

ОТЗЫВ

руководителя на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Укусникова Андрея Анатольевича

«Формирование основ здорового образа жизни школьников 14-15 лет в условиях средней общеобразовательной школы»

Андрей Укусников поступил в Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина в 2012 году. Участь на «хорошо», проявил себя ответственным, исполнительным студентом. Очень импонирует организованность, оперативность и кропотливость, проявленная Андреем во время подготовки выпускной квалификационной работы. Все замечания были мгновенно учтены и исправлены в работе.

Андреем Анатольевичем подготовлена выпускная квалификационная работа, состоящая из трех глав. В первой главе рассматриваются основные понятия о здоровом образе жизни: характеристика, факторы, принципы, а также выделяется физическая культура как средство формирования здорового образа жизни. Во второй главе автором представлены этапы работы и дана характеристика используемых методов исследования. В третьей главе описываются исследования, проведенные собственно автором – представлены результаты анкетирования по выявлению средств и методов пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде, проанализированы способы повышения двигательной активности молодежи и разработаны и апробированы составляющие комплексного подхода к формированию навыков здорового образа жизни в условиях школы. Эффективность представленного комплекса мероприятий выявлена на основании статистической обработки результатов исследований и отражена в соответствующих таблицах и рисунках.

За время работы над выпускной квалификационной работой Андрей Анатольевич показал, что владеет различными и необходимыми методами исследования, умеет анализировать литературу и обобщать полученные результаты.

Таким образом, выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура, профиль – спортивная тренировка Укусникова Андрея Анатольевича на тему «Формирование основ здорового образа жизни школьников 14-15 лет в условиях средней общеобразовательной школы» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура, профиль – спортивная тренировка, заслуживает оценки «отлично» и рекомендована к защите.

Руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры
теории и методики борьбы



Е.Д. Чупрова

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата загрузки: 15.06.2016 12:37:23
 пользователь: ed-chuprova@yandex.ru / ID: 3288097
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 8
 Имя исходного файла: Диплом Уксусников.docx
 Размер текста: 248 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 84728
 Слов в тексте: 10214
 Число предложений: 466

Информация об отчете

Дата: Отчет от 15.06.2016 12:37:23 - Последний готовый отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 65.74%
 Заимствования: 34.26%
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 65.74%
 Заимствования: 34.26%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
5.35%	[1] Методические рекомендации по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде, по	http://do.gendocs.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
4.11%	[2] Валеология: учебник для вузов Вайнер Эдуард скачать бесплатно. Читать он-лайн. (2/4)	http://log-in.ru	26.03.2016	Модуль поиска Интернет
3.94%	[3] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ - СИБАК	http://sibac.info	02.01.2016	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

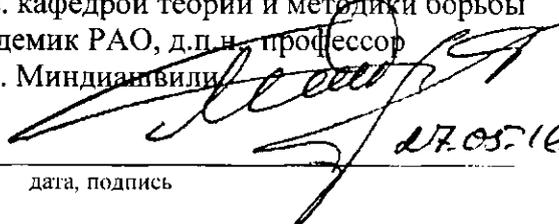
УКСУСНИКОВ АНДРЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндианвили


27.05.16
дата, подпись

Руководитель:
к.п.н., доцент Е.Д. Чупрова

23.05.16

дата, подпись

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Уксусников А.А.

20.05.16

дата, подпись

Оценка отлично
прописью

Красноярск
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СРЕДЕ	5
1.1. Характеристика здорового образа жизни.....	6
1.2. Принципы и методы здорового образа жизни в детско-юношеской среде.....	11
1.3. Физическая культура как средство развития и укрепления здоровья.....	16
1.4. Факторы здорового образа жизни.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	28
2.1. Организация исследований.....	28
2.2. Методы исследований.....	29
ГЛАВА 3. СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ	31
3.1. Пропаганда здорового образа жизни в детско-юношеской среде.....	31
3.2. Эффективные способы повышения двигательной активности в детско-юношеской среде.....	36
3.3. Комплексный подход к формированию навыков здорового образа жизни в условиях школы.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	58
ПРИЛОЖЕНИЕ	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. К сожалению, Россия на сегодняшний день столкнулась с такими явлениями, как юношеский алкоголизм, табакокурение, наркомания. Характерной чертой современной молодёжи становятся пассивность, неуверенность в завтрашнем дне, страх за своё будущее, снижение самооценки, пессимизм.

Первичная профилактика (а именно первичную профилактику проводят в школах учителя и специалисты) призывает ребят к пониманию личной ответственности за свое здоровье и происходящие в жизни события, поощряет подростков вести здоровый образ жизни.

Одним из основных направлений деятельности школы является профилактика социально опасных явлений и формирование здорового образа жизни [21].

На основании вышеизложенного нами была выбрана тема «Формирование основ здорового образа жизни школьников 14-15 лет в условиях школы».

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс средней общеобразовательной школы.

Предмет исследования: формирование представлений о здоровом образе жизни и правилах его соблюдения у школьников 14-15 летнего возраста.

Цель исследования: повышение у школьников уровня знаний о правилах здорового образа жизни, пропаганда здорового образа жизни в детско-юношеской среде.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников и охарактеризовать понятие здоровый образ жизни и основные правила его соблюдения.
2. Провести исследование средств и методов пропаганды здорового образа жизни в детско-юношеской среде, выявить наиболее эффективные способы повышения двигательной активности в детско-юношеской среде.

3. Разработать комплекс мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и выявить эффективность его применения в детско-юношеской среде.

Гипотеза: мы предполагаем, что внедрение в учебно-воспитательный процесс школьников 14-15 лет, разработанного комплекса мероприятий позволит сформировать у школьников основные представления о правилах здорового образа жизни.

Научная новизна: внедрен комплекс мероприятий в учебный процесс учащихся средней школы направленный на формирование основ здорового образа жизни.

Практическая значимость: в работе описана эффективность применения комплексного подхода к формированию знаний и умений здорового образа жизни в условиях школы.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений. Работа содержит 18 рисунков, 2 таблиц, библиографический список представлен 100 работами.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СРЕДЕ

По интересующей нас теме «Основы здорового образа жизни в молодежной и подростковой среде» нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса «Характеристика здорового образа жизни», «Принципы и методы здорового образа жизни в молодежной и подростковой среде», «Физическая культура как средство развития и укрепления здоровья», «Факторы здорового образа жизни». Освещение этих вопросов в литературе было неравномерным. Наибольшее количество нами было собрано и проанализировано по вопросу «Принципы и методы здорового образа жизни в молодежной и подростковой среде» - 38 литературных источников. По вопросу «Характеристика здорового образа

жизни» нами было собрано и проанализировано 30 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Физическая культура как средство развития и укрепления здоровья» - 25 литературных источников. Наименьшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Факторы здорового образа жизни» - 19 литературных источников (рис.1).

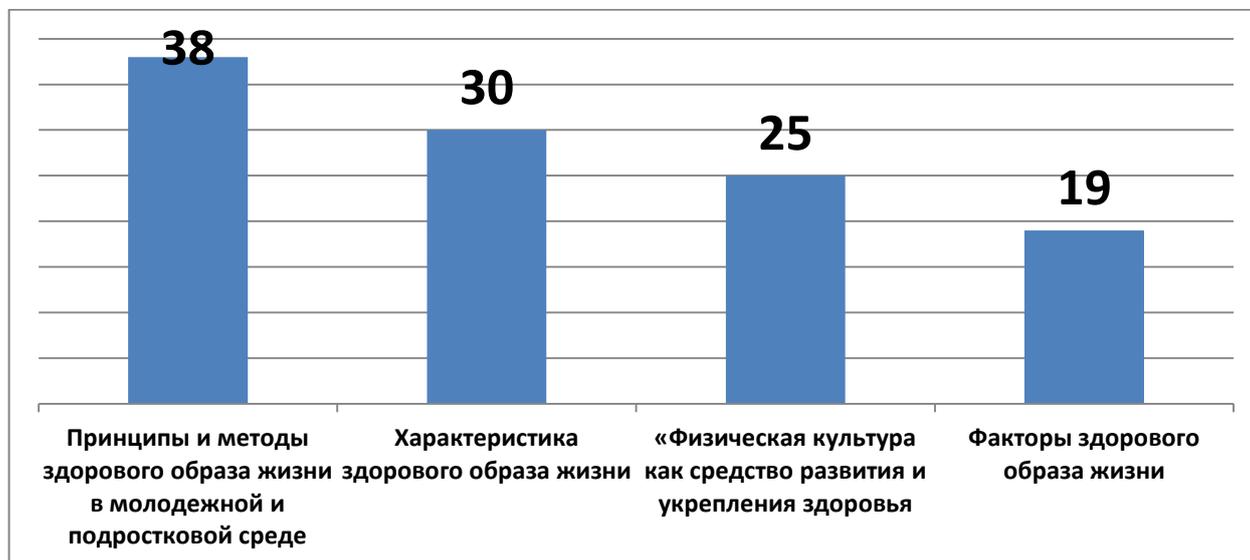


Рис.1. Распределение литературных источников по теме «Основы здорового образа жизни в молодежной и подростковой среде»

1.1. Характеристика здорового образа жизни

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Образ жизни - одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения [21;49;82].

По мнению О.В Турыгиной, понятие здоровый образ жизни включает в себя способ жизнедеятельности, формирующий человека как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья формирование нравственных установок и потребностей, исключая вредных привычки [12;56].

Как считает Ю. А. Богаченко, понятие "образ жизни" следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождествен условиям жизни, которые лишь опосредуют и обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Культура же человека в контексте рассматриваемого вопроса означает, что человек в силу освоенных им знаний и жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учетом ее условий [11;85].

Для каждого человека естественно стремление к благополучию в различных сферах жизнедеятельности: образовании, труде, быту, отдыхе, общении и т. д. Достижение полного благополучия, т. е. физического, психического и социального, во многом зависит от того, какой образ жизни ведет человек - здоровый или нездоровый [49;84].

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии "здоровый образ жизни". Это понятие объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [23;49].

Любое ограничение условий жизни и форм деятельности приводит к образованию уменьшенной в размерах пирамиды индивидуального развития, а их расширение и усвоение культуры - к более полной реализации наследственных возможностей и к большему объему прижизненно приобретенных способностей и свойств. Управление процессом индивидуального развития как раз и заключается в подборе и усвоении таких условий жизни, таких форм деятельности, в таком объеме и такой последовательности их усвоения, которые обеспечивают направленное развитие и сохранение способностей [24;52;67;90].

Понятие «здоровый образ жизни» во мнении разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человека видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко

известный тезис: здоровый образ жизни — это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Ничего удивительного в таком взгляде нет, потому что он сам по себе бесспорен, очевиден. А вот если доказывать, что разбираешься в вопросах рационального питания, психорегуляции, закаливания... — тут уже можно встретить не только соратников, но и оппонентов.

Во-вторых, трудности в объективной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, как это не прискорбно, не существует научно обоснованных рекомендаций в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность. Об этом свидетельствуют, например, различия и противоречивость имеющихся по этим вопросам рекомендаций в разных странах (например, по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы, а затем хула на то или иное средство жизнедеятельности [31;42;76;89].

Полноценная жизнь немыслима без постоянного удовлетворения материальных и духовных потребностей, а поведение и способности человека направлены на реализацию этих запросов.

Сколько бы сил ни затрачивали медики на лечение, при отсутствии у человека стремления к сохранению здоровья как главному жизненному приоритету, являющемуся основным критерием качества жизни, будут появляться все новые неизлечимые страдания [6;63].

Здоровье по своей сути должно стать первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального уровня носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату [83;88].

Повышение уровня здоровья в данном случае может рассматриваться как формирование у человека способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию собственных возможностей, с конструктивным учетом закономерных требований внешней среды и не сопровождающемуся неразрешимыми конфликтами. Такое понимание исключает все формы психических отклонений, предусматривает как необходимое духовное, интеллектуальное и физическое развитие личности в процессе обучения [8;26;93].

Для повышения уровня здоровья студентов ведущей является физкультурно-спортивная деятельность. Реальность такова, что в настоящее время обучаемые и педагоги признают недостаточность знаний по основам гигиены, медицины, физической культуры; занятия физической культурой в сфере организованного общения не удовлетворяют потребности в двигательной активности (попытки удовлетворить ее самостоятельно часто приобретают асоциальную направленность); для большинства людей направленность интересов, уровень их сформированности в сфере физической культуры характеризуются лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией (зрительская активность в отношении физической культуры преобладает над двигательной); намечается явная тенденция использования результатов физических упражнений в структурах с криминальным оттенком; формирование физической культуры обучаемых сдерживается привычными стереотипами мышления: подходом к физкультурно-спортивной деятельности, умаляющим ее социально-экономическую и гуманитарную значимость; дефицит гуманитарных ценностей, переживаемый нашим обществом, сказался как на формировании физической культуры личности, так и на ее специфическом компоненте: медики стали замечать увеличение количества молодых людей, имеющих хронические заболевания, ранее характерные для более старшего возраста; снизился уровень психического и физического развития детей и подростков, сузился диапазон их двигательных возможностей [45;74;92].

