМК «Начальная школа XXI века» по окружающему миру является Виноградова Н. Ф. Особенности содержания этого учебного предмета являются: интегрированный характер предъявления естественно-научных и обществоведческих знаний, особое внимание к расширению чувственного опыта и практической деятельности школьников, наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способов деятельности: возможность осуществлять межпредметные связи с другими учебными предметами начальной школы. Учебный предмет «Окружающий мир» вносит существенный вклад в формирование информационной культуры младших школьников; они осваивают различные способы получения информации, используют алгоритмы, модели, схемы и др.

Значение курса «Окружающий мир» состоит в том, что в ходе его изучения школьники овладевают основами практико – ориентированных знаний о человеке, природе, и обществе. Курс обладает широкими возможностями для формирования у младших школьников фундамента экологической и культурологической грамотности и соответствующих компетентностей. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета заключаются в том, что здоровый образ жизни показан в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно – и социально – нравственное [8].

Режим дня

Важное условие здоровья и хорошего самочувствия — выполнение режима дня.

 Что такое режим дня? Зачем его нужно выполнять?

 Если мы выполняем эти правила, наш режим дня полезен для здоровья.

- Ты спишь не менее девяти часов в сутки.
- Если ты встаёшь в 7 часов утра, то ложишься спать не позднее 9 часов вечера.
- Каждый день ты гуляешь на свежем воздухе 2–3 часа.
- После каждого часа занятий ты отдыхаешь десять минут.
- Телевизионные передачи ты смотришь не больше одного часа в день.



Рис.6. УМК «Начальная школа XXI века», 2 класс.

После прохождения данной темы, ученики составляют собственный режим дня для будней и выходных. Ученики находят ответы на следующие вопросы: почему здоровье нужно беречь; какое значение режима дня.

 Переесть очень вредно. Ужин должен быть не позднее 7 часов вечера. Старайся соблюдать режим питания — есть в одно и то же время. Физическая нагрузка требует больших затрат энергии, чем умственная.



Нарисуй продукты, богатые углеводами, жирами и белками.

Рис.7. УМК «Начальная школа XXI века», 4 класс.

Так же, написаны правила, которые советуют соблюдать. Ученики дают определение понятия «режим питания». Узнают, что такое культура поведения за столом.

В проанализированных УМК меньше внимания уделяется вредным привычкам, связанных с использованием мобильных телефонов и компьютеров. В образовательных организациях есть устав, в котором прописаны правила работы с электронными средствами обучения во время уроков.

1. При использовании электронных средств обучения (далее - ЭСО) во время занятий и перемен обучающиеся выполняют гимнастику для глаз.

2. Для профилактики нарушений осанки во время занятий обучающимися под руководством учителя должны проводиться

соответствующие физические упражнения (физкультминутки), обеспечиваться контроль за осанкой.

3. Запрещается одновременное использование на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет).

4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются. Разрешается использовать мобильные телефоны только для экстренной связи с родителями, о чем надо заранее предупредить учителя, и на переменах.

5. Обучающиеся должны соблюдать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. а планшеты размещать на столе под углом наклона 30°.

6. При необходимости использовать наушники обучающиеся должны контролировать уровень громкости, который не должен превышать 60% от максимальной.

Проанализировав три различных учебно-методических комплекса, мы пришли к выводу, что не рассматриваются вредные привычки, связанные с злоупотреблением телефоном и компьютером. Но стоит обратить внимание, что в данных УМК представлены задания на составление режима дня, где ребенок четко распланирует своё время. В рамках реализации программы учащиеся овладевают правилами безопасного поведения в различных ситуациях, путями и средствами укрепления здоровья: оказание первой медицинской помощи, общение со сверстниками и взрослыми, знания о значении природного окружения для здоровья человека. Но недостаточное внимание уделено компьютерной и мобильной зависимостям.

Способы профилактики вредных привычек в сложившейся образовательной практике начального образования включают: систематическую работу учителя по составлению режима дня обучающихся, закрепление знаний о вредных и полезных продуктах, профилактикой безопасного пользования мобильным телефоном и компьютером у учеников.

Выводы по 1 главе

1. Многие вредные привычки являются следствием психологического дискомфорта, переживаний, нервного напряжения. Вредные привычки не только наносят ущерб здоровью их обладателя, но и вызывают неприязненное, а подчас и брезгливое отношение окружающих к совершаемым действиям.

2. К сожалению, семья, в большинстве случаев, не уделяет должного внимания вредным привычкам своего ребенка, не осознавая степень угрозы физическому и психическому здоровью младшего школьника и полагая, что все со временем само пройдет. Некоторым родителям спокойнее и удобнее, когда ребенок сидит, уткнувшись в гаджет.

3. Особенности формирования вредных привычек, связанных с питанием, использованием компьютера и мобильного телефона заключается в желании ребенка обратить на себя внимание взрослых; стремлении избавиться от скуки или успокоиться; особенностях характера ребенка и методах его воспитания в детстве; подражании старшим или своим сверстникам и др.

4. Основными причинами появления указанных вредных привычек у младших школьников являются: низкая самооценка, чувство неудовлетворенности, неуспешности, чувство ненужности и одиночества, унылость и подавленность, тревожность и внутреннее эмоциональное напряжение, замкнутость и иные трудности естественной коммуникации.

5. В различных учебно-методических комплексах уделяют мало внимания вредным привычкам, связанных с злоупотреблением телефоном и компьютером. Но стоит отметить, что в проанализированных УМК представлены задания на составление режима дня, где ребенок четко распланирует своё время; задания на определение вредных/ полезных продуктов.

6. Из анализа литературы следует, что необходима профилактика вредных привычек. Способы профилактики вредных привычек в сложившейся образовательной практике начального образования включают: систематическую работу учителя по составлению режима дня обучающихся,

закрепление знаний о вредных и полезных продуктах, профилактикой безопасного пользования мобильным телефоном и компьютером у учеников.

ГЛАВА 2. АКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Методики выявления актуального уровня сформированности вредных привычек младших школьников

Основываясь на изученных источниках психолого-педагогической литературы по теме выпускной квалификационной работы, пришли к выводу, что необходимо выявить актуальный уровень сформированности вредных привычек младших школьников, связанных с питанием, компьютером и телефоном. Для осуществления данной задачи, необходимо подобрать методики, которые соответствуют возрастным особенностям школьников и отвечать потребностям и возможностям ребенка.

Для определения уровня сформированности вредных привычек, связанных питанием, использованием компьютера и мобильного телефона, нами был проведен констатирующий эксперимент.

Эксперимент проводился в октябре-ноябре 2022 года на базе МАОУ СШ №158 «Грани» города Красноярск, в первом классе, первой смены обучения.

Для проведения констатирующего эксперимента были подобраны и использованы адекватные методики.

Конкретные методики отбирались в соответствии с рядом требований:

1. Все методики должны соответствовать возрастным особенностям детей и отвечать потребностям и возможностям.

2. Диагностические методики должны представлять разностороннюю картину развития ребенка, что позволило бы определить варианты развития и своевременно устранить пробелы и недостатки в формировании функций.

На основании вышеперечисленных требований были отобраны, скорректированы и апробированы необходимые диагностические методики.

Таблица 1 - Критерии и уровни сформированности вредных привычек.

Вредные привычки	Критерии	Уровни сформированности вредных привычек		
		Низкий	Средний	Высокий
Вредная привычка «Неправильное питание». (Анкета «Моё питание», Ю.В. Очерет)	<p>Неправильное питание</p> <p>1. Знание вредных и полезных продуктов (1-5 вопросы);</p> <p>2. Разнообразие продуктов питания (6-10 вопросы);</p> <p>3. Соблюдение режима питания (11-15 вопросы).</p>	<p>0 ошибок.</p> <p>Каждодневное употребление предложенных вариантов.</p> <p>Полноценный рацион питания.</p> <p>От 15 баллов.</p>	<p>1-2 ошибки.</p> <p>Редкое употребление предложенных вариантов.</p> <p>Режим питания соблюдается частично.</p> <p>16-28 баллов.</p>	<p>3-5 ошибок.</p> <p>Предложенные варианты не употребляются.</p> <p>Несоблюдение режима питания.</p> <p>29-45 баллов.</p>
Вредная привычка «Злоупотребление компьютером». (Диагностическая программа Юрлова Л. Н., Больбот Т. Ю.)	<p>Зависимость от компьютера</p> <p>1. Удовольствие и положительные эмоции от компьютерного досуга (1-6 вопросы);</p> <p>2. Влияние компьютера на социальные и бытовые отношения (7-11 вопросы).</p>	<p>Ответы «никогда»</p> <p>0 – 16 баллов.</p>	<p>Ответы «редко»</p> <p>17-23 баллов.</p>	<p>Ответы «часто», «очень часто».</p> <p>23 и более баллов.</p>
Вредная привычка «Телефонная зависимость». (Тест «Мой телефон», С. Слипченко)	<p>Зависимость от телефона</p> <p>1. Количество проведенного времени в мобильном телефоне (1-5 вопросы);</p> <p>2. Соблюдение правил пользования мобильным телефоном (6-10 вопросы).</p>	<p>Менее 30 % положительных ответов.</p> <p>Ребенок контролирует время пребывания в телефоне, свои эмоции.</p> <p>0-3 баллов.</p>	<p>От 40 до 60 % положительных ответов.</p> <p>Пограничное состояние, есть тенденция к гаджетомании</p> <p>4-6 баллов.</p>	<p>Более 70 % положительных ответов.</p> <p>Нарушение пользования мобильным телефоном.</p> <p>7-10 баллов.</p>

1) Уровень сформированности вредных привычек, связанных с питанием, определим при помощи анкеты Юлии Викторовны Очерет, который состоит из 15 вопросов с тремя вариантами ответов [приложение А]. За каждый ответ ребенок получает определенное количество баллов: ответ под цифрой 1 – 1 балл, под цифрой 2 – 2 балла, под цифрой 3 – 3 балла. По окончании баллы суммируются и выявляется уровень сформированности данной привычки.

