

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Майстренко Вероника Васильевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у подрастающего поколения

Направление 44.03.01 Педагогическое образование.

Направленность (профиль) образовательной программы Безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

21.06.2018

(дата, подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 21.06.2018

Обучающийся Майстренко В.В

(фамилия, инициалы)

Маи

(дата, подпись)

Оценка отлично

(прописью)

Красноярск
2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у порастающего поколения	6
1.1 Здоровый образ жизни как ценность: сущность понятия, основные характеристики.....	6
1.2 Особенности валеологического воспитания в современных учреждениях образования	11
1.3 Условия и факторы, влияющие на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у детей и подростков	18
Глава 2. Опытнo-практическая работа по формированию у детей подросткового возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни.....	27
2.1. Выявление актуального уровня сформированности отношения к здоровью и ЗОЖ у подростков	27
2.2. Направления работы по формированию у подростков основ здорового образа жизни.....	36
2.3. Выявление эффективности проведенной работы	46
Список литературы	46

Введение

На первое место государство на данный момент ставит приоритетной задачей – сохранение и укрепление здоровья наших граждан, а тем более подрастающего поколения. Актуальность проблемы - кризис здоровья, усиление которого в настоящее время признается многими специалистами. Кризис вызван многочисленными изменениями, которые происходят на различных уровнях информационного и технического развития современного общества, воздействующими на человека которые и вызывают изменения в способах его существования, мировосприятии, нравственных ориентирах и жизненных ценностях.

В современной российской действительности увеличивается число молодёжи, принимающей различные психоактивные вещества, курительные смеси. Проблема социальной распущенности молодежи, соответственно влияют на здоровье, и это становится национальным бедствием. В силу возрастных особенностей подростки находятся в «зоне риска» по проявлению различных аддикций. Ужесточение санкционных мер не приносит ощутимых результатов, так как является внешним контролем над поведением молодых людей. Поэтому очень важно формировать ценность ЗОЖ как внутреннего побуждения личности, действенного мотива поведения. Как отмечают психологи, профилактика должна строиться на позитивной основе, т.е. её цель - не ликвидация негативных симптомов, а развитие просоциальных ценностей и установок.

Выпускники и обучающиеся школ недопонимают ценность своего здоровья, что говорит о низком уровне знаний

об этой тематике, что соответственно влияет на чувство ответственности за свое здоровье. В связи с чем на первое место выходит потребность развития ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков. Психолого-педагогическая проблема заключается в противоречии между проводимой профилактической работой и её эффективностью, между провозглашаемыми (в большинстве случаев лично принимаемыми) ценностями подростков и их реальным поведением.

Актуальность данной проблематики и обусловила выбор темы дипломной работы: «Воспитание ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у детей и подростков».

Цель работы - изучение особенностей ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ у современных подростков.

Объект работы – ценностные ориентации подростков.

Предмет работы – формирование ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у подростков.

Гипотеза исследования: процесс формирования ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ будет более эффективным при условии организации в учреждении образования соответствующей здоровьесберегающей среды и участия детей в специально организованной деятельности, способствующей формированию основ ЗОЖ.

В связи с целью и гипотезой работы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Проанализировать и обобщить условия и факторы, влияющие на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у детей и подростков;

3. Выявить эффективность проведенной опытно-практической работы.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; изучение и обобщение педагогического опыта; методы опроса и анкетирования, методы количественной и качественной обработки данных.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении теоретических аспектов проблемы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у порастающего поколения; анализе и обобщении особенностей валеологического воспитания в современных учреждениях образования, условий и факторов, оказывающих влияние на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у детей и подростков

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации программы внеклассной работы по повышению интереса детей младшего школьного возраста к изучению математики.

База исследования: МБОУ «Боготольская СОШ», обучающиеся 14-15 лет.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав: теоретической и практической, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у порастающего поколения

1.1 Здоровый образ жизни как ценность: сущность понятия, основные характеристики

Жизнь меняется достаточно быстро вокруг современного человека, поэтому государство берет ответственность за жизнь и здоровье каждого члена общества, что закреплено в Конституции РФ, в законодательных актах: «Об охране здоровья граждан», федеральных программах «Дети России», «Здоровый ребёнок», законе РФ «Об образовании». Человек должен сам учиться отвечать за свое здоровье и научить этому подрастающее поколение.