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора — генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [2;72].

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке

программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастную, половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных посылках важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры [10;59].

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни, о которых будет сказано ниже. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье [35;65;75].

* * *

Завершая параграф 1. 1. «Характеристика здорового образа жизни», можно сделать следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

2. Для обеспечения долголетней жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни.

3. Основными компонентами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1.2. Принципы и методы здорового образа жизни в детско-юношеской среде

В век научно-технического прогресса в современном обществе человек пытается найти средства и методы, которые помогли бы ему чувствовать себя всегда бодрым, сильным и молодым. Однако, опускаясь в глубины информационного потока, ему не всегда удастся самостоятельно выбрать верный путь к здоровому образу жизни. Для этого необходима помощь и поддержка опытных проводников [70].

Следующей важной составляющей системы профилактической помощи является организация работы с молодыми людьми «группы риска». В данном случае под «группой риска» имеются в виду подростки и молодые люди, обладающие тем или иным набором факторов риска употребления психоактивных веществ.

1. Личностные факторы риска: ощущение собственной ненужности; недостаточный (слабый) самоконтроль и самодисциплина; неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства; стремление к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение; неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей; низкая самооценка и неуверенность в себе; отсутствие «смысла жизни».

2. Социально-психологические (психогенные) факторы риска: нарушенная семейная система (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.п.); патогенный тип воспитания (все разрешается, слабый или вообще отсутствующий контроль,

эмоциональное отвержение – гипопротекция; диктат, чрезмерно жесткий контроль - гиперпротекция); алкогольная или наркотическая зависимость родителей; отсутствие ясных норм и правил поведения в семье; проявление асоциального поведения, насилие в семье; слабые социальные связи семьи с отсутствием принадлежности к какой-либо группе; низкий уровень образования, культуры родителей [15;27].

В последнее время все больше специалистов разного профиля активизируют свою деятельность для решения вопросов организации и пропаганды здорового образа жизни. В их числе: медики, педагоги, психологи, работники физической культуры и спорта, представители администрации города и края. Разрабатываются новые образовательные и оздоровительные программы, информация по вопросам сохранения и укрепления здоровья человека адаптируется к определенному возрастному контингенту [80;95].

Чаще всего для воплощения мероприятий по профилактике используются комбинации нескольких подходов. В рамках того или иного выбранного подхода необходимо подобрать соответствующий стиль. Под стилем в данном случае понимается единство художественных средств и приемов оформления и подачи профилактической информации и профилактических действий. Стиль играет важную роль в восприятии и общении, он привлекает (или отталкивает), внимание участников, мотивирует к поиску дополнительной информации, принятию продвигаемой нормы поведения [9;22].

Вместе с тем существует ряд причин, которые тормозят активное внедрение навыков и принципов здорового образа жизни среди населения нашей страны. Одной из таких причин является сухое, избыточное специальными терминами изложение материала. Доклады, лекции по медицине, психологии, педагогике носят общий характер, не содержат конкретных рекомендаций и советов. Это связано с тем, что у пропагандистов не сформировано понимание того, что проблема сохранения и улучшения здоровья — проблема многогранная, охватывающая педагогику, психологию, медицину, социум и т.д. Следовательно, только комплексный подход и консультации различных специалистов помогут избежать однобокого изложения материала [19;62].

По мнению К.А. Чернышева и А.Л. Дорошенко физкультурно-спортивные объединения, средства массовой информации должны определять формы и методы пропаганды физической культуры и здорового образа жизни с учетом возрастных, профессиональных и социальных особенностей различных групп населения,

обеспечивать раскрытие социальной значимости физического воспитания, его роли в оздоровлении нации, борьбе с негативными явлениями - курением, употреблением алкоголя, наркотиков, детской преступностью [60].

Реализация профилактических мероприятий по противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения и пропаганде здорового образа жизни в молодежной среде осуществляется по следующим направлениям:

1. Организация информационно-исследовательских и методических мероприятий по проблемам употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения и пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде посредством следующих форм и методов:

- проведение социологических исследований (анкетирование, опрос, интервью);
- проведение научно-методических мероприятий (семинары, «круглые столы», конференции и т.п.);
- разработка, адаптация и апробация методических материалов;
- формирование информационных баз данных (молодежь «группы риска», «проблемная» молодежь, программы, технологии работы и т.п.).

Для целевого профилактического воздействия на различные группы подростков и молодежи необходимо знать:

- разновидности ПАВ, наиболее распространенных на территории реализации программы;
- контингент потребителей (возраст, пол, социальное положение, возрастные и психологические особенности, этническое происхождение, культурный уровень и т.п.);
- география точек незаконного оборота наркотиков,
- места употребления ПАВ; (в школе, дома, на улице, с друзьями или в одиночестве);
- причины, мотивы употребления психоактивных веществ;
- способы употребления (курение, инъекции, нюхание и т.д.);
- состояние развития у подростков и молодежи установок на здоровый образ жизни и наличие условий для их реализации [13;47;81;96].

В результате становится очевидной актуальность организации и развития

волонтерского движения, ориентированного на пропаганду и стимулирование здорового образа жизни, где подростки и молодежь не только смогут приобщиться к общечеловеческим духовным ценностям, но и смогут найти для себя здоровые альтернативы для самореализации и самовыражения.

Проводя профилактическую работу с молодежью, необходимо выбрать такую форму организации деятельности, которая стала бы связующим звеном между различными частями профилактических программ и способствовала взаимопониманию и согласованности действий всех заинтересованных сторон [3;69;78].

Следует популяризовать комплексы физических упражнений и стимулировать людей к самостоятельным занятиям в домашних условиях. Должны транслироваться программы для различных возрастных категорий телезрителей. Пока, несмотря на то что в структуре спортивных программ определенное место занимают передачи, помогающие овладеть тем или иным видом спорта или одной из форм двигательной активности, в основном они рассчитаны на молодежь и охватывают лишь один-два вида двигательной активности [46;100].

Традиционная классификация профилактических действий:

1. Первичная профилактика - предотвращение роста и распространения явления во всем обществе.
2. Вторичная профилактика – предотвращение роста и распространения явлений в обществе, находящемся под угрозой.
3. Третичная профилактика - действия направленные на профилактику рецидивов.

Наиболее эффективна первичная профилактика, но она, же наиболее затратная и ее результаты проявляются не скоро. При организации деятельности по профилактике необходимо помнить, что легче предупредить возникновение вредных привычек, чем потом ликвидировать их. Содержание, объем, и подача знаний относительно проблемы потребления алкогольных напитков и других психоактивных веществ должны соответствовать возрастным, социально-экономическим и культурным характеристикам детей, подростков и молодежи [25;94].

* * *

Завершая параграф 1.2. «Принципы и методы пропаганды ЗОЖ в детско-юношеской среде» можно сделать следующие выводы:

1. Необходимо найти путь для оптимизации пропаганды здорового образа жизни. Для этого пропагандист здорового образа жизни должен иметь глубокие знания и уметь ориентироваться в различных областях медицины, возрастной педагогики и психологии, владеть ораторским искусством, быть хорошим организатором и руководителем. И обязательно иметь помощников-энтузиастов.

2. Нужно формировать активный интерес к здоровому образу жизни, острую экономическую заинтересованность граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. К сожалению, на современном этапе такая заинтересованность еще не приобрела черты устойчивой, целостной системы поведения.

3. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению невыгодно быть «нездоровым». Наша задача – посредством участия молодого человека в мероприятиях, направленных на пропаганду и популяризацию ЗОЖ мотивировать его на самостоятельный выбор дальнейших положительных жизненных приоритетов.

1.3. Физическая культура как средство развития и укрепления здоровья

Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития остается в наше время исключительно острой, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья населения. Для получения полного эффекта необходимо опираться на следующие педагогические условия: необходимо деление по медицинским группам и функциональному состоянию студентов. При осуществлении физического воспитания нужно разработать программу по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью; важно развить мотивации и сформировать потребности к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию; необходимо вести просветительную работу валеологической направленности. Важно рационально организовать физическое воспитание; осуществление педагогического и медицинского контроля за подготовленностью и здоровьем занимающихся - обязательное условие эффективного физического воспитания [9;77].

О. Ю. Малоземов, утверждает, что в настоящее время физкультурой и спортом в стране занимается всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения (Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года.- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002г., № 1507 р.)

Сегодня все чаще работники медицинских учреждений обращают внимание на ослабление здоровья детей за последние 5-6 лет.

Увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию к специальной медицинской группе. В 1999 году их стало 1 млн. 300 тыс., что на 6,5% больше, чем в 1998 году.

По данным Статуса правления Минздрава России (1998г.), 95% детей рождаются с патологией. Состояние здоровья детей и подростков - безусловно, важнейший показатель жизнеспособности народа любой страны.

Ведь поколения ее населения сменяют друг друга в достаточно короткий срок даже в масштабах жизни одного человека.

Сейчас хронический дефицит двигательной активности детей и подростков деформирует процесс их физического развития, обуславливает возникновение предпатологических состояний организма. Около 30% детей школьного возраста составляет группу риска, а после 18 лет у молодых фиксируется рост таких заболеваний, как диабет, гипертония, атеросклероз. Установлено, что дети с низкой физической активностью имеют высокий уровень заболеваемости вследствие снижения общей иммунологической активности [4;45].

Одной из основных целей государства является привлечение молодежи к занятиям физической культурой и формирование у них желания вести здоровый образ жизни.

Ведь здоровая молодежь — это основа нашего общества и государства. И важно, чтобы наша молодежь была

работоспособной. А эту работоспособность определяют физиологические, физические и психофизические особенности. К физиологическим особенностям относятся состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем, а физические

— это уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др. Поэтому значение физической подготовки студентов очень важно, и оно повышается с каждым годом, и отдельное внимание уделяется вопросам образования. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Она содержит теоретический, практический и контрольный учебный материал, который регламентируется государственной учебной программой для вузов. Теоретические сведения передаются в беседах, на лекциях и на практических занятиях, а также путем самостоятельного ознакомления студентами учебной и дополнительной литературы [5;20;38;71;98].

Этот теоретический материал формирует у студентов научно-практические знания, которые помогают им лучше понять природные и социальные процессы взаимодействия физической культуры общества и личности. А практические знания помогают использовать их для личностного развития, самосовершенствования. Если студенты будут соблюдать теорию и практику, если в упражнениях будут постепенность и последовательность, осмысленность и индивидуализация, регулярность, то у них не будет проблем с переутомлением и нежелательными последствиями. Помимо того, предполагаются внеучебные формы занятия, такие как секции, занятия в спортивных клубах, массовые оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия [7;14].

Огромную роль в физическом воспитании детей и подростков играет школьный образовательный процесс, современные концептуальные подходы которого, недостаточно научно разработаны и апробированы в практике физкультурного образования. Поэтому, стоит вопрос о том, что же изменить в процессе физического

воспитания школьников, чтобы повысить его эффективность.

Наиболее характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону повышения роли образовательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности школьника [33;68].

По мнению Л. М. Гендина, в сфере физической культуры, физического воспитания каждый человек может найти для себя подходящую экологическую нишу. Это могут быть качественно различные уровни физкультурной деятельности - от лечебного, реабилитационного, рекреационного до спортивно ориентированного. Если учащемуся дают возможность на занятиях по физической культуре пробовать себя в как можно более широком диапазоне собственных психофизических возможностей, то он непременно найдет наиболее оптимальные формы и средства физической культуры для целей личностного развития. Подобный поиск - это и есть творческий процесс, следовательно, процесс, повышающий потенциал здоровья. Более того, всесторонне актуализированное пространство физической культуры - идеально для формирования в нем оптимальной самореализации личности [18;48].

Но физическая культура не ограничивается задачами физического и интеллектуального развития. Она имеет огромное значение при воспитании личности. Занятия физической культурой —

это общение в коллективе, под руководством учителя. И именно в этом общении формируются нравственные качества. С самого начала занятий студенты начинают сознавать свою причастность к коллективу. В соответствии с правилами и распоряжениями, которые дает преподаватель, они учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В процессе занятий физической культурой воспитываются такие качества как мужество, смелость, решительность. Прививается инициативность, находчивость, навыки коллективных действий и организованность. При общении в коллективе у студентов возникает, также, чувство дружбы и товарищества, а при совершении физических упражнений формируется сила воли и сознательная дисциплина. Большое значение имеет педагогически правильная организация самих учебных и тренировочных за

нятий, спортивных соревнований и всей жизни физкультурного коллектива. Таким образом, физическая культура в вузе не ограничена только решением задач физического и интеллектуального развития студентов, она выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики [16;37;54;91].