Обработка результатов:

Сумма баллов менее 21 – низкий уровень сформированности вредных привычек в области питания. Это свидетельствует о том, что ребенок осознанно относится к своему рациону питания, его организм получает разнообразные питательные компоненты.

Средний уровень сформированности начинается от 22 и заканчивается до 28 баллов. Можно сказать, что режим питания не полноценный, в рацион питания входят некоторые вредные продукты и напитки, ученики недостаточно осведомлены о правилах питания.

Высокий уровень сформированности – 29 и более баллов. Это говорит о том, что у детей младшего школьного возраста недостаточно знаний о вредных и полезных продуктах, рацион питания однообразный (малое количество продуктов, употребляемых ребенком на постоянной основе), несоблюдение режима питания.

2) Уровень сформированности вредной привычки, связанной с компьютером, определим при помощи диагностики Людмилы Николаевны Юрьевой и Татьяны Юрьевны Больбот, которая позволит оценить эмоциональное проявление зависимости [6]. Данный способ содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в сети Интернет (предчувствие удовольствия, изменение промежутка времени пребывания за компьютером, ощущения от компьютерного досуга, изменяется ли психофизическое состояние, влияние компьютера на социальные и бытовые отношения). [Приложение Б]

Описание методики: анкета состоит из 11 вопросов, на которые требуется ответить: «никогда», «редко», «часто», «очень часто». Каждому возможному ответу («никогда», «редко», «часто» или «очень часто») присваивают баллы 1, 2, 3 и 4. Максимальный балл составляет 44 балла. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

Обработка результатов:

Сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0. Компьютер носит развлекательный характер, не имеющие негативных последствий. Ученики контролируют свою игровую деятельность, а также, мысли школьника не загружены компьютерными играми.

От 17 до 23 баллов - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости. Ребенок испытывает положительные эмоции от компьютерного досуга, но контролирует время пребывания в виртуальном мире.

От 24 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Это говорит о том, что ребенок находится на стадии формирования зависимости: компьютер используется в течение большого количества времени или чаще, чем было задумано, но при этом ребенок не забывает о домашних делах.

38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Происходят изменения в поведении, изменения в образе жизни ребенка. Компьютер занимает всё свободное время ученика.

3) Уровень сформированности вредной привычки, связанной с телефоном, определим при помощи диагностики Сергея Слипченко «Мой телефон» [приложение В]. Данная анкета содержит 10 вопросов типа «да-нет». За каждый положительный ответ начисляется 1 балл [9].

Обработка результатов:

Ребенок ответил положительно на 3 пункта - повода для беспокойства нет, гаджеты не занимают слишком много времени и внимания школьника.

4-6 положительных ответов – пограничное состояние, есть тенденция к зависимости. Стоит обратить внимание на то, чем именно он занимается с

гаджетами, не страдают ли остальные сферы жизни – прогулки, игры с другими детьми, творчество, игры с игрушками.

7-10 пунктов – высокий уровень сформированности вредной привычки, связанной с телефоном. Всё свободное время ребенок проводит в мобильном телефоне; отсутствие гаджета негативно влияет на настроение ребенка.

В результате исследования мы выяснили, что проблемы, связанные с питанием и злоупотреблением компьютером и телефоном, остаются актуальными в наше время и профилактика их – наша задача.

Причины возникновения навязчивых действий заложены психологически. Привыкание к вредным привычкам происходит незаметно и постепенно, когда человек в течение долгого времени повторяет одни и те же действия. Если вредная привычка уже сформировалась, необходимо бороться с ней и победа возможна, главное, желание ребенка и помощь родителей [2].

Проведенное исследование являлось целью теоретического обоснования для разработки серии внеурочных занятий для преодоления вредных привычек младших школьников.

2.2. Результаты 1 констатирующего эксперимента и их анализ

Диагностическое исследование, в рамках констатирующего эксперимента, было направлено на выявление уровня сформированности вредных привычек у младших школьников «нерациональное питание», «компьютерная зависимость», «злоупотребление сотовым телефоном».

Констатирующий эксперимент проводился в январе – феврале 2023 г. на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №158 «Грани» (МАОУ СШ №158 «Грани») города Красноярск. В нем приняли участие 26 учеников 1 «Е» класс, из них 12 мальчиков и 14 девочек.

Фактические данные по выявлению сформированности вредных привычек, связанных с питанием, злоупотреблением компьютером и мобильным телефоном, у обучающихся первого класса приведены в приложении [приложение Г], результаты статистической обработки представлены в таблице 3.

Таблица 2 - Результаты констатирующего среза в 1Е классе.

Критерии	Уровень сформированности вредных привычек первоклассников					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
Соблюдение режима и структуры питания	2	7	14	54	10	39
Злоупотребление компьютером	4	16	16	61	6	23
Злоупотребление телефоном	5	20	14	53	7	27

Результаты детального анализа уровней сформированности вредных привычек у детей первого класса проиллюстрированы на рис.1-3.

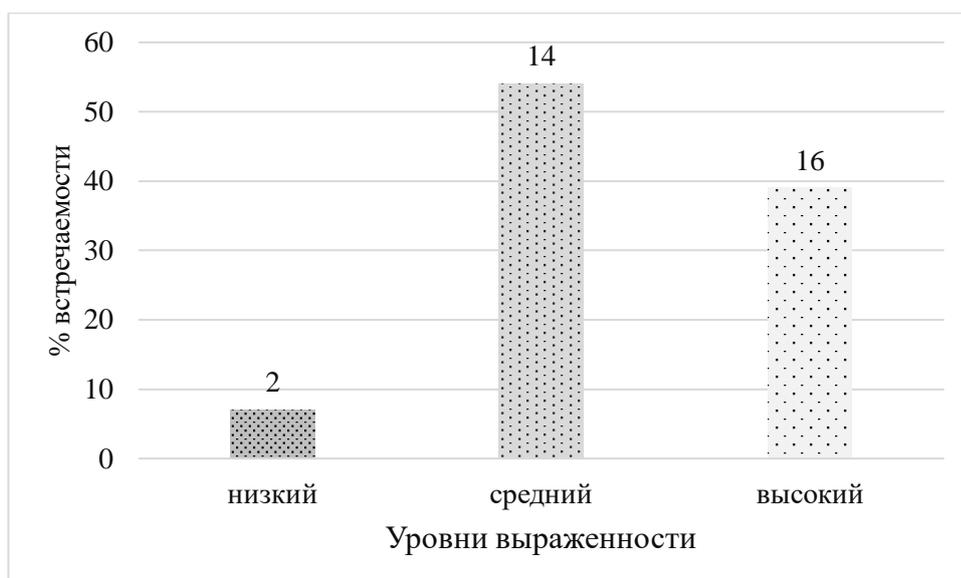


Рис. 1 – Результаты диагностики сформированности вредных привычек, связанных с питанием.

Для определения уровня сформированности вредных привычек, связанных с питанием, была использована анкета, автором которой является Ю. В. Очерет [приложение А]. Ученикам необходимо было выбрать один вариант ответа, который подходит конкретно для него.

В результате диагностирования выявлено следующее:

У 54% младших школьников, преобладающая доля класса (14 человек), в результате диагностики выявлен средний уровень сформированности вредной привычки, связанной с питанием. Это связано с тем, что ученики редко употребляют: овощи, фрукты, кисломолочные продукты и т.д., а также, режим дня соблюдается не полностью.

39% учеников (16 человек) демонстрируют высокий уровень сформированности вредной привычки, связанной с питанием. Это связано с тем, что у детей недостаточное, нерациональное питание. Ребята допускали ошибки были не только в правильном соблюдении режима питания, но и в выборе полезных продуктов.

7% учеников (2 человека) показали низкий уровень сформированности вредной привычки. Это говорит о том, что дети осознанно относятся к своему рациону питания (разнообразие продуктов питания). Также, обучающиеся

продemonстрировали знания вредных и полезных продуктов; соблюдение режима питания [22].