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе можно насчитать свыше 300 определений понятия «здоровье». Всемирная организация здравоохранения трактует так: здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье – это: состояние организма, т.е. функциональные возможности, адаптация к среде, которая окружает человека.

Психическое здоровье – это: то, как человек мыслит, как выражает свои чувства, т.е. душевное состояние индивидуума.

Социальное здоровье - это способность приспосабливаться к тому социуму, в котором он находится на протяжении жизни.

Понятия «здоровье» еще трактуется как

индивидуальное, так и общественное. Это отражается в приспособляемости человека к условиям внешней среды, так как это одно из составляющих формирования процесса взаимодействия человека через природные и социальные факторы.

Индивидуальное здоровье характеризуется через: устойчивость к действию повреждающих факторов; через показатель роста и развития и функционального состояния а так же потенциала организма; от наличия и степени развития какого-либо заболевания; от уровня установок, которые ставит для себя индивид. Индивидуальное здоровье представляют в виде модели, которая состоит из четырех взаимосвязанных компонентов:

Соматический компонент (текущее состояние органов и систем организма человека), это основа биологического индивидуального развития, которая определяется базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах генетического развития и является пусковым механизмом, который обеспечивает индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент (уровень роста и развития органов и систем организма), это морфофизиологические и функциональные резервы организма, которые обеспечивают адаптационные реакции.

Психический компонент (состояние психической сферы), включает состояние душевного комфорта, адекватную поведенческую реакцию. И такое состояние обусловлено биологическими и социальными потребностями, и возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы

жизнедеятельности), основа которого о система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. Его духовная составляющая: истина добра, любви и красоты и т.д.

Описанные выше компоненты здоровья показывают многомерность разных проявлений функционирования индивидуума и характеризуют различные стороны его жизнедеятельности, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

Человеческое здоровье, прежде всего, зависит от стиля жизни, определяемый социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый и, что очень важно, безопасный образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении здоровья индивида и общественного здоровья.

Условиями формирования здорового образа жизни являются: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (отсутствие гиподинамии); закаливание организма;; личная гигиена; рациональное питание отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ и др.); положительные эмоции и т. д. [2].

Перечисленные условия позволяют сделать вывод, что здоровый образа жизни – является частью общей культуры человека, отражающий его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем

специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Итак, здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья, куда входят такие составляющие как рациональное питание, общая физическая подготовка, душевный настрой и желательно отсутствие вредных привычек [2].

Выделяют следующие основные компоненты ЗОЖ:

- Рациональное питание;
- Оптимальная для организма двигательная активность;
- Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов);
- Предупреждение вредных привычек и формирование полезных;
- Повышение психоэмоциональной устойчивости;
- «Содержательная жизнь».

В.И. Дубровский даёт следующее определение здорового образа жизни: «Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье» [1, с. 11]. Уже из этого определения видно, что ЗОЖ – это не только физическая организация своей жизни, но и духовно-нравственное

состояние личности.

Э.Н. Вайнер выделяет ключевое положение, лежащее в основе здорового образа: активным носителем здорового образа жизни является человек как субъект. В основе здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей [2].

Ценностное отношение к здоровью (и здоровому образу жизни) формируется по общей структуре человеческой деятельности. В структуре деятельности выделены следующие этапы:

- осознание потребности;
- сопоставление ее с наличной системой ценностей, установок, смыслов;
- целеполагание и формирование мотива деятельности;
- планирование и организация деятельности;
- волевой контроль над осуществлением деятельности;
- выявление и оценка результатов, рефлексия того, что было сделано [6, с. 63].

Согласно этому, в целенаправленно организованном процессе по формированию ценностного отношения особое внимание уделяется осознанию объективно (общественно) существующих ценностей. Происходят, таким образом, процессы выбора, принятия, осознания. Пройдя внутреннюю обработку, ценности присваиваются, становятся своими.