* * *

Завершая параграф 1.3. «Физическая культура как средство развития и укрепления здоровья» можно сделать следующие выводы:

1. Физическая культура – это часть культуры, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей человека; сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

2. В процессе физического воспитания происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

3. Огромную роль в физическом воспитании детей и подростков играет школьный образовательный процесс, современные концептуальные подходы которого, недостаточно научно разработаны и апробированы в практике физкультурного образования.

1.4. Факторы здорового образа жизни

В современной жизни человечества трудно найти более распространенную сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Заключая в себе, как утверждают теоретики, гуманистические функции, благородное духовное содержание и т.п., современный спорт тем не менее не лишен и ряда негативных

тенденций в своем развитии. Может показаться парадоксальным, но основная негативная черта большого спорта (с точки зрения врача) - постоянное стремление к росту спортивных результатов. Уровень рекордов сегодня давно превысил возможности человеческого организма, и новые достижения могут быть реализованы либо за счет увеличения тренировочных нагрузок, либо применения допинговых препаратов. И тот, и другой путь опасен для здоровья спортсменов [1;17;34;41;57].

Состояние здоровья населения предопределяется многими факторами: сущностью общественно-политического строя, социальной политикой, уровнем санитарно-гигиенической культуры, спецификой обычаев и традиций различных групп населения, условиями труда и быта, уровнем благосостояния, социальным обеспечением, характером межличностных отношений, состоянием окружающей среды, развитием здравоохранения и медицины. Кроме социальных и биологических факторов здоровье населения во многом определяется субъективным отношением индивидуума к своему здоровью и здоровью окружающих людей, его образом жизни [29;44;73;97].

Здоровье отдельного человека фиксируется различными диагностическими методами и средствами и характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущением жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности, целостностью и гармоничностью развития личности [28].

Необходимо приучаться соблюдать режим дня. Это понятие включает в себя следующие моменты: 1) достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; 2) рациональное питание в одни и те же часы; 3) определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья [30;66].

Негативные черты современного спорта обусловлены также его профессионализацией и коммерциализацией, появлением новых технических элементов и даже новых видов спорта, сопровождающихся высоким риском для здоровья и жизни спортсменов, вовлечением в спорт высоких достижений детей и подростков,

расширением диапазона женских видов спорта из арсенала тех, которые ранее считались исключительно мужскими, и пр. [32;43;86].

Все перечисленные и другие особенности все более приближают спортивную медицину, обеспечивающую большой спорт, к экстремальной медицине, призванной сохранять здоровье и работоспособность тех лиц, профессиональная деятельность которых связана с экстремальными воздействиями (авиационная и космическая медицина, подводная медицина и т.п.) [36].

Как считает Г. Субботин в условиях крайнего севера на человека действует комплекс экстремальных факторов, включающих низкие температуры, влажность, сильные ветры, радиационные, гравитационные и геомагнитные явления, особенности химического состава почвы, воды, воздуха [15].

В результате у жителей Заполярья нарушается сон, появляется раздражительность - спутник бессонницы, возникают субъективные, а потом и объективные признаки расстройства здоровья. При этом на первый план выступает особое психоэмоциональное состояние напряженности, проявляющееся отчетливым снижением активности, нежеланием контактировать с людьми, стремлением уехать куда-нибудь [15].

По мнению С. В. Баранова отказ от вредных привычек является одной из важнейших составляющих здорового Образа жизни.. Самыми распространенными из вредных привычек среди подростков являются:

- табакокурение;
- алкоголизм
- наркомания;
- токсикомания.

Основным звеном любой привычки - является пристрастие подростка к тем или иным химическим веществам.

Если курение и алкоголизм в России были всегда широко распространены, то наркомания и токсикомания приняли характер «эпидемии» в последние 10 лет. Масштабы этой страшной беды сейчас так велики, что только совместные усилия государства и общества могут добиться успехов в борьбе ней [2;39;58].

Подростки, имеющие вредные привычки, пополняют растущую армию самоубийц, поскольку, находясь в состоянии «кайфа», испытывают галлюцинации и не осознают

реальную действительность [40].

В. А. Гуров выразил свою точку зрения что такое рациональное питание? Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Нарушение принципов здорового питания обусловленное несоблюдением режима, стрессовыми ситуациями, "модными" диетами и прочее, приводит к изменению статуса питания - пониженному и недостаточному питанию. Это, в свою очередь, способствует возникновению ряда отклонений в физическом развитии организма нашего современника [50;99].

Известно; что питание коренных жителей Севера, содержит в большом количестве белки, жиры и значительно меньше углеводов, их организм легко справляется с белковыми и жировыми нагрузками. У местных жителей Севера переключение энергетического обмена с углеродного типа на жировой связано с использованием пищевого жира. Наличие в пищевом жире большого количества непредельных жирных кислот обеспечивает высокую скорость окисления липидов. Все это создает чрезвычайно благоприятные условия для метаболизма липидов и определяет более низкий уровень холестерина. Поэтому аборигены Севера практически не страдают ишемической болезнью сердца, и инфаркты миокарда у них практически не встречаются [53].

Весьма целесообразно использование в питании пришлого населения продуктов местного производства, особенно рыбы и мяса.

Мясо северного оленя отличается высокой калорийностью — около 183 ккал на 100 г мяса. Изучение химического состава и биологической ценности мышечной ткани показало, что 98-99% белков ткани составляют полноценные белки, в состав которых входят все незаменимые аминокислоты. Количество жира в мясе колеблется от 2,8 до 9,6%, при этом жир оленя характеризуется высоким содержанием незаменимых жирных кислот: линоленовой, линолевой, арахиновой. Содержание гликогена достигает 684-1050 мг. Мясо северного оленя содержит большое количество различных витаминов: А, В1, В2, В6, В12, РР, С и др. Оно является прекрасным источником микроэлементов. Также целесообразно употребление различных морепродуктов, богатых витаминами, микроэлементами и биологически активными веществами [51;64].

Важным компонентом здорового образа жизни являются факторы, связанные с психическим здоровьем человека. Характеристикой психического здоровья человека является уровень развитости его социально-психологических, морально-волевых качеств, которые выражают целеустремленность личности, ее способность преодолевать препятствия на пути к цели, противостоять неудачам на жизненном пути [55;79].

По мнению Н. И. Мансурова, настроение психически нормального человека практически всегда испытывает влияние обстоятельств его жизни и меняется в ту или иную сторону под их воздействием. Об устойчивости психики личности, ее уравновешенности можно судить по тому, в какой мере обстоятельства влияют на настроение и в какой степени человек может контролировать свои чувства и поведение. Респондентам поэтому был задан вопрос: "Насколько легко меняется ваше настроение под влиянием внешних причин? В какой мере вы можете управлять своим настроением: подавлять гнев, враждебность, тревогу, страх и т.п.?" [61;87].

* * *

Завершая параграф 1.4. «Факторы здорового образа жизни» можно сделать следующие выводы:

1. Факторы риска - это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Фактор риска — это признак, который каким-то образом связан в будущем с возникновением заболевания. При этом признак считается фактором риска до тех пор, пока природа его связи остается до конца нераскрытой как вероятностная.

2. Основным факторами риска для здоровья являются экстремальные воздействия на организм человека

3. И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным привычкам, от пристрастия к этим трем золам современного общества. Ведь все эти

привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества.

* * *

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Для обеспечения долголетней жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни.

Основными компонентами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Необходимо найти путь для оптимизации пропаганды здорового образа жизни. Для этого пропагандист здорового образа жизни должен иметь глубокие знания и уметь ориентироваться в различных областях медицины, возрастной педагогики и психологии, владеть ораторским искусством, быть хорошим организатором и руководителем. И обязательно иметь помощников-энтузиастов.

Нужно формировать активный интерес к здоровому образу жизни, острую экономическую заинтересованность граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. К сожалению, на современном этапе такая заинтересованность еще не приобрела черты устойчивой, целостной системы поведения.

Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению невыгодно быть «нездоровым». Наша задача – посредством участия молодого человека в мероприятиях, направленных на пропаганду и популяризацию ЗОЖ мотивировать его на самостоятельный выбор дальнейших положительных жизненных приоритетов.

Физическая культура – это часть культуры, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических и

интеллектуальных способностей человека; сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

В процессе физического воспитания происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Огромную роль в физическом воспитании детей и подростков играет школьный образовательный процесс, современные концептуальные подходы которого, недостаточно научно разработаны и апробированы в практике физкультурного образования.

Факторы риска - это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Фактор риска — это признак, который каким-то образом связан в будущем с возникновением заболевания. При этом признак считается фактором риска до тех пор, пока природа его связи остается до конца нераскрытой как вероятностная.

Основным факторами риска для здоровья являются экстремальные воздействия на организм человека

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным привычкам, от пристрастия к этим трем золам современного общества. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – 2012-2015 гг. – на данном этапе работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Формирование основ здорового образа жизни школьников 14-15 лет в условиях школы». Нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

2 этап – сентябрь-декабрь 2013 года – в этот период нами было проведение анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. Из них мужчины составили 57% и женщины 43%. Анкетирование было направлено на исследование пропаганды здорового образа жизни в детско-юношеской среде.

3 этап – в период с апреля по май 2014 года нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило на о. Татышев. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления наиболее эффективных способов повышения двигательной активности в детско-юношеской среде. В наблюдении приняли участие 100 человек, их возраст составил 14 до 18 лет.

4 этап – в период с октября по декабрь 2014 года – проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился с целью пропаганды здорового образа жизни в детско-юношеской среде. В качестве предмета нашего исследования выступило формирование здорового образа жизни у учащихся 8 классов. Экспериментальную группу составили ученики 8 «А» класса в составе 12 учеников, а ученики 8 «Б» класса МБОУ СОШ № 44 выступили в качестве контрольной группы.

5 этап – 2015-2016 гг. – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялось выявление эффективности наших экспериментальных исследований, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод мы использовали для изучения основных вопросов, связанных с основами здорового образа жизни в детско-юношеской среде. В ходе проведения анализа литературных источников нами изучались следующие вопросы: «Характеристика здорового образа жизни», «Принципы и методы здорового образа жизни в молодежной и подростковой среде», «Физическая культура как средство развития и укрепления здоровья», «Факторы здорового образа жизни».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Мы проводили анкетирование, с целью выяснения отношения молодежи к здоровому образу жизни и определения средств пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на отслеживание эффективных и наиболее популярных средств и способов повышения двигательной активности в детско-юношеской среде.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез.

Перед проведением педагогического эксперимента нами у участников эксперимента было проведено анкетирование, которое было направлено на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни и места здорового образа жизни в их повседневной жизни. Нами было составлено 2 анкеты.

После проведения предварительных исследований (анкетирование), нами в учебный процесс экспериментальной группы был внедрен комплекс мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни детей среднего школьного возраста, под общим названием «Здоровый образ жизни – это стильно!». Комплекс мероприятий включал в себя:

1. Информационный марафон «Формула здоровья»
2. Диспут «Твоя жизнь»
3. Спортивное развлечение «»
4. Беседы: «Мода и здоровье», «Наше здоровье»
5. Деловая игра «О вреде курения».
6. Тренинг «Я выбираю»
7. Тренинговое занятие «Дебаты»
8. Тренинг «Пропаганда ЗОЖ» (см. Приложение).

ГЛАВА 3. СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Для обеспечения долголетней жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни. Основными компонентами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что 50% респондентов, ведут пропаганду здорового образа жизни среди своих друзей и знакомых. Также в ходе проведения анкетирования нами были установлены основные средства пропаганды здорового образа жизни в детско-юношеской среде. Респонденты выделили следующие средства: профилактические беседы в школах, ВУЗах, и т.д., проведение различных спортивно-массовых мероприятий, проведение тренингов-семинаров и акций по популяризации здорового образа жизни.

В процессе проведения педагогического наблюдения нам удалось установить, наиболее эффективные и популярные способы повышения двигательной активности в детско-юношеской среде. Наибольшее количество человек предпочитает прогулку пешим ходом (35%), прокат велосипеда предпочитают (30%), чуть меньше человек выбирают прокат роликов. Самая распространенная из них оказалась прогулочная, которая составила (72%), оздоровительной ходьбой занималось (18%). В процессе наблюдения удалось установить виды бега, которые пользовались большей популярностью. Бег трусцой самый популярный вид бега – при котором, как правило, поддерживается очень медленный темп, шаги неширокие. Это хороший вид беговой активности, например, для восстановительной тренировки на следующий день после

силовой сессии, или для тренировок начинающих бегунов. Им занималось (46%) от всего количества просмотренных нами людей.