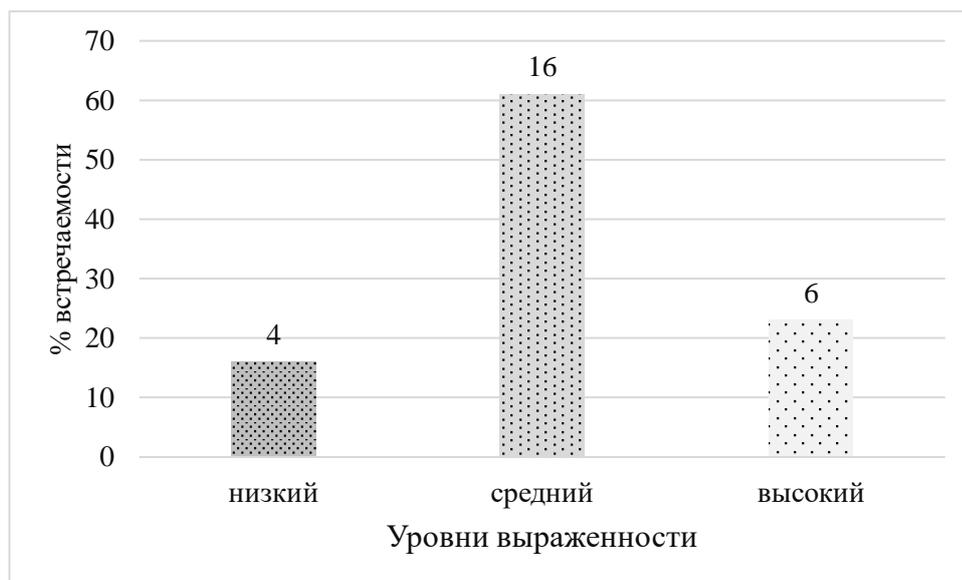


Рис. 2 – Результаты диагностики сформированности вредной привычки «злоупотребление компьютером».

Для определения уровня сформированности вредной привычки «злоупотребление компьютером» была использована диагностическая программа Л.Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот [приложение Б]. Обучающимся были предложены утверждения, на которые необходимо ответить «никогда», «редко», «часто», «очень часто».

Анализируя рисунок 2, можно заметить, что сформированность вредной привычки преимущественно находится на среднем уровне. Это говорит о том, что 16 человек (61%) уже находятся на стадии увлечения, «прилипания» к зависимости. Ученики с трудом контролируют времяпрепровождения в компьютере, испытывают положительные эмоции при выходе в сеть.

23% учеников (6 человек) показали высокий уровень - чрезмерная увлеченность компьютером. Результаты говорят о том, что ученики испытывают положительные эмоции от компьютерного досуга, испытывают предчувствие удовольствия пребывания за компьютером, откладывают бытовые дела на «потом», возникают проблемы при общении с одноклассниками, т.к. некоторые из них не могут поддержать разговор о компьютерных играх.

Низкий уровень демонстрируют 16% младших школьников (4 человека). Это говорит о том, что дети находятся в не зоне риска развития интернет-зависимости; ученики соблюдают правила пользования компьютером.

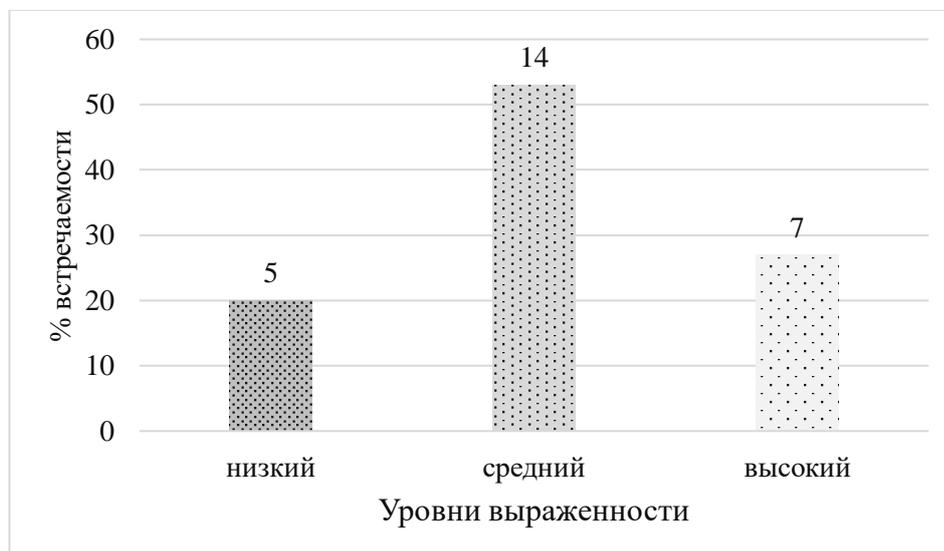


Рис. 3 - Результаты диагностики сформированности вредной привычки, связанной с использованием телефона.

Для определения уровня сформированности вредной привычки, связанной с использованием телефона, была проведена диагностическая программа С. Слипченко «Мой телефон» [приложение В]. Анкета содержит 10 вопросов типа «да-нет», за каждый положительный ответ начисляется 1 балл.

Анализируя результаты проведенной диагностики, можно сказать, что преобладающим уровнем сформированности вредной привычки является средний уровень – 53 % обучающихся (14 человек). Дети находятся в пограничном состоянии, есть тенденция к гаджетомании. Ученики с трудом контролируют проведенное время в телефоне, нарушают правила пользования.

Высокий уровень – 27% учеников, всё свободное время школьник проводит в телефоне. При организации творческой деятельности, ребенок не может сразу сконцентрироваться; при отсутствии гаджета при себе у ребенка плохое настроение.

Низкий уровень – 20% обучающихся, гаджеты не занимают слишком много времени и внимания школьника. Дети с легкостью могут оставить свой телефон дома, не возникает трудностей в организации свободного времени.

В результате исследования мы выяснили, что проблемы, связанные с питанием и злоупотреблением компьютером и телефоном, остаются актуальными в наше время.

Причины возникновения навязчивых действий заложены психологически. Привыкание к вредным привычкам происходит незаметно и постепенно, когда человек в течение долгого времени повторяет одни и те же действия. Если вредная привычка уже сформировалась, необходимо бороться с ней и победа возможна, главное, желание ребенка и помощь родителей [14].

2.3. Методические рекомендации к проведению программы внеурочных занятий по преодолению вредных привычек младших школьников

На основании результатов констатирующего исследования установлено, что актуальный уровень сформированности вредных привычек у первоклассников преимущественно находится на среднем уровне. Для преодоления вредных привычек младших школьников планируем разработать цикл внеурочных занятий. Каждое занятие направлено на формирование установок на здоровый образ жизни [30].

Мы выбрали проведения занятий в форме внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность (в рамках реализации ФГОС) - обязательная часть образовательной деятельности, форма образовательного процесса, направленная на повышение качества образовательного результата, регламентирующая ФГОС НОО. Внеурочная деятельность удобна тем, что происходит частая смена деятельности, психологическая атмосфера на занятиях носит неформальный характер, практическая значимость полученных знаний [59].

Место проведения: г. Красноярск, МАОУ СШ № 158 «Грани».

Внеурочные занятия, продолжительностью не более 40 минут, планируем проводить 1 раз в неделю после уроков в группе продленного дня. Общее количество часов: 17.

Каждое занятие состоит из трёх основных этапов:

- 1) Организационный этап;
- 2) Основной этап;
- 3) Итоговый этап.

Организационный и итоговый этапы обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени уделено основному этапу.

Программа внеурочных занятий разработана для работы с обучающимися первых и вторых классов, которые имеют преимущественно средний и высокий уровни сформированности вредных привычек, связанных с питанием, использованием компьютера и мобильных телефонов.

Цель внеурочных занятий: создание условий для профилактики вредных привычек у второклассников (нерациональное питание, злоупотребление компьютером и мобильным телефоном).

Описание блоков занятий:

1. «Вредные привычки, связанные с питанием»

На занятиях дети узнают: почему вредны некоторые продукты; какие продукты называют полезными и почему; правила правильного питания и составление собственного меню из полезных продуктов.

Пример заданий, направленных на преодоление вредных привычек, связанных с питанием.

Критерий «Знание вредных и полезных продуктов»:

Задание 1.

Для ознакомления с полезными продуктами ученики будут собирать информацию о пользе продуктов (учебник по окружающему миру, справочные материалы, энциклопедии и т.д.). Класс делится на группы: первая группа – о пользе фруктов и овощей; вторая – мясных и рыбных продуктов;

третья – круп и пряностей; четвёртая – молочных продуктов и хлебобулочных изделий. Результатами собранной информации будет представление плакатов по теме занятия.

Задание 2. Беседа «Меню литературных героев»

В качестве рефлексии учитель может провести беседу, где необходимо вспомнить любимые продукты у литературных героев (Чебурашка – апельсины, кот – молоко, лиса – рыба, Винни Пух – мед, Карлсон – варенье, Вовочка из тридевятого царства – пирожное). Из перечисленных продуктов питания определяют кто употребляет вредные продукты.

Выполняя данные задания, обучающиеся узнают о пользе различных продуктов питания и смогут их определить. А также, эти задания направлены на развитие универсальных учебных действий: умение выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию.

Критерий: «Разнообразие продуктов питания»

Имитационная игра «Выбор продуктов в магазине»

Инструкция: на доске вывешиваются продукты в три ряда.

Ученикам необходимо напротив каждого продукта поставить флажок того цвета, к какой группе продукт относится.