Обобщая выше изложенное отметим, что здоровое состояние достигается и поддерживается в экологически

чистой природной и духовной социальной среде здоровым образом жизни, включающим профилактические здоровье поддерживающие духовные и телесные очищения, а также физические упражнения нормализации, во-первых, физиологические ритмы гимнастикой, во-вторых, энергетической системы зарядкой, в-третьих, тонуса мышц организма физкультурой. «Человек умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями не нуждается в лечении» (врач Авиценна). Заниматься физкультурой с целью поддержания на должном уровне своего тела нужно всю жизнь, иначе ткани и органы, которые мало используются, атрофируются и даже отмирают. В спорте высокие спортивные результаты достигают на грани физических возможностей человека, что приводит к преждевременному износу тканей, органов, систем и всего человеческого организма.

1.2 Особенности валеологического воспитания в современных учреждениях образования

По определению ВОЗ, здоровье - состояние полного душевного, сексуального, физического и социального благополучия и постоянная адаптация к условиям окружающей среды. Вопросом валеологического образования и воспитание в современном мире активно занимаются многие ученые. Это связано с тем, что увеличилось количество детей и молодежи с серьезными отклонениями в здоровье[1].

Важность решения данной проблемы отражается в государственных документах, определяющих стратегические направления развития общего образования в России: Приоритетный национальный проект «Образование»,

Федеральная целевая программа развития образования, национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Федеральный государственный стандарт общего образования 2-го поколения).

Так, в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» в качестве одного из ключевых направлений развития общего образования выделено направление сохранения и укрепления здоровья школьников. В программу духовно-нравственного развития и воспитания на начальной ступени общего образования, а также в программу воспитания и социализации школьников на основной ступени общего образования, представляющих воспитательный компонент новых Федеральных государственных стандартов общего образования, в качестве одного из основных направлений, включено воспитание у школьников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни принципиально важно использовать положительные стороны жизни общества. Также важно заниматься развитием и усилением многообразных тенденций, которые способствуют формированию здорового образа жизни, содержащиеся в самых различных сторонах общественной жизни. Важно формировать у подрастающего поколения внутреннюю позицию здоровья как абсолютной жизненной ценности. Особенно важно просветить подростков о том, что здоровье это основа жизни, залог успеха, фундамент для надежных отношений, источник успешного социального функционирования.

НСОО ФГОС определено, что приоритетной задачей педагога в воспитании подрастающего поколения является

формирование ЗОЖ

Выделяется четыре этапа для перехода на здоровый образ жизни формирование полезных привычек, приобщение к здоровому образу жизни является педагогической стратегией, которая основана на определенных целенаправленных действиях педагогов по включению личности в процессе индивидуального формирования ЗОЖ [4].

Этап 1. Формирование полезных привычек поддержания гигиенической и эндоэкологической чистоты организма. Привычки формируются по выполнению гигиены и эндоэкологии. Чистая среда организма, и клеток является одним из необходимых условий волнового резонанса клеток.

Этап 2. Развитие полезных привычек достижения духовной, и энергетической чистоты и здорового состояния. Духовная и энергетическая чистота являются необходимыми условиями волнового резонанса клеток.

Этап 3. Приобретение полезных привычек здоровье сбережения для сохранения здорового состояния.

Этап 4. Накопление опыта сохранения здорового состояния полезными привычками в течение года. Накопление опыта осуществляется полезными привычками здоровье сбережения в различных домашних, социальных и природных сезонных условиях (весной, летом, осенью и зимой).

ЗОЖ - это многофункциональная направленная деятельность, которая связана с физическим, соматическим, психическим и нравственным здоровьем, требующим всестороннего комплексного подхода [1].

Валеологическая деятельность по воспитанию здорового образа жизни у подрастающего поколения включает в себя следующие содержательные аспекты:

- формирование интереса старших школьников к проблеме сохранения собственного здоровья;
- информирование их по основным вопросам о сохранности здоровья и профилактики заболеваний;
- формирование мотивации у школьников на здоровый образ жизни;
- выработка и закрепление стереотипа поведения, берегающего здоровья [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование представлений о здоровом образе жизни является педагогической стратегией. Формирование данной стратегии происходит на основе полученных знаний и опыта, которые способствуют появлению убеждений у старших школьников о сохранности своего здоровья и ведению здорового образа жизни. В целом, валеологическое воспитание способствует удовлетворению индивидуальных потребностей в здоровом образе жизни и саморегуляции.