Внедрение в учебный процесс экспериментальной группы комплекса мероприятий «Здоровый образ жизни – это стильно!» способствует формированию понятия здорового образа жизни, формированию установки на здоровый образ жизни и формированию интересов к здоровому образу жизни.

В экспериментальной группе нам удалось улучшить результаты и понизить средний уровень помех к ведению здорового образа жизни. Так количество детей имеющих высокий уровень помех сократилось на 6%, и стало составлять 18%. Количество детей, имеющих низкий уровень увеличилось на 8%, и стало составлять 35%. Количество детей имеющих средний уровень после проведения педагогического эксперимента составило – 47%.

Для пропаганды основных правил здорового образа жизни в детско-юношеской среде педагогам школы использовать следующие формы учебной и внеклассной работы: беседы, работу с литературой, спортивные праздники, соревнования, уроки и праздники здоровья. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

В ходе обучения школьников основам здорового образа жизни необходимо проводить специальные собрания и классные часы, конференции, на которых ребята должны сами готовить доклады о важности всех компонентов здорового образа жизни. На подростков большое влияние оказывают средства массовой информации: радио, телевидение, журналы, Интернет. Для мотивации здорового образа жизни нужно привлекать внимание учеников к передачам, статьям и публикациям, пропагандирующим этот стиль жизни.

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни идет через знания. При этом формирование знаний, убеждений, привычек должно базироваться не только на информации, а на личном примере педагогов и родителей, на пребывании в здоровьесберегающей среде семьи и учебного заведения. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категоричной

форме, что не вызывает у них положительных реакций, а сами учителя редко придерживаются декларируемых правил.

Задачу формирования у школьников ценности здоровья, культуры здорового образа жизни можно выделить как наиболее распространенную и значимую в системе здоровьесберегающей деятельности школы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Татарникова, Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л.Г. Татарникова. – СПб., 2002. –193 С.
2. Баранов, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранов — Санкт-Петербург, Феникс, 2007 г.- 192 с.
3. Головченко, О. П., Т. Е. Заборская; В. Н. Мартынов /Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов / О.П. Головченко.— Ульяновск: УлГТУ, 2012.— С. 46–49.
4. Богатырев, В. С. Физическое здоровье студентов / В.С. Богатырев. - М.: Медицина, 1963. - 204 с.

5. Дмитриева, Б. С. Биохимическая оценка функционального состояния организма юных игроков в настольный теннис / Б.С. Дмитриева //Открытое и дистанционное образование. – 2003. - №2 (10). – С. 5 – 8.
6. Соколова, И. В., Буланова Г. В. /Анализ объема знаний студентов о здоровом образе жизни / И.В. Соколова //– Москва: Книжный мир, 2002. – 457 с.
7. Кулешова, О. В. Методика формирования здорового образа жизни у студенток университета / О.В. Кулешова // Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.
8. Смирнов, Ю. Н. Здоровье будущего специалиста как проблема развития нации / Ю.Н. Смирнов // 13 Всероссийская научно-практическая конференция, СФУ 2011г. – 512 стр.
9. Кочеткова, Т.Н. Проблемы физического воспитания и двигательной активности студентов специального учебного отделения / Т.Н. Кочеткова / 13 Всероссийская научно-практическая конференция, СФУ 2011г. – 512 стр.
10. Быкова, Е. Н. Методические особенности проведения занятий по физической культуре со студентами / Е.Н. Быкова / 13 Всероссийская научно-практическая конференция, СФУ 2011г. – 512 стр.
11. Богащенко, Ю. А., Зырянова В. И. Для возрождения России нужен государственный заказ на здоровый образ жизни / Ю.А. Богащенко // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №5. – С. 21-25.
12. Архипова, В.Л. Представления о здоровом образе жизни преподавателей Сибирского Федерального Университета / В.Л. Архипова / 13 Всероссийская научно-практическая конференция, СФУ 2011г. – 512 стр.
13. Тимошкова, Ж. С. Психологические механизмы формирования зависимости от психоактивных веществ / Ж.С. Тимошкова / КГПУ им. В. П. Астафьева – Красноярск, 2010 – 212 стр.
14. Иванова, Л. Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья / Л.Ю. Иванова. – М., 2011- 80 стр.
15. Субботин, Г. Н. Экологические аспекты природопользования на Таймыре / Г.Н. Субботин / Норильский Индустриальный Институт – Норильск, 2004г.- 106 стр.
16. Бахтин, С. А. Пиво – наркотик номер один / С.А. Бахтин / Материалы к съезду общественного движения «Сибирский Народный Собор» - Красноярск: РИО КГПУ,

2003- 96 стр.

17. Машукова, М. В. «Здоровая молодежь – Здоровая Россия» сборник методических материалов / М.В. Машукова / Государственный Университет, научная библиотека Красноярского Края, 2010 – 116 стр.

18. Гендин, Л. М. Проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи и детей дошкольного возраста: материалы республиканской научно – практической конференции / Л.М. Гендин / КГПУ им. В. П. Астафьева – Красноярск, 2005, - 396 стр.

19. Гапонова, Т. В. Физическая культура и спорт: Тенденции его развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона / Т.В. Гапонова / Материалы Международной научно – практической конференции, 2004 – 196 с.

20. Мельникова, Г.А. Физкультурно-Оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе / Г.А. Мельникова / Материалы 3 Российской научно-практической конференции, 2006-112 с.

21. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения / В.В. Марков.-М. Издательский центр «Академия», 2001 -320стр.

22. Момот, В. И Физкультурно-Оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе / В.И. Момот / Материалы 3 Российской научно-практической конференции, Красноярск- 2006-112 стр.

23. Федоткина С.А. Физкультурно-Оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе / С.А. Федоткина / Материалы 3 Российской научно-практической конференции, Красноярск- 2006-112 стр.

24. Агеевец В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеевец // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 47-49.

25. Апанасенко, Г.Л. Чистякова Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - №1. - С. 19-22.

26. Ахвердова О. А. К исследованию феномена "культура здоровья" в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова // Теория и практика

физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5 – 7.

27. Бабаков А.И. «Школа здоровья» города Волхова / А.И. Бабакова // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №1. - С. 61.

28. Беленов Д.Л., Родионов А.В., Уваров Е.А. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни / Д.Л. Беленов // Теория и практика физической культуры. - 2006. -№1. - С. 50-52.

29. Бикмухаметов, Р.К. Здоровье педагога как образовательная ценность / Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №8. - С. 18-19.

30. Бондин, В.И. Физическая культура в жизни подростков / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №10. - С. 15-18.

31. Бордуков, М.И. Борьба с вредными привычками / М.И. Бордукова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. -С. 20-23.

32. Булич, Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Э.Г. Булич // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №1. - С. 62-63.

33. Васильков, А.А. "Теория здоровья" как новая учебная дисциплина в академиях физической культуры / А.А. Васильков // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С. 49-50.

34. Виноградов, Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни / Г.П. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. - 2006. -№10. -С. 55-57.

35. Виноградов, П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П.А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С. 24-26,39-40.

36. Волков, В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №12. - С. 45-47.

37. Фомин, Л. М. Проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи и детей дошкольного возраста: материалы республиканской научно – практической конференции / Л.М. Фомин / КГПУ им. В. П. Астафьева – Красноярск, 2005, - 396 стр.

38. Губа В.П., Сахарова О.А. Активный туризм как средство социального воспитания и оздоровления населения / В.П. Губа // Теория и практика физической

культуры. - 2007. - №6. - С. 79.

39. Иванова, С.Ю. Организация работы по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни / С.Ю. Иванова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №3. - С. 17.

40. Полиевский С.А. [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №3. - С. 24-26

41. Комков, А.Г. / Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А.Г. Комков // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №6. - С. 2-7.

42. Красноперова, Н.А. Здоровье в порядке – спасибо зарядке / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №6. -С. 16-19.

43. Кукис, Л.М. О возможности использования народной игры "русская лапта" как средства физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения и широких масс населения / Л.М. Кукис // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С. 56.

44. Любимова, Г.И. Путь к здоровью / Г.И. Любимова // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №3. - С. 25-26,39-40.

45. Малоземов, О. Ю. Новые подходы к формированию здорового образа жизни / О.Ю. Малоземов// Теория и практика физической культуры. - 2006. - №6. - С. 9-11.

46. Моченов, В.П. Пропаганда ЗОЖ в условиях школы / В.П. Моченов // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №2. - С. 60-62.

47. Панков, В.А. Способы формирования интереса к здоровому образу жизни / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №6. - С. 20-22.

48. Пасечник, Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья / Л.В. Пасечник // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №11. - С. 68-70.

49. Пахомова, Л.Э. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни / Л.Э. Пахомова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №9. - С. 19-23.

50. Гуров В. А. Образовательная среда и здоровье Учебно – методическое пособие / В.А. Гуров.- Красноярск: Поликом, 2007.-75стр.

51. Бондаренко, Л.А. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни — один из способов борьбы с вредными привычками / Л.А. Бондаренко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. - №28. – С. 56-59.

52. Ивасенко, И. В. Особенности состояния здоровья часто болеющих детей младшего школьного возраста и определяющие его факторы / И.В. Ивасенко/ Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.

53. Парыгина, А. А.Создание спортивно-оздоровительного пространства для детей школьного возраста «Здоровые дети – будущее нации» / А.А. Парыгина / Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.

54. Сергеев, М. И. Городские школьники о своем физическом развитии / М.И. Сергеев / Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.

55. Ревякин, Ю.Т. Основы обучения учащихся здоровому образу жизни / Ю.Т. Ревякин / Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.

56. Турыгина, О.В. Самооценка младшего школьника – одна из составляющих здорового образа жизни / О.В. Турыгина // Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.

57. Боровкова, Л. Г. Здоровый образ жизни: проблема, мотивация, опыт / Л.Г. Боровкова / Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.

58. Бызов, А.П. Проблемы и перспективы здорового образа жизни красноярцев / А.П. Бызов // Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.
59. Кротова, И.В. Повышение статуса питания как важнейшего элемента укрепления здоровья нации / И.В.Кротова. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
60. Чернышева, К. А. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни в средствах массовой информации / К.А. Дорошенко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 152 с.
61. Мансурова, Н. И. Движение – залог здоровья / Н.И. Мансурова // Физкультурно – оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы 2 региональной научно-практической конференции / КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004.- 532 стр.
62. Стуликова, В.Г. Роль олимпийского образования в формировании здорового образа жизни / В.Г. Стуликова // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №12. - С. 62.
63. Бундзен, П.В. Пропаганда здорового образа жизни / П.В. Бундзен // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №9. - С. 7-11
64. Русинова, Л.Н. Формирование потребности в здоровом образе жизни учащихся школы / Л.Н. Русинова // Образование. – 2015. - №3. – С. 121-124.
65. «Здоровая молодежь - здоровая Россия!» : сборник методических материалов / Сост. М. В. Машукова. - Красноярск : Гос. универс. науч. б-ка Красноярского края, 2010. - 116 с.
67. Зайцев, М. Н. День здоровья в школе / М.Н. Зайцев / Физическая культура и спорт: Тенденции его развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона / Материалы Международной научно – практической конференции, 2004 – 196 стр. Часть 2.
68. Шевчук, Ю. В. Оценка школьниками своего психического здоровья / Проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи и детей дошкольного возраста: материалы республиканской научно – практической конференции / Ю.В. Шевчук / КГПУ им. В. П. Астафьева – Красноярск, 2005, - 396 стр.
69. Карепов, В. Е. Питание спортсменов / В.Е. Карепов // Современные проблемы

физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры безопасности, жизнедеятельности и оздоровления: сборник статей межвузовской итоговой студенческой научно-практической конференции, КГПУ им. В. П. Астафьева – Красноярск, 2008 – 152 стр.

70. Симакова, Л.Н. Студенты и преподаватели о КрасМГА – пропагандисты здорового образа жизни / Л.Н. Симакова // Материалы 2 Региональной конференции (с международным участием) – Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004. – 532 стр.

71. Формирование ценностных представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста Федорова С.А., Лиханова Е.С., Сидорова А.П. Научные труды SWorld. 2013. Т. 13. № 2. С. 35-37.

72. Физическая культура и спорт как основа формирования ЗОЖ к среднего школьного возраста Галанова Л.В., Галанов В.Ф. В сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире материалы XXIII Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. Министерство образования и науки РФ, Министерство образования Московской области, ГАОУ ВПО "Московский государственный областной социально-гуманитарный институт"; ответственный редактор Б.Ф. Прокудин. 2013. С. 209-210.

73. Ощепкова, Т.А. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.А. Ощепкова // Начальная школа. – 2006. - №8. – С. 90-91.

74. Куренцов, В.А. Исследование индивидуальных характеристик физической подготовленности студентов-первокурсников как компонента успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ / В.А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2015. - №2. – С. 56-61.

75. Горбаткова, Е.Ю. Медико-социальная модель формирования у студентов ВУЗОВ ценностных ориентаций в отношении ЗОЖ и оценка её результативности / Е.Ю. Горбаткова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. - №3. – С. 77.