Зеленый флажок - эти продукты нужно есть каждый день. (Молочные продукты, рыбы и мяса, овощи и фрукты, хлеб и крупа, растительное и сливочное масла)

Желтый флажок - необходимо есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день. (Сметана, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды-продукты)

Красный флажок - эти продукты не следует, есть часто. (Торты, пирожные, газированные напитки, копченые колбасы)

Критерий «Соблюдение режима питания»:

Задание 1:

Обучающимся раздаются карточки, на которых необходимо написать своё собственное меню (вчерашний день). После проводится беседа: все ли

пункт заполнены? Среди того, что вы написали, есть вредная еда? В конце занятия учитель просит вернуться к карточке и откорректировать ее.

Задание 2:

Обучающиеся проведут сравнение правильно режима питания и дня и своего собственного, на основе этого выведут свой «новый» распорядок дня. Правильный режим дня подразумевает: рациональное использование времени сна, личной гигиены, питания, работы, отдыха и физической активности.

Данные задания помогут скорректировать собственный режим питания и дня.

Итоговое занятие в рамках первой части программы включает: 1) игра на поиск полезных продуктов питания; 2) составление и презентация накопленного совместно материала в форме брошюры «Здоровая еда»; 3) устные сообщения; 4) поиск правильно составленного режима дня; 5) обмен впечатлениями по итогам работы (рефлексия).

2. «Чрезмерное пользование компьютером»

На занятиях дети узнают: какие бывают последствия долгого пребывания за компьютером, гигиенические нормы и правила работы за компьютером, как правильно организовать компьютерное место.

Для организации занятий будут использованы различные виды работы: поиск нужной информации в различных источниках, написание докладов, викторины, задание на составление таблицы «Плюсы и минусы компьютеров», обсуждение проблемных ситуаций.

Список тем для индивидуальной подготовки докладов: «Что такое компьютер и каково его значение для современного человека?», «Когда и почему появился компьютер?», «Основные правила пользования компьютером», «Правила компьютерной безопасности».

Пример заданий, которые направлены на преодоление вредных привычек, связанных с компьютером.

Критерий: «Влияние компьютера на социальные и бытовые отношения»:

Ученикам предлагается решить проблемные ситуации, связанные с использованием компьютера:

1) «У мальчика Вити сломался компьютер. Он очень расстроен, отказывается делать уроки, пока не починят любимую технику». Какие чувства испытывает мальчик? В чем вы видите проблему? Знакомы ли вам такие чувства?

2) «Девочка Катя не выполнила домашнее задание по окружающему миру: написать доклад про живую и неживую природу, ее ноутбук забрала старшая сестра». Как вы думаете, а до появления компьютеров люди сталкивались с подобными проблемами?

3) Девочка пропустила в школе уроки, потому что у нее разболелась голова и покраснели глаза. Оказывается, она до поздней ночи играла в компьютере. Какой вывод можно сделать? Какие советы можно дать этой девочке?

При выполнении данного задания ученики делают выводы: чрезмерное пользование компьютером приводит к снижению настроения, к проблемам физического характера, к снижению творческого подхода и поиска информации по выполнению домашнего задания. Ученики дают советам главным героям всех ситуаций, аргументируя свои высказывания.

Критерий: «Положительные эмоции от компьютерного/телефонного досуга»:

Ученикам предлагается составить таблицу «Плюсы и минусы компьютера, телефона». Задание проводится в группах, потом результаты работы обсуждаются и по итогам обсуждения составляется единая таблица. Предполагаемые ответы занесены в таблице 1.

Из данного задания следует вывод: компьютер и мобильный телефон приносит не только удобства и положительные эмоции, но и много минусов, которые влияют на психическое и физическое здоровье человека.

Таблица 3 - «Плюсы и минусы компьютера, телефона»

+	-
---	---

<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа на компьютере – это знания; 2. Развитие мелкой моторики рук из-за печатания текстов на компьютерной, телефонной клавиатурах; 3. Развитие памяти и внимания (большое количество программ); 4. Развитие наглядно – образного мышления (рисунки, схемы, знаки); 5. Возможность демонстрации своих увлечений, талантов; 6. Возможность общения с друзьями и родственниками на расстоянии; 7. Обеспечение быстрого доступа к нужной информации; 8. Возможность обучаться в онлайн-программах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Большая нагрузка на зрение (риск снижения зрения); 2. Неправильная поза (риск искривления позвоночника); 3. Компьютерное и телефонное излучение; 4. Негативное влияние на поведение человека; 5. Негативное воздействие на психику человека (повышенная раздраженность); 6. Сужение круга интересов в реальном мире; 7. Погружение в виртуальный мир, уход от реальности; 8. Снижение настроения из-за невозможности воспользоваться компьютером, телефоном.
---	--

Для определения гигиенических норм и правил работы за компьютером, будет организовано занятие, где ученикам предложат выбрать определенные формулировки требований правильного пользования компьютером. Итогом данного занятия будут составленные памятки, которые могут быть розданы ученикам других классов.

3. «Чрезмерное пользование мобильным телефоном»

На занятиях дети узнают: какие бывают последствия долгого пребывания в мобильном телефоне, безопасное пользование сотовым телефоном, правила поведения в сети- интернет.

Пример задания, направленного на преодоление вредных привычек, связанных с использованием мобильных телефонов.

Критерий: «Соблюдение правил пользования мобильным телефоном»:

Класс делится на две группы. Первой группе нужно выбрать те карточки, в которых указаны все положительные стороны существования мобильного телефона в нашей жизни. А второй группе – отрицательные.

Положительные	Отрицательные
---------------	---------------

Веселое времяпрепровождения.	Ослабление памяти.
Связь с друзьями и родственниками.	Частые головные боли.
Быстрый приём и передача информации.	Снижения внимания.
В курсе всех произошедших событий в мире.	Нарушения сна.
	Заболевания органов зрения.
	Нарушение деятельности нервной системы.

После чего формулируются правила использования мобильным телефоном.

Как уменьшить вред сотовых телефонов?

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.
2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.
3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Рекомендуется носить телефон в сумке, а не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.
4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки" чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.
5. При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.
6. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.
7. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.
8. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством.

Данное задание покажет, что мобильный телефон приносит не только пользу, но и вред. Ученики задумаются над данным досугом.

Итогом занятий по вредным привычкам, связанным с компьютером и мобильным телефоном, является классный час на тему «Эра современных девайсов: польза или вред?».

Последним итоговым занятием станет классный час «Будем здоровы», в ходе которой детям будет предложено сделать стенгазету «Будем всегда здоровы!». Стенгазета будет составлена с использованием той информации, что будет получена на внеурочных занятиях. Направление стенгазеты дети выбирают сами.

Таблица 4 - Календарно-тематическое планирование занятий, направленных на преодоление вредных привычек.

№	Тема занятия	Содержание занятий
1.	Из чего состоит наша еда.	Из чего состоит наша пища. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.
2.	Рацион питания.	Что будет, если не есть весь день? Разнообразие еды. Беседа «Меню литературных героев».
3.	Правила правильного питания.	Гигиена. Где и как готовят пищу. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Неполезные продукты и полезные напитки.
4.	Составление меню из полезных продуктов.	Правила составления меню. Грамотное распределение порций по пищевой ценности. Разнообразие блюд.
5.	Где найти витамины зимой и летом?	Витамины. Витамины в любимых продуктах. Какие продукты самые витаминные?
6.	Правила планирования. Составление собственного режима дня.	Организация свободного времени. Правильное распределение по времени сна,

		питания, труда, отдыха, гигиены, физической активности.
7.	Знаком ли ты с компьютером?	Определение слова «компьютер». Зачем и для чего он нужен?
8.	Компьютер – польза или вред?	Рациональное использование устройства. Излучение – насколько это опасно?
9.	Почему устают глаза?	Правила безопасного пользования компьютером.
10.	«Безопасный интернет». Кибербезопасность.	Беседа: мама отправила непонятную ссылку, что делать? Опасные источники в сети «интернет».
11.	Памятка: «Добрые советы другу».	Составление памятки по теме: «Компьютер».
12.	Для чего и зачем человеку нужен мобильный телефон?	Человек без телефона – правда или вымысел?
13.	Влияние телефонов на здоровье человека.	Какие могут возникнуть последствия долгого использования мобильных телефонов? Опасные последствия. Безопасное количество времени пребывания в мобильном телефоне.
14.	Разговор по телефону. Какую информацию можно передавать в разговоре?	Рекомендации «Разговоры по телефону». Что делать, если звонит незнакомый номер?
15.	Обобщение по теме: «Телефон и компьютер – вред или польза?»	Составление таблицы: «Плюсы и минусы мобильных телефонов и компьютеров». Чем заняться в свободное время?
16.	Итоговое занятие: составление плаката «Будем всегда здоровы!»	Составление стенгазеты «Будем всегда здоровы!». Стенгазета будет составлена с использованием той информации, что будет получена на внеурочных занятиях. Направление стенгазеты дети выбирают сами.
17.	Праздник: «Защити себя и своего друга от вредных привычек!»	Викторины, игры, опросы по темам: «Полезная еда – вкусная еда?» «Компьютер

		и здоровье», «Мобильный телефон – друг или враг?», в том числе с просмотром составленных в группах презентаций.
--	--	---

Таким образом, представленные рекомендации позволят провести полноценную работу по профилактике вредных привычек, связанных с питанием, компьютером и мобильным телефоном. Реализации внеурочных занятий позволит сформировать у детей младшего школьного возраста представления о способах и методах самостоятельного сохранения физического здоровья в стенах школы и за ее пределами.

Выводы по 2 главе

1. Во ФГОС основного общего образования сказано, что учитель должен формировать навыки здорового и безопасного образа жизни, в том числе знаний о небезопасности разглашения личной информации при общении с людьми вне семьи, в сети Интернет. Так же, образовательная организация должна обеспечивать социально-бытовых условий для обучающихся, включающих организацию питьевого режима и наличие оборудованных помещений для организации питания.

2. Вредная привычка оказывает негативное влияние на развитие ребенка, становится необходимым действием самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Это отвлекает ребенка от процесса познания и угрожает задержкой психического развития. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

3. При систематической работе с составлением режима дня, закреплением знаний о вредных и полезных продуктах, профилактикой безопасного пользования мобильным телефоном и компьютером у учеников формируются базовые навыки здорового образа жизни.

4. Уровень сформированности вредных привычек у младших школьников находится преимущественно на среднем уровне (16 учеников). Высокий уровень выявлен у 9 учеников первого класса. Низким уровнем сформированности вредных привычек обладает 1 ученик первого класса. Это говорит о том, что ребенок соблюдает все правила безопасного пользования компьютером и мобильным телефоном, а также не нарушает режим и рацион питания.

5. По результатам исследования объекта сделали следующие выводы:

- Уровень сформированности вредных привычек, связанных с питанием, находится на среднем уровне и составляет 61% - не полноценный режим питания. Средний уровень демонстрируют 31 % обучающихся -

недостаточное, нерациональное питание. Низкий уровень демонстрируют 7% учеников - знание вредных и полезных продуктов, соблюдение режима питания.

- Сформированность вредной привычки «злоупотребление компьютером» преимущественно находится на среднем уровне – 61%. Это говорит о том, что 16 человек уже находятся на стадии увлечения, «прилипания» к зависимости. Низкий уровень демонстрируют 16% обучающихся - находятся в не зоне риска развития интернет-зависимости. 6 человек (высокий уровень) - чрезмерная увлеченность компьютером. Низкий уровень демонстрируют 16% обучающихся. Это говорит о том, что дети находятся в не зоне риска развития интернет-зависимости.

- Преобладающем уровне сформированности вредной привычки «злоупотребление телефоном» является средний уровень – 53 % обучающихся - пограничное состояние, есть тенденция к гаджетомании. Высокий уровень – 27% учеников - большую часть времени ребенок проводит в телефоне. Низкий уровень – 20% обучающихся, гаджеты не занимают слишком много времени и внимания школьника.

6. Для преодоления вредных привычек мы планируем разработать программу внеурочных занятий. С помощью нее ребенок узнает вредные и полезные продукты питания; познакомится с правильным режимом дня; узнает о последствиях долгого нахождения за компьютером и в сотовом телефоне и правилах пользования современными девайсами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сложившаяся тревожная обстановка в обществе ставит перед родителями и педагогами важную задачу – воспитывать у детей стремление к здоровому и безопасному образу жизни. В связи с этим остро встаёт вопрос о грамотности педагогов и родителей нынешнего и будущего поколений. У нынешнего поколения эти показатели находятся на высоком уровне. Улучшить ситуацию становится возможным за счёт воспитания и обучения здоровому образу жизни подрастающего поколения, которое должно проводиться высоко квалифицированными, грамотными педагогами. Их задача, имея эффективные методики комплексно воздействовать на личность ребёнка, развивать все компоненты здорового образа жизни, как качества личности в части общей культуры человека [13].

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую литературу по теме исследования, мы пришли к выводу о том, что причины возникновения навязчивых действий заложены психологически. Привыкание к вредным привычкам происходит незаметно и постепенно, когда человек в течение долгого времени повторяет одни и те же действия. Если вредная привычка уже сформировалась, необходимо бороться с ней и победа возможна, главное, желание ребенка и помощь родителей [12].

Нами была подобрана методическая программа, которая позволила выявить уровни сформированности вредных привычек младших школьников. Она показала, что ученики находятся на разных уровнях сформированности вредных привычек, но преимущественно на среднем.

В результате проведенного нами экспериментального исследования был сделан вывод о том, что включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания, культуры пользования средствами современной техники (телефонами, компьютерами), педагогами и специалистами образовательных учреждений в комплексе поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и в целом здорового образа жизни.

Дальнейшей нашей целью стала разработка комплекса внеурочных занятий, направленного на преодоление вредных привычек. Профилактика их будет возможна при условии включения в дополнительные занятия игр и бесед о правильном питании, вреде компьютера и сотового телефона.

Библиография

1. Федеральный государственный стандарт начального образования: Ф.З. от 31.05.2021 № 286, от 05.07.2021 № 64100.
2. Абдуллина Н.В. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. Новосибирск: СибАК, 2013.
3. Бакалова К.А. Проблема интернет-аддикции в современном обществе// IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2012 года.
URL: <http://www.rae.ru/forum>
4. Беляева А.В., Коул М. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития Текст. / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал №2, 1991. - С. 145-152.
5. Бережковская Е. Мобильная зависимость // Школьный психолог, 2006. - С. 2-7.
6. Больбот Т.Ю., Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика, 2006. 196 с.
7. Васильковский А.М. Гигиеническая оценка питания школьников северных малых городов Красноярского края. Автореф. дисс. к. м. н. Кемерово, 2011. – 22 с.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир. 1-4 класс. Предметная линия учебников системы «Начальная школа XXI века»
9. Влияние мобильных телефонов на детей.
URL: <http://med-akademia.ru> (дата обращения: 28.11.2021)
10. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. Москва: Акрополь, 2009. 279 с.
11. Голубев В.Л., Меркулова Д.М., Орлова О.Р., Данилов А.Б. Туннельные синдромы руки // Российский медицинский журнал// http://rmj.ru/articles_6351.html
12. Губина В.В. Причины возникновения вредных привычек у младших школьников. Публикация. Новокузнецк, 2018.

13. Гусак Е.Н. Гусак Е.Н. Школа против негативного воздействия сети Интернет на ребёнка//Современный учительский портал// URL: http://easyen.ru/load/metodika/stati/shkola_protiv_negativnogo_vozdejstvija
14. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. Санкт-Петербург, 2007. 190 с.
15. Жукова Р. Дети и компьютер: вред и польза умной машины [Электронный ресурс]: Статья. URL: <http://ourboys.ru/computer> (дата обращения: 27.11.2021)
16. Зайцев С. Описание 100 вредных детских привычек и как от них избавиться. 2-е издание. Москва, 2008. 320 с.
17. Здоровье ребенка и компьютер. Реферат. URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-177727.html> (дата обращения: 27.11.2021)
18. Климацкая Л.Г., Шпаков А.И., СкайстеЛ. Индексирование разнообразия пищевых продуктов для формирования здорового питания школьников/ Казанский медицинский журнал №4, 2009. 528-531с.
19. Козлов В.В. Стратегия и тактика помощи личности с игровой зависимостью//Человеческий фактор: социальный психолог. №1 (17). 2009. С.10 – 11.
20. Колотилова И.В. Методическое пособие по изучению проблемы аддикций. Автореф. дисс. к. п. н. – М.: 2009. – 74 с.
21. Корягина О.П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения // Вопросы психологии, 2006. – С. 14-19
22. Куиджи Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников / Методическое пособие. Москва: АспектПресс, 2009. 139с.
23. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. Москва: «Вако», 2009. 207с.
24. Кучма В. Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы. Москва: НИЦЗД РАМН, 2002. 280с.
25. Ладодо К.С. Питание школьников// Воспитываем здоровое поколение. Москва, 2009. С.10-14.

26. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК,1998. – 410 с.
27. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень / П.Ф. Лесгафт. -М.: Педагогика,1988. – 400 с.
28. Лисина Н.И., Копчеля Г.И. Общение со взрослым и психологическая подготовка детей к школе / Кишенев,1987. – С. 16.
29. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни – М.: 2001. – 231 с.
30. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников /В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение,1987. – 114с.
31. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. 2-е изд., Москва: Академия, 2008. 255 с.
32. Невинная И. Статья: «Ну и гаджеты. В Европе начинают лечить детей от телефонной зависимости» [Электронный ресурс]: Российская газета - Федеральный выпуск № 168(7926). URL <https://rg.ru/2019/07/31/kak-v-evrope-boriuitsia-s-zavisimosti-detej-ot-smartfonov.html> (дата обращения: 27.11.2021)
33. Немов Р.С. Психология. – М.: 1994. – 311 с.
34. Ожегов С.И., Шведова Н. Ю. «Толковый словарь русского языка», 2013. – 873с., С. 335, С. 735.
35. Онищенко Г.Г. Гигиенические аспекты обучения и воспитания и влияние их на здоровье детского населения // Здоровые дети России в XXI веке. Под ред. проф. Кучмы В.Р. – М.: Федеральный центр Госсанэпиднадзора МЗ РФ, 2000. – С. 7-26.
36. Памятка ЗОЖ для обучающихся / журнал «Завуч начальной школы. 2011
37. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2021. 197 с.