76. Замалетдинова, И.И., Калацкая Н.Н. Формирование основ ЗОЖ у младших школьников, оказавшихся в трудной жизненной ситуации / И.И. Замалетдинова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. - №5-4. – С. 512.

77. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии

организации физкультурно-оздоровительной деятельности и ЗОЖ среди населения / Т.В. Платонова. - Учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 2015.

78. Прожерина, Н.А. Правильное питание как фактор ЗОЖ / Н.А. Прожерина // Сборник: Самопознание и самопроектирование как условия самореализации личности сборник научных трудов по материалам Международного форума. Екатеринбург, 2012. С. 134-140.

79. Мелоян, М.Ж., Бровиков Д.В. Здоровый образ жизни студента. Роль физической культуры в ЗОЖ студента / М.Ж. Мелоян // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. - №31. – С. 133-137.

80. Горбунова, Е.В. Содержание работы по формированию ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья в условиях дошкольных образовательных учреждений / Е.В. Горбунова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2014. - № 36. - С. 212-215.

81. Добротворская, С.Г. Психолого-педагогическая оценка готовности студентов к здоровому образу жизни / С.Г. Добротворская // Образование и саморазвитие. – 2008. - №7. – С. 168-174.

82. Денисов, Л.А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде / Л.А. Денисов // Сводный реферативный сборник журнала Представительная власть - XXI век: законодательство, комментарии, проблемы. 2012. № 1-4. С. 10а-11.

83. Власов, Н.В. Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни учащихся / Н.В. Власов // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2013. - №2. – С. 225-226.

84. Валиев, М.Х. Здоровый образ жизни - фактор безопасности человека / М.Х. Валиев // Вестник НЦБЖД. – 2013. - №1. – С.89-90.

85. Редя, Г.П. Изучение компетенции здоровьесбережения обучающихся / Г.П. Редя // Сибирский учитель. – 2012. - №85. – С. 42-45.

86. Денисов, Л.А. Перспективные проекты формирования здорового образа жизни в молодёжной среде / Л.А. Денисов // Представительная власть - XXI век: законодательство, комментарии, проблемы. – 2012. - №1. – С. 39-42.

87. Черногорова, А.С. Формирование потребности здорового образа жизни у ребенка 9-11 лет в режиме учебного дня / А.С. Черногорова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. - №1. – С. 187-192.

88. Корепанова, Ю.А. Исследования составляющих здорового образа жизни / Ю.А. Корепанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014.- №31. – С. 32-38.

89. Михайлова, С.В. Сущность и проблемы здорового образа жизни студентов / С.В. Михайлова // Электронный научно-практический журнал Культура и образование. – 2014. -№6. – С.25.

90. Рубанович, В.Б. Основы здорового образа жизни / В.Б. Рубанович. - учебное пособие для вузов: рекомендовано УМО по образованию в области подготовки пед. кадров / Новосибирск, 2011.

91. Грезе, Е.В. Здоровый образ жизни как ценность студентов-психологов на разных этапах обучения / Е.В. Грезе // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2015. - №1. – С. 153-157.

92. Фазлеев, М.Т. Исследование здорового образа жизни студентов / Фазлеев М.Т. // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. - №1. – С. 87-90.

93. Шарова, О.Ю. Основные направления в формировании здорового образа жизни в ВУЗЕ / О.Ю. Шарова // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты сборник науч. трудов VI Международной научно-практической интернет-конференции. отв. за вып. С. Т. Кохан. Чита, 2015. С. 377-381.

94. Рубанович, В.Б. Физическая культура в режиме здорового образа жизни / В.Б. Рубанович // Сборник образовательных программ и нормативных документов по специальности "040700 - Валеология" Новосибирский государственный педагогический университет. Новосибирск, 1999. С. 134-146.

95. Шурова, О.А. Социально-экономическое положение семей и состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста / О.А. Шурова // В мире научных открытий. – 2015. - №7. – С. 196-197.

96. Фортова, Л.К. Научные подходы обоснованию педагогических условий формирования здорового образа жизни / Л.К. Фортова // Молодой ученый. – 2015. - №14.

– С. 538-542.

97. Добрынин, И.М. Модель поэтапной подготовки к формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни у молодежи / И.М. Добрынин // Здоровье семьи - 21 век. – 2015. - №2. – С. 25-36.

98. Шпак, В.Г. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в процессе обучения в ВУЗЕ // В.Г. Шпак // Социогенетический и персоногенетический потенциал личности как приоритет образовательной деятельности сборник научных статей. под общ редакцией С.Л. Богомаза. Витебск, 2008. С. 156-158.

99. Красноперова, Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студента / Н.А. Красноперова // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. – 2014. - №4. – С. 109-117.

100. Дудченко, З.Ф. Проблема понимания здорового образа жизни / З.Ф. Дудченко // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2006. - №1. – С. 52-55.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Анкета

Пропаганда здорового образа жизни в детско-юношеской среде

Пол _____ Возраст _____

По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...? (возможно несколько вариантов)

Отказ от вредных привычек ,

б) Личная гигиена,

Рациональное питание, в) Оптимальный двигательный режим,
Положительные эмоции, д) Закаливание,
провожу мероприятия по профилактике болезней и укреплению здоровья.

Как вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

Положительно, придерживаюсь принципов здорового образа жизни,
Отрицательно, не придерживаюсь принципов здорового образа жизни,
Положительно, но не придерживаюсь принципов здорового образа жизни,
Отрицательно, но придерживаюсь принципов здорового образа жизни.

Имеете ли Вы вредные привычки/какие?

а) Да, я курю, в) Иногда употребляю алкоголь,
б) Да, я курю и употребляю алкоголь, г) Нет, я не имею вредных привычек.

4. Часто ли Вы делаете зарядку по утра?

а) Да, для меня это необходимо, б) Да, но не всегда могу себя заставить, в) Никогда.

5. Что вы делаете, чтобы сохранить здоровье?

а) Занимаюсь спортом, посещаю спортивные секции в ДЮСШ, г) Не делаю ничего, у меня и так все нормально,
б) Соблюдаю режим дня, д) Соблюдаю основы рационального питания,
в) Отказываюсь от вредных привычек, е) Закаливаю свой организм,
ж) Другое _____

6. Какие методы пропаганды здорового образа жизни существуют в нашей стране?

а) Учебные беседы, б) Конференции, в) Семинары, г) _____

7. Какие условия для сохранения здоровья вы читаете наиболее важными?

а) Регулярное занятие спортом, б) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
в) спортивные соревнования, г) свой вариант ответа _____

8. Как Вы думаете, что нужно делать, чтобы человек вел здоровый образ жизни? (возможно несколько вариантов ответа)

а) читать книги, з) играть в компьютерные игры,
б) смотреть телевизор, видео, и) заниматься спортом,
в) встречаться с друзьями, подругами, к) помогать родителям,
г) слушать музыку, л) помогать в школе
д) выступать на концертах и других мероприятиях, м) знакомиться с новыми людьми,
е) готовить доклады, рефераты, н) делать что-то для других,
ж) посещать кружки, секции о) _____

9. Как вы проводите свое свободное время ?

а) сижу дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры,
б) иду гулять с друзьями,
в) занимаюсь спортом,
г) у меня нет свободного времени

10. Играете ли Вы в видео-игры?

- а) Да, играю очень часто, б) Да, играю, но очень редко, в) Нет не играю.

11. Как вы считаете, что нужно сделать для того чтобы популяризовать пропаганду здорового образа жизни?

- а) Проводить различные спортивно-массовые мероприятия,
б) Проводить профилактические беседы в школах, ВУЗах, ит.д.,
в) Формировать интерес вести здоровый образ жизни среди населения,
г) Проводить тренинги-семинары, акций по популяризации здорового образа жизни.

12. Посещаете ли Вы мероприятия посвященные пропаганде здорового образа жизни?

- а) Да, посещаю, б) Нет, не посещаю.

13. Проводите ли Вы пропаганду здорового образа жизни среди своих друзей и знакомых?

- а) Да, веду, б) Нет, не веду, в) Мало знаю о ЗОЖ.

Анкета «Что Вы знаете о здоровом образе жизни?»

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст?лет

1. Интересно ли Вы живете?

-Да -Нет -

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

-Спорт -Литература -Музыка -Компьютер -Другое.....

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

-Да -Нет -Затрудняюсь ответить

4. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно- От случая к случаю -Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да -Нет -Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь -Нет -Не считаю нужным

7. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

-Очень важно -Скорее важно -Скорее не важно -Совсем не важно

8. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

-Да -Нет -Не знаю

9. Согласны ли Вы, что рациональное питание - это равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии - удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ - соблюдение режима питания

-да -нет

10. По-вашему мнению, здоровый образ жизни - это...?

-Отказ от вредных привычек -Личная гигиена -Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание -Закаливание -Положительные эмоции

-Занятия физической культурой и спортом

11. Состоите ли вы в какой-либо спортивной секции?

- Да - Нет

Анкета "Что мешает мне вести здоровый образ жизни?"

Учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

- 5 - всегда;
- 4 - часто;
- 3 - иногда;
- 2 - редко;
- 1 - никогда.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное - 12.

Утверждения:

"Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни..."

Состояние моего здоровья. ...

Семейные проблемы. .

Погодно-климатические условия.

Недостаток свободного времени.

Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков.

Недостаточное внимание моей персоне со стороны классного руководителя.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны учителя физкультуры.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны медицинских работников (школы).

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны директора школы.

...Дурная компания во дворе, на улице.

Дурная компания из числа одноклассников.

...Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни.

Респондент подсчитывает общее количество баллов и сдает контрольный листок на анализ испытателю-диагносту (школьному учителю или педагогу-психологу).

Оценка результатов:

12-28 баллов - низкий уровень (НУ) помех: ученик в состоянии справиться с имеющимися (незначительными) проблемами в ведении здорового образа жизни;

29-44 баллов - средний уровень (СУ): ученик уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни; ему нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых.

45-60 баллов - высокий уровень (ВУ): состояние здоровья данного ученика (как физическое, так и психологическое) должны вызывать глубокие опасения и тревогу, нужны срочные, порой радикальные меры по устранению имеющихся проблем.

Тренинг по первичной профилактике алкоголизма

«Я выбираю...»

Цель: - формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

- помочь подросткам сформировать такой образ жизни, который сможет обеспечить им состояние оптимального здоровья в будущем.

Ход тренинга:

1. Введение и выяснение ожиданий участников группы.

Фрагмент фильма «Я выбираю жизнь»

«Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдём. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять...»

2. Знакомство участников тренинга – упражнение «Мое любимое имя».

Цель: Развивать позитивное самовосприятие.

Содействовать сплочению группы.

Задание: Написать свое имя на бейдже и представиться всей командой.

3. Принятие групповых правил:

«**Здесь и теперь**». Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, чувства, мысли, появляющиеся в данный момент.

«**Искренность и открытость**». Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать.

«**Я высказывание**». Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и мыслей. Все высказывания должны строиться с использованием местоимения «я», «мне»: «Я считаю», «мне кажется...».

«**Активность**». В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку тренинг относится к активным методам обучения, развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем тренинге, является обязательной.

«**Уважение мнения другого**». «Помните, что не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих. Если вы не можете удержаться от оценки слов другого, начните не с фразы "Ты не прав", а с фразы "Я не понимаю" или "Может, есть другой вариант..."»

4. Упражнение – рисуночный тест «Праздник»

Цель: Выяснить у учащихся отношение к алкоголю.

Задание: Нарисовать «Праздник», после окончания работы, проводится обсуждение.

5. Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: выяснить отношения учащихся к людям с алкогольной зависимостью, отношение к алкоголю.

Задание: Участникам раздаются карточки с незаконченными предложениями, они должны закончить предложения, после окончания проводится общее обсуждение.

- Когда я вижу пьяного, я чувствую...
- Общаясь с пьющим человеком, я понимаю...
- Главный признак алкогольной зависимости, как мне кажется...

6. Упражнение «Скажи, что чувствуешь»

Цель: мотивировать участников на проявление положительных эмоций при обсуждении ассоциаций к словам «здоровье».

Задание: раздать группе по пять полосок бумаги. Участник на каждой полоске записывают одну ассоциацию со словом «Здоровье». После завершения работы полоски с ассоциациями разложить по степени совпадения. Обсудить и сделать общий вывод.

7. Просмотр презентации «Спорт-это здоровье!»

8. Упражнение «Додумай историю»

Цель: способствовать формированию ответственности за свои поступки.

Задание: каждая группа получает карточку, на которой написана история.

Участникам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь....

9. Подарок участникам от 10 класса (инсценировка стихотворения)

10. Упражнение «СМСка».

Цель: Получение позитивной обратной связи друг от друга.