38. Плешаков А. А. Окружающий мир. 1-4 класс. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России» ФГОС.
39. Плешаков А. А., Новицкая М. Ю. Окружающий мир. 1-4 класс. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Перспектива».
40. Психология развития. Словарь под ред. А.Л. Венгера, СПб., 2005. – 176 с.
41. Психологическое здоровье / Новосибирский институт клинической психологии, 2014.
42. Разрешить нельзя запретить, или о влиянии компьютера на ребенка// <http://www.mindgame.info/articles/children/detskie-problemy>
43. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя Текст. / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. М.: Воронеж, 1996. - 23 с.
44. Сиберг Д. Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий / Д. Сиберг. – Москва, 2015. – 208 с.
45. Снигур Г.Г. О питании в таблицах. Издательство - Гала, 2009 г. - 264с.
46. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей, 1988. - 702с.
47. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. Москва: АРКТИ, 2008. 288 с.
48. Степанов С. Мобильная зависимость - тревожный симптом // Школьный психолог, 2006. С. 4-8.
49. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Школа здоровья, 2000. С. 29-34.
50. Табурца В. А. Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. С. 1826–1830.
51. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: РЕТРОС, 1995. – 128. с. 50.
52. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт – Пб ГУПМ, 199.–118 с.

53. Тимохина М.В. Профилактика компьютерной зависимости младших школьников // <https://multiurok.ru/files/profilaktika-komp-iutiernoizavisimosti-mladshikh.html>
54. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины /Г.И. Царегородцев //Вестник РАМН. – 1998. – № 10. – С.41– 45.
55. Цифровая зависимость у подростков: причины возникновения/<https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/tsifrovaya-zavisimost-pochemu-podrostki-v-zone-riska/>
56. Черясова И.А. Как избавиться от вредных привычек быстро и без проблем. М.: 2008. – 150 с.
57. Шванцар Й. Диагностика психического развития. Прага: 1978. – 388.
58. Шевченко Ю. С. Патологические привычные действия у детей (клиника, динамика, терапия). М.: 2000.
59. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. / Т.А. Шорыгина. Москва: Сфера, 2005. 64 с
60. Щербань Л.С. Методическая разработка по теме: Родительское собрание «Вредные привычки и как с ними бороться». Опубликовано Цихончик Н. 25.03.2013
<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2013/02/25>

Большот

Утверждения	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто ты ощущаешь удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто ты думаешь и размышляешь о том, как окажешься за компьютером, откроешь определенный сайт, найдешь определённую информацию, заведешь новые знакомства?				
3. Как часто ты чувствуешь снижение настроения, раздражительность без компьютера (без сети)?				
4. Часто ли тебе хочется вернуться за компьютер для улучшения настроения?				
5. Часто ли у тебя нет настроения, если тебе не удастся поиграть на компьютере?				
6. Часто ли ты увеличиваешь время препровождения за компьютером?				
7. Как часто тебе удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
8. Часто ли ты ложишься поздно спать из-за того, что долго играешь в компьютере?				
9. Как часто ты отказываешься от обязанностей и учебы из-за компьютера (пребывания в сети)?				
10. Часто ли тебе приходится врать, скрывать от родителей или учителя то, сколько времени ты проводишь за компьютером (в сети)?				
11. Часто ли тебе кажется, что ты можешь потерять друзей или твои успехи в учебе ухудшаться из-за игры в компьютер?				

Методика № 2. «Мое питание». Ю. В. Очерет

1. Что Вы выберете из меню в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом.
- 2) сосиску, запеченную в тесте.
- 3) шоколадку.

2. Вам больше нравится:

- 1) постная, варёная или паровая пища.
- 2) жареная и жирная пища.
- 3) маринованная и копченая пища.

3. Какие напитки Вам больше нравятся?

- 1) сок, компот, кисель.
- 2) чай, кофе.
- 3) газированные.

4. Любите ли Вы сладости?

- 1) употребляю их в небольшом количестве.
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто.
- 3) могу за раз съесть килограмм конфет.

5. Какое блюдо на обед Вы выберете?

- 1) суп с вермишелью.
- 2) картофельное пюре с жаренной курицей.
- 3) чай с булочкой

6. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно.
- 2) редко, во вкусных салатах.

3) не употребляю.

7. Как часто на Вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день.

2) 2-3 раза в неделю.

3) редко.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно.

2) 1-2 раза в неделю.

3) не употребляю.

9. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве.

2) ем иногда, когда заставляют.

3) лук и чеснок не ем никогда.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) больше двух раз в неделю.

2) 1-2 раза в месяц.

3) не ем рыбу.

11. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз.

2) 1-2 раза.

3) 7-8 раз, сколько захочу.

12. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день.

2) иногда не успеваю.

3) не завтракаю.

13. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока.

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом).

3) мясо (колбасу) с гарниром.

14. Пропускаете ли Вы обед, если очень заняты?

1) да.

2) нет.

15. Отличается ли Ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да.

2) нет.

Методика № 3. «Мой телефон». С. Слипченко

1. Только проснувшись, ты начинаешь просить мультики или планшет?

Да Нет

2. Играешь в планшет или смотришь мультики во время еды, поездки в транспорте, одевания

Да Нет

3. Если мама выключает или забирает гаджет, у тебя начинается истерика, долго не можешь успокоиться и переключиться на другое занятие

Да Нет

4. Ты не можешь себя занять самостоятельной игрой без гаджета?

Да Нет

5. Как только мама достает смартфон или включает компьютер, ты стремишься забрать или бросаешь свое занятие и лезешь к маме на руки, чтобы видеть экран?

Да Нет

6. Ты плохо засыпаешь, видишь страшные сны, тревожишься без причины?

Да Нет

7. Не можешь дольше 5-10 минут сконцентрироваться на одном действии без гаджета – рисование, лепка из пластилина, игра в кубики?

Да Нет

8. Легко раздражаешься, бросаешь начатое дело, злишься, если сразу не получает результата?

Да Нет

9. У тебя часто чешутся глаза, особенно после времени, проведенного с гаджетом или за мультфильмами?

Да Нет

10. Тебе не нравится ездить без телефона в школу?

Да Нет

Таблица 5 - Результаты уровня сформированности вредных привычек

№	Имя ученика	1 методика «Как я питаюсь»		2 методика – компьютерная зависимость		3 методика «Телефон – лучший друг»	
		Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1	Егор М	34	Высокий	20	Средний	6	Средний
2	Михаил А	34	Высокий	26	Средний	8	Высокий
3	Александра В	25	Средний	29	Высокий	10	Высокий
4	Иван Р	31	Высокий	28	Высокий	6	Средний
5	Полина Б	29	Высокий	29	Высокий	4	Средний
6	Артём А	31	Высокий	26	Средний	4	Средний
7	Валерия Р	35	Высокий	23	Средний	6	Средний
8	Юлия Г	25	Средний	28	Высокий	6	Средний
9	Светлана К	22	Низкий	16	Низкий	3	Низкий
10	Михаил Р	32	Высокий	15	Низкий	3	Низкий
11	Гордей С	33	Высокий	29	Высокий	6	Средний
12	Диана С	35	Высокий	31	Высокий	7	Высокий
13	Елизавета Р	31	Высокий	14	Низкий	7	Высокий
14	Марк Щ	32	Высокий	18	Средний	3	Низкий
15	Даниил К	40	Высокий	29	Высокий	3	Низкий
16	Мария Н	34	Высокий	18	Средний	3	Низкий
17	Ксения Х	26	Средний	14	Низкий	6	Средний
18	Александр Л	30	Высокий	28	Высокий	7	Высокий
19	Рада К	27	Средний	17	Средний	6	Средний
20	Виктория Ж	31	Высокий	19	Средний	6	Средний
21	Вероника Р	22	Низкий	19	Средний	7	Высокий
22	Малика К	30	Высокий	18	Средний	6	Средний
23	Владислав Д	25	Средний	38	Высокий	7	Высокий
24	Анжелика Р	27	Средний	28	Высокий	6	Средний
25	Николай М	23	Средний	20	Средний	5	Средний

26	Александр Г	26	Средний	44	Высокий	8	Высокий
----	----------------	----	---------	----	---------	---	---------

Занятие № 2

Тема: рацион питания

Цели и задачи:

- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- сконцентрировать внимание обучающихся на ценностях здорового питания;
- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Ход занятия

I. Организация класса.

- Ребята, я рада видеть вас на нашем занятии. Отгадайте загадку:

«Много серебра и злата

В сундуках своих он прятал.

В мрачном он дворце живёт

И чужих невест крадёт».

(Кощей Бессмертный)

*учитель вывешивает на доску картинку героя.

- Что можно сказать о внешности этого сказочного героя? (худой, страшный, угрюмый, изнеможенный, коварный и т.д.)

- А как вы думаете, почему он выглядит таким жутким и худым? (плохо ест)

- А зачем человеку нужно есть? (чтобы расти, чтобы жить, быть здоровым и сильным)

- Будет ли жить человек, который будет есть только хлеб и воду? (да)

- А будет ли он здоров? (нет)

- А что будет с человеком, если он будет есть каждый день чипсы и пить газировку? (плохое самочувствие, переедание, ожирение)

- Хорошо. Какой совет мы можем дать Кощею, чтобы он не выглядел таким тощим? (правильно питаться)

II. Работа по теме занятия.

- Человеческий организм – это сложный механизм, который работает как часы.