Ведущий: «Нет ничего дороже Здоровья, будете ли Вы здоровы, зависит от каждого из Вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС -сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо». Встаньте каждый в свой круг, возьмитесь за руки, выберите того, кто пошлёт первым сообщение и как импульс пустите его по кругу. Когда отправляющий получит своё сообщение, то объявляет «Сообщение доставлено» .

11. Рефлексия тренинга.

Тренинг «Пропаганда ЗОЖ».

Цель: Познакомить с понятиями здоровье и ЗОЖ, способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Ход тренинга:

1. Приветствие.

- Ребята, когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Мы тоже хотим с вами поздороваться, но сделаем это несколько необычно. Поприветствуем друг друга на разных языках. Какие слова-приветствия вы знаете? (дети называют слова).

- А теперь мы будем ходить и здороваться с теми, с кем встретимся.

- Как вы себя чувствуете?

2. Вводное слово. Объявление темы и задач.

3. Знакомство с группой : энергизатор «Знакомство с мячом».

4. Выработка правил групповой работы.

- На сегодняшнем занятии мы будем много работать в группах. Чтобы работа была эффективной, нужно придерживаться определенных правил. Эти правила должны соблюдать все члены группы. (Деление на группы «Яблоко – банан – груша»). Каждая группа вырабатывает свои правила и представляет их.

5. Упражнение «Ассоциации». (Разделить детей на пары).

- Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на каждое слово, которое я произнесу.

1 слово: Здоровье.

2 слово: Здоровье.

6. Каждая пара зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на лист бумаги.

- И так, здоровье для вас – это...

(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).

- А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.

7. Мини - лекция.

- И так, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. ВОЗ дает следующее определение: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов и сначала рассмотрим физическое здоровье.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку: а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

Социальное здоровье связано с тем, как мы воспринимаем себя как личность, как мы общаемся, в какой среде мы живем? Т. к. большую часть времени вы проводите в школе, то на ваше социальное здоровье влияет школьная среда: это освещение, температурный режим помещения, влажность, наличие шума, школьная мебель, которая должна соответствовать вашему росту. Каждый ученик должен знать свой рост, в соответствии со своим ростом садиться за парту с определенной цветной маркировкой.

Правильно сидеть за партой, с прямой спиной, глаза должны быть на расстоянии 15 – 20 см от тетради. Во время учебных занятий делать физкультминутки. Особо важное значение имеют занятия физической культурой и для формирования активного здоровья необходимо дополнительно заниматься в спортивных кружках и секциях, каждое утро делать зарядку.

В домашних условиях также важны бытовые условия, т.е. квартира, в которой вы проживаете должна быть теплой, светлой, уютной.

Немаловажно какого экологическое окружение вокруг вашего дома или школы. Т.е. в каком районе вы проживаете вблизи от промышленных предприятий, автомагистралей, аэропорта, в деревне или городе. Безусловно, в сельской местности, где есть лес, поля, реки, отсутствуют промышленные предприятия – экологические условия более благоприятны.

Большое значение имеют одежда, которую мы носим. Она должна быть, прежде всего, удобной, из натуральных тканей, не стесняющей. Так узкие, обтягивающие брюки отрицательно сказываются на развитии половых органов, при тесной одежде нарушается их кровообращение, что приводит к застойным, воспалительным заболеваниям и результатом всего может быть бесплодие.

Большое значение для формирования здоровья имеет соблюдение режима дня, чередование умственного труда и физического отдыха, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора не более 2 часов в день, частое проветривание комнаты, приобретение навыков самообслуживания, т.е. вы должны самостоятельно заправлять постель, мыть посуду, убирать комнату, постирать свои вещи, трудиться на садовом участке, оказывать помощь родителям по домашнему хозяйству. Также основой хорошего здоровья является отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, токсикомания и т.д.

И конечно, основой нашего здоровья является еще правильное питание. Мы должны употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов.

И наконец, рассмотрим третий аспект здоровья – это психическое или эмоциональное здоровье.

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, сочувствия, сопереживания, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль.

И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы).

Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать друг другу, не создавать конфликтные ситуации.

Важно нормально чувствовать себя при наличии многих чувств, понимая при этом, что какие то из них вполне приемлемы, а другие – нет.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

8. Упражнение со словами ассоциациями.

– Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Прикрепите их, пожалуйста, свои листочки к тому вагону, какое здоровье по вашему мнению обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон- социальное здоровье, 2 вагон- психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

- А самое главное вы узнали от чего зависит наше здоровье. Наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия « мое здоровье – в моих руках». Давайте произнесем девиз все вместе.

9. Энергизатор « А я не тормоз !».

Все дети садятся на стульчики по кругу. Ведущий без стульчика. Он встает в круг и объясняет правила игры:

« по команде ведущего должны поменяться местами только те, кого имел в виду ведущий. Кого не касается определение ведущего, остаются на местах. Кто остался без места, встает в круг и произносит « а я не тормоз!». Все дети ему в ответ « а мы заметили» и т.д.

10. Работа в группах.

Составление портрета здорового человека.

Команда делится на 2 группы по принципу « футбол – волейбол».

Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

11. Защита работы.

- Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?

- Т.о., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.

12. Энергизатор « броуновское движение».

(деление на 2 группы).

13. Работа в группах : программа вечеринки людей, ведущих ЗОЖ.

Задание 1 группы: составить программу дня рождения на природе.

Задание 2 группы: составить программу дня рождения дома.

14. Защита программ.

- Вы составили очень интересные программы. Свое свободное время можно очень интересно провести. Можно поиграть в подвижные игры, сходить в поход, провести различные конкурсы, викторины.

15. Итоговое индивидуальное анкетирование.

« Оценка ЗОЖ, формирование индивидуального здорового жизненного стиля».

- Здоровье человека зависит от множества факторов, большую половину из них составляют элементы индивидуального жизненного стиля.

Оцените по 5-бальной системе.

1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?

2. Правильно ли вы питаетесь?

3. Замечаете ли у себя какие-нибудь бесполезные (вредные) для здоровья привычки?

4. Умеете ли вы уменьшить проявление болезни?

Полученную сумму баллов разделите на 4. какая получилась средняя оценка?

Сделайте, пожалуйста, для себя вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым и воплотите это в жизнь, чтобы вести ЗОЖ.

16. Рефлексия.

- Что нового узнали для себя?
- Давайте повторим девиз занятия « Мое здоровье – в моих руках!».

17. Прощание.

- Наше занятие подходит к концу. Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести ЗОЖ.

18. Упражнение.

Произносится фраза « *Я люблю тебя и весь мир!*», которая сопровождается жестами.

« Я»- правой рукой показываем себя;

« люблю»- правая рука прикладывается к сердцу;

« тебя»- разводим обе руки;

« и весь мир»- руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.

Повторяем 3 раза.

Деловая игра «О вреде курения»

Цели:

- познакомить с историей распространения табакокурения;
- показать отрицательное влияние курения на человека.

Классный час проводится под девизом:

«Здоровье — не все, но все без здоровья ничто» (Сократ)

1-й ведущий. Все началось в XV в., когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали...

2-й ведущий. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако».

1-й ведущий. Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов — в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

2-й ведущий. В конце XVI в. англичане, надеясь на крупные барыши, завезли табак в «далекую Россию», но на первых порах они потерпели фиаско. Из-за неосторожности курящих в Москве и других городах России стали случаться пожары.

1-й ведущий. Впрочем, к середине XVII в. не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги... Преследование курильщиков повсеместно стало сходить на нет, и, наконец, вовсе прекратилось.

2-й ведущий (*вопрос детям*). Привычка! Что это такое? (*Ответы учащихся*.) Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись.

Привычки бывают полезные, а бывают и вредные.

Назовите, пожалуйста, ребята, известные вам хорошие привычки. (*Занятия спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых и т.д.*)

1-й ведущий. А теперь назовите плохие привычки: (*плевать на пол, ковырять в носу, грубить учителям и вообще старшим, курить, лениться и делать все не вовремя...*) Верно, ребята.

2-й ведущий. А теперь давайте поинтересуемся, какие результаты дал нам опрос по поводу вашего отношения к курению. В нем приняли участие 41 девочка и 29 мальчиков. Я задавал четыре вопроса: два — мальчикам, два — девочкам. Ответы на них распределились следующим образом.

1. Тебе нравится, если девушка курит? (*Все 29 мальчиков ответили «нет».*)
2. Хотел бы ты, чтобы твоя будущая жена курила? (*27 мальчиков ответили «нет», 2 — «да».*)
3. Тебе нравится, если мальчик курит? (*24 девочки ответили — «нет», 17 — «да».*)
4. Хотела бы ты, чтобы твой муж курил? (*39 девочек ответили — «нет», 2 — «да».*)

Это ваше мнение, дорогие девочки и мальчики. И оно, как видим, не в пользу табака и курения. Так почему же многие люди продолжают держаться за свою несносную привычку? И еще ладно, если это дети, которым хочется выглядеть старше своих лет. А взрослые? Какого из них ни спроси, почти каждый скажет, что с удовольствием бы бросил курить, но признается, что «не может это сделать».

1-й ведущий. А так ли это на самом деле? Медики считают, что наше мнение насчет неспособности победить дурную привычку абсолютно необоснованно. Ведь если, не дай

Бог, разовьется инфаркт миокарда или рак легкого, то человек мигом бросает курить. Значит, все-таки может. Выходит, ждал, когда «гром грянет»?

2-й ведущий. Научные исследования показали, что 70% курящих при желании могут с помощью волевого усилия бросить курить, так как у них нет сильной физиологической потребности в табаке. А вот 5-10% застарелых курильщиков действительно нуждаются в помощи врачей.

1-й ведущий. Это и есть те самые химические вещества, которые постепенно приводят к различным заболеваниям. За год их может осесть в легких и дыхательных путях курильщика до одного литра. Сколько же сил приходится тратить нашему организму на самоочистку!

2-й ведущий. Скажите, к каким отрицательным последствиям приводит попадание в организм человека табачного дыма? *(Ответы ребят.)*

1-й ведущий *(обобщает ответы).* К отрицательным последствиям курения относятся: неприятный запах изо рта, появление кашля и хрипоты, желтого налета на зубах, ослабление работы легких, одышка, сердцебиение, преждевременные морщины, бледность, ухудшение памяти...

2-й ведущий. О последствиях курения можно говорить и более подробно. Вас интересует, например, почему происходит ухудшение памяти? Отвечаю: вещества, содержащиеся в табаке, действуют еще и на нервную систему. Под его воздействием она сначала возбуждается, а затем происходит реакция торможения и у человека притупляется сознание.

1-й ведущий. Впрочем, некоторые из нас, наверное, могли бы сказать несколько слов в защиту табака. Например, среди девушек бытует мнение, что юноши с теми из них, кто курит, начинают вести себя более раскованно, смело, легче с ними знакомятся, только не подумайте, что благодаря сигарете можно обрести некое особенное обаяние. Все объясняется гораздо проще.

2-й ведущий. Но если табакокурение, как, впрочем, и многие другие вредные привычки, ничего, кроме проблем, не несет, то надо подумать, что мы можем противопоставить этой напасти.

1-й ведущий. Во многих странах мира решили не ограничиваться разговорами. Последние годы кое-где даже начали вводить против любителей табака законодательные меры. По иронии, строже всего начали преследовать курильщиков в той стране, которая провозгласила свободу как главную ценность человечества, — США. Штраф до 3000 долл. ждет каждого, кто вздумает закурить в Нью-Йоркском ресторане с количеством мест более 35.

В Италии последнее время вообще бросили курить в общественных местах, включая рестораны, бары, музеи, не говоря уже о банках и офисных помещениях. Боятся. Еще бы, ведь с нарушителей там взимается штраф до 125 долл.

2-й ведущий. В нашей стране пока еще предоставлена свобода действий продавцам и изготовителям сигарет. Реклама внушает нам, что сигареты — это что-то восхитительное, и предлагает попробовать то один их сорт, то другой. Цены на папиросы и сигареты низки, как нигде в мире. Люди могут курить даже при самых низких доходах, губить при этом себя и окружающих. Что имеем, не бережем, потерявши плачем.

1-й ведущий. Тот, кто призывает нас к занятиям спортом, кто учит чистоте и порядку во всем, — ваш истинный друг. Учитесь говорить «нет» тем, кто предлагает закурить, кто дает наркотики.

2-й ведущий. Подведем итог нашей беседе. В мире, по данным ВОЗ, от курения ежегодно умирают 2,5—3 млн человек, или 1 человек каждые 10 сек. Мы с вами беседовали, а люди умирали от своего безволия и невежества. Как же нам с вами быть дальше? Один из ответов на этот вопрос предлагает доктор М.А.Оганова, написавшая стихотворение «Кроха-сын и отец». *(Далее ребята читают стихотворение М.А.Огановой. с инсценировкой.)*

Кроха-сын пришел к отцу, И спросила кроха:

— Если я курить начну, Это очень плохо? Видимо, врасплох застал Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал, бросил папиросу. И сказал отец тогда, Глядя сыну в очи:

— Да, сынок, курить табак — Это плохо очень.