В определённое время в желудке вырабатывается желудочный сок, который способствует перевариванию пищи. Если человек долго не ел, желудочный сок раздражает стенки желудка. Мы слышим урчание в животе, позже это может привести к заболеванию желудка, даже язве. Поэтому человек должен принимать пищу в определённые интервалы времени, т.е. соблюдать режим питания.

- Ребята, а кто знает, что такое «режим питания?» (это точно установленный порядок питания).

- Сколько раз в день необходимо питаться? Скажите названия приёмов пищи. (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

- «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят? (ответы детей)

- Для того, чтобы узнать, что можно съесть на завтрак, предлагаю решить кроссворд. Поделитесь на группы.

					З				
				¹ М	А	С	Л	О	
				² Т	В	О	Р	О	Г
³ Й	О	Г	У	Р	Т				
					Р				
				⁴ К	А	Ш	А		
	⁵ М	О	Л	О	К	О			

1. Бутербродов без него

Просто не бывает.

В каши разные его

Часто добавляют.

МАСЛО

2. Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

4. Бывает рисовой и манной,

Перловой, гречневой, овсяной,

Полезнейшая пища наша,

Она зовётся просто - ... КАША

5. Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

С ним делают пирог,
Зовут его ...ТВОРОГ
3. В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно, ЙОГУРТ

Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:...МОЛОКО

- Правильно! Каша и молочные продукты полезно есть утром, так как в них содержится много полезных веществ, которые необходимы нашему организму.

- Следующий прием пищи – это обед. Взгляните на две картинки. Какой обед, на ваш взгляд, является не только вкусным, но полезным. Свой выбор аргументируйте.

*учитель предлагает 2 картинки, на первой изображен фаст-фуд, на второй – полноценный обед, состоящий из первого и второго. Например:



- Обед должен включать в себя первое и второе блюдо, как правило - это горячая пища.

- Полезный перекус тоже должен быть. Как называется перекус между обедом и ужином? (полдник)

- Посмотрите на картинку. Давайте определим какие продукты мы можем съесть на полдник. (овощи, фрукты)



- Ужин должен быть очень легким, например, макароны с сыром, овощной салат, творог или кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.

*просмотр мультфильма Сергея Михалкова «Девочка, которая плохо кушает».

Обсуждение: какой вывод сделала девочка Юля?

III. Итоги занятия

Беседа «Меню литературных героев»

- У каждого из нас есть любимый продукт. Вспомните, какой любимый продукт был у литературного героя.

Чебурашка – апельсины, Кот – молоко, Лиса – рыба, Винни Пух – мед, Карлсон – варенье, Вовочка из тридевятого царства - пирожное

-Что мы скажем про рацион Винни-Пуха, Вовочки, Карлсона? (много сладкого, их пища не полезна).

-Какой совет вы им дадите?

-Как вы думаете, можно есть только любимые продукты, пусть даже полезные? (нет)

- Почему? (пища должна быть разнообразной)

IV. Рефлексия

- На карточках, которые я раздала, изображены различные продукты питания.

Ваша задача закрасить те, которые полезны для здоровья.



Занятие № 10

Тема: «Безопасный интернет»

Цель занятия: ознакомить детей с потенциальными угрозами, которые могут встретиться в Интернет; выработать правила безопасного поведения в Сети; способствовать формированию навыка реагирования на опасности в интернет-пространстве.

Ход занятия

I. Организационный момент

-Отгадайте загадку:

Сетевая паутина

оплела весь белый свет,
не пройти детишкам мимо.

Что же это? (Интернет)

- Правильно! Сегодня мы будем говорить об интернете.

- Мы живем в мире, где есть множество правил. Есть правила поведения на улице и в школе, транспорте, правила этикета. Надо ли их выполнять? (да)

- Что происходит, если нарушаются правила? Приведите примеры. (ответы детей)

- Среди множества правил существуют особые правила – «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ». Есть масса опасностей, которые могут причинить нам вред. Чтобы такого не случилось, надо обязательно уметь избегать эти опасности или быть к ним готовыми.

- Какие вы знаете Правила безопасности, и что будет, если их не соблюдать? (ответы детей).

- Сделаем вывод: чтобы избежать опасных ситуаций, следует слушать советы взрослых и действовать по правилам безопасности.

- У вас есть компьютер? Для чего он нужен? (ответы детей)

- В компьютере хранятся фотографии, мультфильмы, музыка, письма. Всё это называется - информация.

- Мы можем делиться информацией друг с другом на любом расстоянии. Для этого создан интернет.

- А как вы думаете, интернет – наш друг или враг? (ответы детей)

- Ребята, сегодня к нам в гости хотели прийти Знайка и Незнайка, они нам и помогут разобраться. А вот и они, поприветствуем!

Знайка: Здравствуйте, мальчишки и девчонки! А вы Незнайку не видели? Мы договорились с ним встретиться здесь. Что-то он опаздывает...

Под музыку входит Незнайка с планшетом в руках. Не замечая никого, садится на стул, продолжая играть.

Знайка: Незнайка уже школьник. Он научился читать и писать. И я решил сделать ему подарок. И подарил планшет.

Знайка: Здравствуй, Незнайка.

Незнайка: Угу.

Знайка: Да что с тобой? Чем ты занят?

Подходит к Незнайке и заглядывает через плечо.

Знайка: Всё понятно. Ты увлечен Интернетом. Вы тоже играете в компьютерные игры? (ответы детей).

Знайка: А вы знаете что Интернет не всегда может быть безопасен!

Незнайка: Что случилось? Все пропало, замигало, что-то выскочило на экране!

Знайка: Ну вот, Незнайка встретился с первой неприятностью, которая называется компьютерный вирус!

Незнайка: Здравствуйте, ребята. Простите, я заигрался и совсем про вас забыл. А что такое вирус?

Знайка: - Это вредная программа, которая может проникать на твой компьютер, планшет, телефон и приносить вред!

Незнайка: Ребята, вы знаете, как все исправить? (ответы детей; установить антивирусную программу)

Знайка: Ребята, я предлагаю вам поиграть в игры и помочь избавиться от вируса на планшете Незнайки.

II. Работа по теме занятия

Что за чудо-агрегат

Может делать все подряд -

Петь, играть, читать, считать,

Самым лучшим другом стать? (компьютер)

На столе он перед нами, на него направлен взор,

Подчиняется программе, носит имя... (монитор).

Не зверушка, не летаешь, а по коврику скользишь

и курсором управляешь. Ты – компьютерная... (мышь).

Нет, она – не пианино, только клавиш в ней – не счесть! Алфавита там картина,

знаки, цифры тоже есть. Очень тонкая натура. Имя ей ... (клавиатура).

Физминутка.

- Если ответ да – хлопаем, ответ нет – топаем.

1. Есть ли у тебя компьютер?

2. Есть ли у тебя доступ к сети Интернет?

3. Ты проводишь в сети Интернет менее часа в день?

4. Как ты считаешь – опасен Интернет или нет?

5. Ты играешь в интернете?

6. Получаете ли удовольствие от работы в Интернете?

7. Родители разрешают свободно тебе находиться в сети Интернет?

Игра «Вирусы»

*ученики делятся на две команды, у команд листочки красного (опасные файлы) и зеленого цветов (полезные файлы). Из этих листочков необходимо сделать самолетики и отправить их команде соперников. За определенное количество времени нужно постараться успеть, как можно быстрее отправить команде соперников разные самолетики. Задача соперников: принимать только полезные файлы, а вредные – выбрасывать в корзину.

Знайка: Ну вот и все, твой планшет в порядке. Антивирусная программа удалила вредоносную программу. Есть еще несколько неприятностей, с которыми ты можешь встретиться в Интернете.

Незнайка: Какие?

Знайка: Есть некоторые сайты, которые содержат грубые и страшные картинки, ты можешь испугаться.

Незнайка: Хорошо, что предупредил. Сегодня на одном сайте я нашел друзей. Мы общались, рассказывали шутки. А кто-то начал писать разные грубости. Мне стало обидно, и я тоже написал ему пакости.

Знайка: - Ты себя неправильно повел. Надо было сразу сообщить об этом взрослому, и просто покинуть этот сайт. А грубить неправильно. Давай мы с ребятами тебе продемонстрируем как нужно себя вести.

Игра «Скажи комплимент»

*ребята встают в круг и передают мяч соседу справа, при этом говорят комплимент.

Незнайка: А я знаю еще одну игру. Называется она «Настроение». Я буду показывать свое настроение, а вы попробуйте догадаться что я изображаю. (показывает различные выражения лица, а ребята пытаются отгадать: радость, грусть, злость и т. д.; можно пригласить детей, для демонстрации их настроения).

Незнайка: Сегодня я нашел в Интернете игру, но чтобы в нее поиграть мне нужно было заплатить деньги. Еще там нужно было указать свое имя и пароль. Я расстроился, что не смогу поиграть в эту игру, потому что у меня нет денег.