Сын, услышав, сей совет, Снова вопрошает:

— Ты ведь куришь много лет. И не умираешь?

— Да, курю я много лет,

Отдыха не зная,

Я не ведал страшных бед —

А вся глава седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Прошлым летом...

Иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там,

Еле откачали.

Да, спасибо, докторам —

Умереть не дали.

А курить, однако ж, не бросаешь!

— Дорогой сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Но, признаюсь, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз пять,

Может быть, и боле,

Да беда — курю опять,

Не хватает воли.

— Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой. И смело

Завершишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать —

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты — мой папа. Я — твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

И семейный наш бюджет

Станет побогаче,

Купим мне велосипед,

Чтоб гонять на даче.

— Ну и кроха! Вот так сын!

Хитроват ужасный!

Все проблемы враз решил,

Ладно, я согласный.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю:

Ты и пробовать не смей,

А я курить бросаю!

И решили впредь еще

И отец, и кроха:

- Будем делать хорошо

И не будем плохо!

Тренинговое занятие «Дебаты»

Цель: активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

Ход занятия:

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

3. Блиц-опрос участников.

4. Игровое упражнение «Поменяйтесь местами». Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами

- У кого крепкие нервы?

- Кто спит 8 часов в сутки?

- Кто каждый день ест овощи?

- Кто каждый день ест фрукты?

- Кто питается 5 раз в день?

- Кто ложится спать до 10 часов вечера?

- Кто любит физкультуру?

- Кто делает утреннюю гимнастику?

- Кто больше двух часов в день находится на улице?

- Кто не курит?

5. Дебаты

а) Зачитывается памятка участника диспута

б) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

в) На обсуждение выносятся вопросы: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

г) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

д) Защита каждой команды своей линии дискуссии

е) Перекрестные вопросы команд

ж) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

з) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпадала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

6. Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

7. Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них.

Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими

людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

8. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

9. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.

- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

«Формула здоровья»

(информационный марафон)

Цель мероприятия: Проинформировать общество о пагубном воздействии табака на здоровье, способствовать снижению табачной зависимости, вовлекать молодежь в борьбу против курения, пропагандировать здоровый образ жизни, дать конкретные рекомендации по вопросам профилактики вредной привычки, развивать творческие способности детей и подростков.

Девиз мероприятия: *«Ты мозг и легкие свои для жизни пожалея...».*

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие гости и участники нашего информационного марафона «Формула здоровья». Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, которое посвящено актуальной проблеме табакокурения среди молодежи.

Сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в основном за счет молодежи и женщин.

Ведущий: Казалось бы, никаких новых данных по этой теме нет, о вреде курения знают все. Но почему же тогда мы продолжаем курить у парадных административных зданий, равнодушно проходить мимо, курящих молодых и продолжаем продавать сигареты детям в любой торговой точке?

Ведущий: А начнем наше сегодняшнее мероприятие с объявления конкурса слоганов и кричалок, посвященных здоровому образу жизни. Кто придумает лучший слоган на тему: «Не кури!» будет награжден в конце нашего мероприятия по итогам голосования. Вперед, молодежь! Дерзайте! Победителей ждут призы!

Ведущий: В России курят 65 % мужчин и свыше 30% женщин, причем половина из них начали курить еще в подростковом возрасте. О чем думают подростки, закуривая впервые? О чем угодно, только не о вреде никотина.

Мысль о том, что курение – вредная привычка, иногда возникает. Но как устоять перед познанием неизвестного и запретного? Жажда новых ощущений затмевает все другие мысли. Слишком велико желание убедиться на собственном опыте, так ли все плохо, как говорят взрослые. А может они ошибаются? Ведь многие из них курят.

Врач: С каждым днем наука предоставляет нам все большую информацию о вреде табака. Табак – это травянистое растение с довольно красивыми цветами, которое используется даже в декоративном садоводстве. В мире насчитывается свыше 60 видов табака. И выращивают его более чем в 120 странах.

Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой.; смертельная доза составляет 1г на 1 кг. массы тела. Как правило, люди, употребляющие спиртные напитки, чаще всего сочетают их с курением. Это еще больше усугубляет неадекватность их поведения и увеличивает риск потери здоровья.

Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние и спад чувства голода. В любом случае, это аномалия. Вдумаемся в такую страшную цифру: курение и вызванные им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем одного миллиона граждан нашей страны.

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Курение отрицательно влияет:

- на нервную систему
- мозговое вещество надпочечников

- артериальное давление
- дыхательный центр
- привратник желудка.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышения своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие».

Никотин, хоть и слабый наркотик, но вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность своей привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием». Что поможет? Кодирование, психотерапия, антиникотиновые жевательные подушечки и самое главное средство – решимость и воля самого курильщика.

Ведущий: А откуда появилось это зелье? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

В объятиях табачного дыма

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ, как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и...несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили и о целебных свойствах табака (он способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, и привычка курить все больше укоренялась.

Ведущий: А теперь ребята, проверим, что знаете вы о табаке.

За правильный ответ присуждается очко.

- ✓ Родина табака:
 - а. Южная Америка**
 - б. Южная Африка
 - в. Южный полюс
- ✓ Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...
 - а. Папиросо
 - б. Сигаро**
 - в. Самокрутка
- ✓ Кто обнаружил в табаке никотин?
 - а. Жан-Жак Руссо
 - б. Жан-Поль Бельмондо
 - в. Жан Нико**
- ✓ Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...
 - а. Насморка

б. Мигрени

в. Простуды

✓ В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. В Испании

б. В Италии

в. В Бразилии

✓ Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...

а. «О вреде табака»

б. «О пользе курения»

в. «Об истории трубки»

✓ Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?

а. Курение

б. Нюханье

в. Жевание

✓ Кого называют «курильщиками поневоле»?

а. Тех, кто находится в обществе курящих

б. Тех, кого заставляют курить принудительно

в. Тех, кто курит в тюрьме

Ведущий: Мы все с вами живем в 21 веке, считаемся людьми образованными и культурными. А знаете ли вы, ребята, какие правила этикета существовали и существуют для курящих? Нет? И никогда не слышали? Тогда послушайте.

Этикет говорит: «Нет»

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал курить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Ведущий: А теперь мы предлагаем следующее задание для наших участников. Вы, ребята, попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь».

Ведущий: Пока члены команды выполняют задание, несколько игроков, «стреляют» в зале сигареты: кто наберет больше – тот и победитель.

Ведущий: Сейчас многие начинают курить, как говорится, с младых лет. И вы уже знаете, к чему это опасное увлечение приводит. Как гласит народная мудрость: «Кто курит табак, тот сам себе враг». Ученые установили, что:

- ✓ одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут
- ✓ курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего
- ✓ курение снижает возможность восприятия запахов
- ✓ курение снижает возможность чувствовать вкус пищи
- ✓ 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака
- ✓ зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих
- ✓ работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи

Список можно продолжать до бесконечности...

Ведущий: Русский ученый-гигиенист, профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Вот только некоторые факты.

Преступление и наказание

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту, выставляли на площади. Французский король Людовик VIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

Ведущий: А для наших участников мы предлагаем конкурс: «Закончи пословицы и изречения о вреде курения»:

1. Кто курит табак, *тот сам себе враг.*
2. Лучше знаться с дураком, *чем с табаком.*
3. Если хочешь долго жить, *брось курить.*
4. Без куренья сможешь, *здоровье – дороже.*
5. Курить – *себя губить.*
6. Сигарету, мальчик, брось, *чтобы зло не прижилось.*
7. Дым сигары часто сладок, *да результат уж очень гадок.*
8. Оставь, не кури, *пример с лучшего бери.*
9. У курца плохая слава, *всем вредит его забава.*

Ведущий: С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих девчонок и мальчишек – школьная курилка, где они тайком покуривают от учителей и родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах.

Ведущий: Чтобы дать сигарете отпор и изжить эту вредную привычку, предлагаю участникам команд, рассыпать собранные сигареты и станцевать на них рок-н-ролл на одной ноге, растерев зелье в порошок. Тем самым, мы будем верны русской поговорке, которая гласит: «**Хочешь жить – бросай курить**»

В какой команде больше участников удержится на одной ноге, та и побеждает.

Ведущий: Ребята! Если ваши родители остаются до сих пор в неведении о вашем курении, а вы, стараясь избавиться от вредной привычки, не хотите их посвящать в этот вопрос, вы всегда можете получить бесплатную и очень действенную помощь от психолога или врача. Помните, что именно медики и психологи всегда готовы вам помочь. Вот и сегодня к нам на мероприятие мы пригласили психолога, который даст советы и рекомендации тем, кто пристрастился к этой дурной привычке и хочет от нее избавиться, но не знает, как правильно это сделать.

«Твоя жизнь – твой выбор»

(диспут)

Цель. Познакомить подростков с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников, формировать негативное отношение к вредным привычкам.

Ход Диспута.

1. Вступительное слово ведущего.

Наше здоровье — в наших руках. И чем больше мы будем знать о том, что может сделать нас нездоровыми — тем лучше сумеем защитить себя и своих близких от их непрошенного вторжения в нашу жизнь.

-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

И народ славит здоровье в *пословицах*. Назовите их (ответы учащихся):

Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.

Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится.

Учащаяся читает *стихотворение «Здоровье наш бесценный дар»*:

Здоровье - наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величие.

Все укрепляет доброта.

А символ - наша личность.

Здоровье – наш бесценный дар,

Который дан от Бога.

И все готовы мы отдать

Лишь только б быть здоровым.

Но так бывает не всегда –

Сердиться мы не будем,

И если вдруг придет беда,

Мы встанем все, поможем людям.

Ведущий: Мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде *Дерева жизни*, которое вы видите на демонстрационной доске. (Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т.д.)

- Я хочу? (ответы учащихся)

- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни (ведущим читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм,

семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

2. **Конкурс** « Жизнь со знаком «+» и жизнь со знаком «-» 2 команды:
«Спортсмены» и «Экологи»

а) Приветствия команд.

б) Объяснение названия команды.

3. **Конкурс** “Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье”.

4. Психолог провела **сюжетно-ролевую игру «Уверенный ответ - отказ».**

Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется, нужно уметь их распознать и принять правильное решение:

- Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»;

- Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?»;

- Тяжелое давление: «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!» и т.д. (ответы учащихся).

Учащиеся записывают в тетради:

Уверенность - это способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другим, это эффективный путь сопротивления давлению.

Инструкция к игре. Вызывается учащийся и предлагается ситуация, когда нужно в компании друзей отказаться от предложенной сигареты с марихуаной.

Учащиеся определяют, какой отказ был наиболее уверенный.

Вывод игры: уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации, отстаивать свои права, сохранить индивидуальность, сказать «Нет!».

Врач-педиатр детской больницы рассказала о пользе витаминов в питании растущего организма.

Врач-нарколог выступил о вреде психотропных препаратов нового поколения.

Ведущий.

«Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти».

Затем подросткам были зачитаны письма тех, кто употреблял наркотики, а также письма их родных, близких, стихи А. Ахматовой, В. Высоцкого, посвященные проблеме наркомании, отрывок из рассказа М. Булгакова «Морфий».

Отдел по делам молодежи и спорта пригласил на мероприятие футболиста спортивного клуба «Нефтехимик» Минсафина Раниса, который рассказал о значении спорта в жизни человека для сохранения физического и духовного здоровья. Призвал подростков заниматься спортом и пригласил в свой спортивный клуб.

5. Вниманию аудитории представлена **книжная выставка «Береги здоровье смолоду»**, с разделами:

- «Азбука здоровья»;

- «Выбери жизнь».

Ведущий. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

Спортивное развлечение

Цель: -познакомить учащихся с принципами здорового образа жизни;
 - развивать ловкость, быстроту;
 -воспитывать дисциплину, сплоченность, умение точно выполнять команды.
 Приветствуем всех, кто время нашел,
 И к нам на занятие здоровья пришел,
 Мы будем здоровы, с зарядкой дружны.
 Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Ведущий: Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Ведущий: Итак, к нам прибыли самые сильные, самые находчивые и дружные команды.

Ведущий: Можно начинать наши веселые старты! Начнем с пословиц, ведь народная мудрость гласит истину. Я начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы

Для команды 1:

Береги платье снову, а здоровье...	(смолоду)
Чистота- половина...	(здоровья)
От здоровья...	(не лечатся)
Было бы здоровье, а счастье...	(найдется)
Где здоровье там же...	(красота)
Двигайся больше- проживешь...	(дольше)
После обеда полежи, после ужина...	(походи)
Лук семь недугов...	(лечит)

Для команды 2:

Не по лесу болезнь ходит...	(а по людям)
Забота о здоровье- лучшее...	(лекарство)
Каждому своя болезнь ...	(тяжело)
Здоровье сгубишь - новое...	(не купишь)
Смолоду закалиться- на век...	(пригодится)
В здоровом теле ...	(здоровый дух)
Тот здоровья не знает, кто болен...	(не бывает)
Болен - лечись, а здоров...	(берегись)

(Команды отвечают)

Ведущий: С чего начинается доброе утро? (ребята отвечают).