Знайка: И даже очень хорошо, что у тебя нет денег, чтобы заплатить за игру, а то бы таких дел натворил!

Незнайка: Каких?

Знайка: Ты видимо ничего не знаешь о шпионских программах, о спаме и об опасностях, которые тебя подстерегают в Интернете. Как в любой сказке есть добро и зло, так и в Интернете встречаются злые разбойники - программы, которые могут запоминать твои пароли, номера телефонов. А потом наносить тебе зло. Например: отсылать за тебя письма, о которых ты даже не будешь знать. Могут исчезать деньги со счета. И еще разные беды могут приключиться.

Незнайка: Ребята, а как действовать в такой ситуации? (ответы детей)

Знайка: В таких случаях нужно сразу сообщить об этом взрослому, и закрыть этот сайт!

Незнайка: Ребята, вы мне столько сегодня нового рассказали об интернете. Он опасен и таит в себе много неожиданного! А что хорошего ты можешь рассказать о сети интернет?

Знайка: Давайте посмотрим мультфильм по правилам поведения в Интернете (мультфильм Фиксики: «Интернет»).

Мозговой штурм: что можно, а что нельзя делать в Сети?

* класс делится на две группы.

Нельзя	Можно
выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию.	Чтобы не сталкиваться с неприятной и огорчительной информацией в интернете, установи на свой браузер фильтр.
Обижать собеседников в Интернете и отвечать грубостью на грубость...	Спрашивать родителей о незнакомых вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
Добавлять в друзья всех подряд. встречаться с друзьями из сети Интернет.	Искать полезную информацию из электронных книг.
Все, что можно прочесть или увидеть в Интернет – не всегда правда.	Общаться со своими друзьями или родственниками, которые живут далеко.
Скачивать и открывать неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из Интернета.	
Покупать в интернете все что захочешь – это не безопасно.	

Знайка: - Молодец, Незнайка! Основные правила ты запомнил. Как в любой сказке - добро побеждает зло.

III. Завершение занятия. Рефлексия.

Упражнение «Опорные слова». В качестве итога занятия ребятам предлагается разработать собственные правила поведения в сети Интернет, используя предлагаемые слова:

- Помни о ...
 - Позаботься о ...
 - Никогда не ...
 - Всегда ...
 - Думай о ...
 - Обрати внимание на ...
 - Постарайся ...
 - Посоветуйся с ...
 - Узнай о...
 - Не забудь ...
 - Ни в коем случае не...
 - Сделай...
- Ребята, если Вы будете соблюдать эти правила, то Интернет станет для Вас верным помощником, ведь в Интернет можно искать информацию, читать книги, посещать виртуальные музеи, играть, общаться с друзьями и конечно, учиться. Ну что ж, пришло время прощаться.

Занятие № 13

Тема: «Влияние телефонов на здоровье человека»

Цель занятия: дать представление о влиянии сотового телефона на здоровье человека; развивать осознание пользы и вреда пользования сотовым телефоном.

Ход занятия

I. Организационный момент

- Добрый день, дорогие ребята! Я вас попрошу, сядьте поудобнее, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, и мы начинаем.

II. Работа по теме занятия

- Перед вами зашифрованные слова. Для того, чтобы разгадать первое слово, необходимо решить примеры. Ответы необходимо расположить в порядке увеличения, тогда у вас получатся слова. Второе слово делаем так же.

*работают в парах.

Б	20-10-3=	И	6+5-7=	Й	18-8-1=
М	17-9-7=	Ь	6+6-6=	Н	8+2-3=
Ы	9+7-8=	Л	6+7-8=	О	15-8-5=

(М О Б И Л Ь Н Ы Й)

6 5 3 2 5 1 4

Н Ф Л Е О Т Е

(Т Е Л Е Ф О Н)

- Молодцы! Сегодня мы поговорим о мобильном телефоне. Скажите мне, пожалуйста, телефон – друг или враг? И почему? (ответы детей)

- Обратите внимание на доску. Я разделила ее на две половины. На одной стороне мы будем записывать положительные качества телефона (друг), а на другой отрицательные (враг). В конце занятия мы посмотрим, каких качеств сотового телефона оказалось больше положительных или отрицательных.

- Ребята, а что такое мобильный телефон? (ответы детей)

- Давайте посмотрим определение этих двух слов в словаре С.И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой «Толковый словарь русского языка».

Мобильный – 1. Подвижный, способный к быстрому передвижению; 2. Способный быстро действовать, принимать решения.

Телефон – 1. Система связи для передачи речевой информации на расстоянии при помощи электрических сигналов; 2. Аппарат для разговора.

- Давайте попробуем соединить два этих определения и дать определение «Мобильный телефон»

Мобильный телефон – это переносное средство связи, которое способно быстро принимать решения, и предназначенное для общения.

- В настоящее время сотовая связь – самая распространённая из всех видов мобильной радиосвязи, поэтому чаще всего мобильный телефон называют сотовый. К сотовым телефонам относят спутниковые телефоны, радиотелефоны.

- Начать наш сегодняшний разговор я хочу с такой интересной информации. В 1991 году в России первый совершил звонок по сотовому телефону, подключенному к сети компании «Дельта Телеком» мэр Санкт – Петербурга Анатолий Собчак. Телефон был выпущен финской компанией Nokia и весил 3 кг.

- Сейчас, в наше время такие телефоны выпускают? А какие? (ответы детей)

- Легкие, компактные, и это является самым большим плюсом в мобильном телефоне (запись на доске - друг).

- Прошли десятилетия. И сегодня мобильный телефон стал неотъемлемым атрибутом повседневной жизни почти каждого человека.

- Могли бы вы обойтись без мобильного телефона? (ответы детей)

- Действительно, большинство из нас с трудом представляет свою жизнь без мобильника. Ведь современный мобильный телефон - это не просто средство связи. Он приносит множество возможностей, невообразимых ещё каких-то десять лет назад.

- В каких еще целях можно использовать мобильный телефон? (ответы детей) (связь, калькулятор, интернет, музыка, будильник, Bluetooth, календарь)
- Как с помощью телефона можно скрасить досуг? Каким образом? (ответы детей)
- Какой вывод можем сделать из нашей беседы? (телефон наш помощник, наш друг) (запись на доске)
- Мы выяснили и говорим, что телефон – друг, но не все знают о том, что наш мобильный друг может оказаться мобильным врагом!
- Перед вами лежат листы, ручки и карточки с вариантами ответов. Разделимся на две группы. Первой группе нужно выбрать те карточки, в которых указаны все положительные стороны существования мобильного телефона в нашей жизни. А второй группе – отрицательные (дети выбирают варианты).

Положительные	Отрицательные
Веселое времяпрепровождения.	Ослабление памяти.
Связь с друзьями и родственниками.	Частые головные боли.
Быстрый приём и передача информации.	Снижения внимания.
В курсе всех произошедших событий в мире.	Нарушения сна.
	Заболевания органов зрения.
	Нарушение деятельности нервной системы.

- Теперь давайте обсудим полученные варианты. (запись на доске телефон - друг/враг)
- Давайте проанализируем данные и информацию об исследованиях врачей. Мобильный телефон - источник высокочастотного электромагнитного излучения. Его воздействие на ткани человеческого тела аналогично воздействию излучения, применяемого в микроволновых печах.
- Излучение телефона действует не только на человека, который разговаривает по нему, но и на всех людей, которые находятся в радиусе 1-3 метров.
- Давайте посмотрим фильм «Вред мобильного телефона».

- Какой мы здесь можем сделать вывод? (ответы детей). Телефон несет вред физическому здоровью человека (запись на доске - враг)

- Мобильный телефон не только несет вред вашему физическому здоровью, но и влияет и на психику человека. Он вызывает зависимость. Что такое зависимость? (ответы детей)

Зависимость - навязчивая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности.

Интернет-зависимость – это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

- Какой мы здесь можем сделать вывод? (ответы детей). Телефон несет вред психическому здоровью человека (запись на доске - враг)

- А знаете ли вы, что около четверти автокатастроф случаются из-за невнимательности водителей. Как это связано с темой занятия? (водители разговаривают по телефону)

- А когда можно и нельзя разговаривать по телефону пешеходам? (ответы детей)

- Итог: телефон является причиной ДТП, телефон – враг (запись на доске - враг)

- Что же делать, чтобы обезопасить себя от вредного воздействия мобильного телефона?

Ребятам предлагается провести обсуждение по группам и разработать памятку «Как уменьшить вред мобильного телефона на организм человека».

Давайте с вами разберем правила пользования мобильным телефоном. Как уменьшить вред сотовых телефонов?

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.
2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.
3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается.

Рекомендуется носить телефон в сумке, а не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.

4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки" чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.

5. При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.

6. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.

7. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.

8. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством.

- Какой вывод можем сделать? (мобильный телефон будет нашим другом, если выполнять эти правила).

III. Подведение итогов занятия

- Давайте подведем итоги нашего занятия.

- Сотовый телефон – часть нашей жизни. Все-таки он друг или враг? Обратите внимание на доску. (Детям раздаются макеты телефонов) Прикрепите свои макеты телефонов к той колонке (друг или враг), какое отношение к телефону вы выбираете. Результат очевиден.