Кто-то считает, что тратить утром драгоценное время на зарядку, когда того и гляди опоздаешь в школу,- непростительная роскошь. И совершенно напрасно. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на 50%. Знаете, что зарядку делают не для галочки, а ради своего здоровья.

Ведущий: Ну вот мы теперь переходим к основным конкурсам.

«Дышите не дышите».

Задача игроков - надуть по одному воздушному шару. Кто быстрее справится с заданием, та команда побеждает.

Эстафета «Удержи мяч».

Игроки встают попарно. У каждого участника игры- палочка длиной 35-40 см. У одного она в левой руке, а у другого – в правой руке. Каждой паре дается мячик. Удерживая мячик палочками пробежать дистанцию и, не останавливаясь на финише, вернуться на линию старта. Какая команда сумеет это быстрее та команда победит. Если мячик упал, его надо поднять и продолжать бег, потом передать другой пар и т. д.

Эстафета «Пронеси мяч».

Игроки встают попарно друг против друга. Мяч нужно пронести лбами до определенного места и обратно, потом передать второй паре. И т.д.

Эстафета с луком.

Мишенью будет ведро, а луком огородный лук. Ведро ставится на расстояние двух метров. У финишной прямой раскладываются луковицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковицу в ведро. Команда зарабатывает столько очков, сколько луковиц окажется в ее ведре.

Ведущий: Уважаемые гости! Еще раз мы вас поздравляем с началом занятий. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Беседа «Мода и здоровье»

1 ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о моде на пирсинги и татуировки и их влияние на здоровье.

2 ведущий. Мода – форма проявлений культурной жизни, поскольку они вызываются не силой необходимости, а изменчивой прихотью дня. Психологической основой моды является инстинктивная, слабо зависящая от сознательной воли переменчивость как одно из проявлений стадности.

1 вед. В обществе широкое распространение, особенно среди молодежи, получило нанесение на тело с использованием техники тату рисунков, выполненных в разном стиле: цветная и простая татуировка.

2 вед. Еще одним очень модным направлением является пирсинг. Эти веяния все больше захватывают подрастающее поколение, движимое желанием подражать своим кумирам и лидерам.

1 вед. Поговорим немного об истории возникновения татуировки и пирсинга.

2 вед. Что такое татуировка? Татуировка – нанесение на тело рисунков накалыванием и втиранием под кожу красящих веществ. История татуировки насчитывает 60 тыс. лет, она наносилась еще в Древнем Египте. Татуировались разные племена Европы и Азии, индейцы Северной и Южной Америки, племена из Новой Зеландии носили на лицах маскообразные тату-мокко.

1 вед. Главная территория тату, где традиция древности не прерывались и широко практикуется сегодня - это Полинезия. В основном из Полинезии в 18 в., в качестве «сувенира» моряки привозили в Европу диковинные картинки на собственной коже.

2 вед. В наше время этот вид самовыражения приобрел массовый характер. Если раньше считалось, что тату - скорее принадлежность людей отбывающих срок, то сегодня молодые люди используют его в целях украшения своего тела, подчеркивая свою индивидуальность, а также демонстрируя свободу и независимость. Нанести тату несложно, а вот вывести ее из-за аллергической реакции - это уже проблема.

1 вед. Следует помнить, что, делая татуировку, вы травмируете кожу, поэтому всегда рискуете нанести вред своему здоровью. Дорогие ребята, сегодня я вам расскажу о медицинских противопоказаниях, если кто-то захочет сделать татуировки или пирсинг и можно ли их делать кому-то вообще. Татуировку нельзя делать, если ты болеешь сахарным диабетом, псориазом или экземой; если – ты аллергик; если у тебя плохая свертываемость крови или твоя кожа склонна к образованию келоидных рубцов. Подростки, страдающие от врожденного порока сердца, должны быть крайне осторожны, если они хотят обзавестись пирсингом или татуировкой. По сообщениям британских врачей, это «украшение» может привести к инфекционному заболеванию сердца. В последние годы было выявлено несколько случаев развития эндокардии у людей после пирсинга или нанесения татуировок. Инфекционный эндокардит возникает, когда бактерии или грибки начинают расти на сердечных клапанах. Если оставить заболевание без лечения, оно может привести к разрушению сердечной мышцы.

Кроме того, даже если при нанесении татуировки под кожу не попала инфекция, применяемое красящее вещество (особенно красное) может вызвать аллергическую реакцию (покраснение, распухание или зуд кожи) и другие осложнения типа дерматита, вызывает изменения в работе иммунной системы. Чем больше площадь рисунка, тем выше риск развития аллергических болезней, вплоть до бронхиальной астмы. С медицинской точки зрения, особенно опасны татуировки в области скопления сосудов и лимфоузлов: шея, ключицы, подмышечные, паховые и подколенные зоны.

Рефлексотерапевты говорят, что раздражение активных точек даже микроскопическими частицами краски в течение долгого времени приводит к нарушению работы органов, на кожной проекции которых расположено тату.

2 вед. Я обращаюсь к присутствующим с вопросом.

Хотели бы вы, сделать себе татуировку?

1 вед. Возможно, перед тем, как решить - нужно ли нанести на своем теле подобное украшение, стоит подумать не только о своем здоровье, но и о своей карьере и репутации. При поступлении на высокооплачиваемую должность вам могут отказать занять престижное место только по причине видимой натальной живописи, чтобы не бросать тень на имидж предприятия.

2 вед. Какими только сюрпризами не удивляет нас переменчивая мода. Вы, конечно же, заметили, что на улицах города все чаще стали появляться молодые люди с серьгами, и не только в ушах.

1 вед. Таким же древним, как татуировка, является искусство пирсинга- прокалывания различных частей тела. Сейчас проколотым языком или пупком, проколотыми носами, губами, бровями, никого не удивишь

2 вед. Слово «Пирсинг» произошло от англ. Pierce –прокалывать.

В Древнем Египте дочерям фараонов прокалывали пупок и вставляли в него золотые пирсы. Индийские женщины прокалывали крыло носа после замужества. В Эфиопии девушки племени Сурма протыкают нижнюю губу и вставляют туда глиняные круги все большего размера. В Африке, Азии человек калечил свое тело еще и для того, чтобы продемонстрировать силу, богатство и социальное положение.

1 вед. Возникает вопрос. Не опасно ли проделывать в себе дыры?

Столь модное увлечение пирсингом не так безопасно, как может показаться на первый взгляд. Инфекционное воспаление на месте прокола, кровотечение, незаживающие раны, вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления. Имеются противопоказания и к пирсингу: при обострении какого-либо хронического заболевания (гастрит, язва желудка, панкреатит, гломерулонефрит, колит, отит, гайморит, ревматизм), наличии системных (красная волчанка, системная склеродермия и др.) и кожных заболеваний (псориаз и т.п.), при повышенной температуре, при плохой свертываемости крови. Кроме болезней крови, такие заболевания, как гепатиты В и С, сахарный диабет также нарушают процесс эпителизации и формирования канала в проколоте месте по причине плохой свертываемости крови, при наличии аллергической реакции на препараты лидокаиновой группы (при проколе с анестезией) или на металлы. Не рекомендуется делать процедуру при эпилепсии и психических расстройствах, так как высока вероятность возникновения припадка. То же относится к людям, перенесшим черепно-мозговые травмы.

1 вед. И снова я обращаюсь к присутствующим с тем же вопросом: Хотели бы вы, сделать себе пирсинг?

2 вед. Мода – это образ жизни в настоящий исторический момент. Она касается каждого человека и всех сторон его жизни – от формы каблука до литературы, от аромата духов до архитектуры. Но надо не забывать, что не всё, что модно - полезно для здоровья. Некоторые увлечения, продиктованные модой, могут быть вредны и даже опасны для жизни.

1 вед. Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Чтобы не упустить своего здоровья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько важных правил.

1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека - в его собственных руках.
2. Ни в коем случае не допускайте появление избыточного веса.
3. Будьте активными! Движение – это основа жизни.
4. Занимайтесь закаливанием.
5. Исключите любые вредные привычки, и те, о которых мы сегодня говорили.

Беседа «Наше здоровье»

Тема: «Наше здоровье»

Цель и задачи:

Цель мероприятия – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью.

Ведущий 1:

Я улыбнулась вам и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них.

Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем нашу сегодняшнюю встречу, поделитесь со мной... (показ карточек-лиц «Моё настроение»)

Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца мероприятия.

Ведущий 2:

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?

Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня на уроке мы с вами поговорим о здоровом образе жизни. На доске вы видите девиз нашей встречи, прочитаем его вместе:

Ведущий 1: Мы умеем думать, мы умеем рассуждать, что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

Ведущий 2:

Вот перед вами «Дерево решений» (на магнитной доске)

Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от вас и от того, как вы будете работать. Итак, мы сегодня будем делать выбор в пользу нашего здоровья.

Ведущий 2: Чистота – залог здоровья.

-Подумайте, какое нам нужно принять решение?

-Каков ваш выбор?

-Что нужно нам для нашего здоровья? (вешаем на дерево карточку: «Чистота – залог здоровья»)

-Зачем нужно мыться?

-Почему плохо быть немывтым?

-Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

-Когда следует мыть руки?

Ведущий 1: Вспомним правила личной гигиены

Ведущий 2:

Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами.

Ведущий 2: Здоровое питание

- Итак, посмотрим, какое нам нужно принять следующее решение? (Выбор карточки)

-Почему мы выбрали здоровое питание?

- Какое питание можно считать здоровым

(разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)

Ведущий 1:

-Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными,

если их есть в больших количествах? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

-А что значит «разнообразие»?

Ведущий 2:

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Ведущий 1: Золотые правила питания

1. Главное - не переешьте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5 — 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Ведущий 1: Движение – это жизнь.

Выбор решения в пользу здоровья.

- Какое нам нужно принять решение?

Выбираем, что нужно для нашего здоровья.

Отвечает аудитория: _____

Ведущий 2:

Почему выбираем «Движение – это жизнь»? Обоснуйте свой выбор.

- Почему нужно больше двигаться? (Малоподвижный образ жизни вредит здоровью)
- Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.)

В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Как следствие – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

Ведущий:

Хочешь быть здоровым, сильным
Молодым, красивым, смелым,
С атлетической фигурой?
Занимайся ... (физкультурой)

Пришло время физкультминутки.

Ведущий 2:

Разминка. Все встали. Повторяем за ведущим:

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

И руками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! (машем руками)

Ведущий 1: Отдых и труд - рядом живут.

- Какое из высказываний выбираем для здоровья

- Почему вы сделали такой выбор? Ответ аудитории

Ведущий 2:

Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не надорваться. Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых.

Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Расскажите о своем режиме дня.

Соблюдайте режим дня. Несложно запомнить эти правила:

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Ведущий 2: Вредным привычкам – НЕТ!

Переходим к выбору в пользу здоровья.

- Что выберем из предложенных высказываний?

- Какие привычки называют вредными? (курение, употребление спиртного и наркотиков)

- Почему они вредные?

- По какой причине же тогда многие заводят эти привычки? (простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей).

Ведущий 1: Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Ведущий 2: Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили?

Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

Ведущий 1: Например Но я сегодня не хочу, я уже пробовал, мне не понравилось. Просто можно уйти. Иногда, это самый лучший выбор.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Ведущий 2:

Пословица: «Вино сперва веселит, а потом беду творит».

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом).

- Какое интересное дело вы могли бы предложить? (Чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)

Ведущий 1: Разминка: Повторяй за ведущим.

Выполним упражнения для лица:

- вытяни губы трубочкой;

- растяни губы шире;

-сделай удивленные глаза

- зажмурь сильнее глаза;

-подвигай челюстями вправо и влево;

- сделай доброе смешное лицо;

- сделай сердитое лицо;

-сделай удивленное лицо.

Ведущий 2:

Молодцы! Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

Ведущий 1: Хорошее настроение – жизни продолжение.

Выбор решения в пользу здоровья.

Ведущий 2:

-Поясните свой выбор?

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

- Какие причины могут влиять на настроение?

(кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие);

- Можно ли исправить настроение? (хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения).

Ведущий 1:

Игра «Кто больше?»

- Назовите виды эмоций. (*Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость...*)

Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей. И тогда хмурый день покажется светлей.

Ведущий 2: Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение). Покажите, с каким настроением вы покидаете нашу встречу!

Желаем вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!