Валеологическое воспитание подростков опирается на научные теории: теории здоровья, социальные теории образования и развития, акмеологические теории целостного развития человека, психолого-педагогические теории гуманизации образования. По мнению Г.М. Синдиковой, целью валеологии является максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней и внешней среды. В этой связи теоретической целью валеологии является изучение закономерностей формирования здоровья и разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни. В практическом же плане цель валеологии заключается в

разработке мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья [4].

Считается что основой валеологического воспитания является внедрение в современный учебно-образовательный процесс здоровые берегающих технологий. По определению В. В. Серикова, технология - это деятельность, которая отражает предметную сферу и построена в соответствии с логикой развития и поэтому обеспечивает наивысший результат деятельности которым соответствуют поставленные цели [3]. Исходя из этого, деятельность педагога выстраивается в рамках человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, который сохраняет и приумножает здоровье ребенка. Здоровьесберегающие технологии обеспечивают и развивают заложенные изначально природные способности подростка

Для развития здоровьесбережения нужны определенные условия такие как:

- спокойная обстановка, посылные для возраста обучающегося методики обучения и воспитания.
- Режим, который должен соответствовать возрастным данным.
- Чередование умственной и физической нагрузки [1].

Для здоровьесберегающей технологии нужны соответствующие условия чтобы сохранить, укрепить и развить духовное, эмоциональное, интеллектуальное, личностное и физическое здоровье подрастающего поколения

Н. К. Смирнова, определяет здоровьесберегающую технологию, как воспитание культуры здоровья , которые закладываются и формируются, как ценности еще на начальном этапе жизни, т.е. в семье[4].

Актуальность осмысления ценности здоровья и человеческой жизни как показывает практика, а также недостаточное количество психолого-педагогической и валеологической литературы, приводят нас к тому, что в рамках данного исследования имеет смысл рассмотрения понятия «валеологическое самоотношение личности», обосновав его как валео-педагогическую категорию с философско-методологических, валеологических, педагогических и психологических позиций [1].

Под валеологическим самоотношением личности в данной связи понимается личностное психологическое многокомпонентное и многофункциональное образование, которое представлено в структуре самосознания личности и связано со стремлением человека к самосовершенствованию и развитию, и выражается в наличии осознанного, духовно-нравственного, ценностного и ответственного отношения человека к себе и своему индивидуально-личностному здоровью. Развитие данного личностного качества зависит от разнообразных внешнесоциальных и внутриличностных факторов, поэтому может рассматриваться личностное психологическое новообразование, прогрессивное развитие которого осуществляется под определенным педагогическим влиянием в рамках создания открытого и нравственного уклада школьной жизни, предоставляя возможность для активного участия школьников в валеологической деятельности учреждения образования.

Сегодняшняя действительность показывает, что у обучающихся не сформирована заинтересованность к здоровому образу жизни. Большое количество учеников младших, средних и старших классов не имеет точного и

полного представления об основных факторах, составляющих здоровье и об аспектах здорового образа жизни. На фоне сложившейся ситуации возрастает роль преподавателя в развитии физически и психологически здоровой личности, способной к самовоспитанию и позитивному восприятию окружающего мира, к самостоятельному формированию собственного образа жизни.

Перед преподавателями, психологами и родителями стоят следующие задачи: формирование благоприятной социально-психологической среды, которая будет способствовать сохранению физического и психологического здоровья учащегося; помощь в развитии у ребенка ощущения единства с природой, чувства ответственности за свое здоровье; сформировать привычки, способствующие здоровому образу жизни и установлению гармоничных отношений в обществе; помочь ученику понять, что взрослые заботятся о нем, развить в нем чувство ценности собственной жизни, безопасности и необходимой свободы самовыражения.

Существует определенный метод обучения здоровому образу жизни образовательный. Его сущность заключается в том, чтобы повлиять на поведение и образ мысли ребенка по отношению к собственному здоровью. Обычно его описывают следующим образом: общий анализ возможного поведения; выявление всех возможных целей, которые в перспективе необходимо достичь; подробный анализ возможных последствий, которые сопряжены с каждым принятым решением; оформление подробного плана для осуществления воздействия, предположения возможного его изменения при появлении негативных реакций.

Следует постепенно развивать у ученика уверенность в

том, что высокие показатели качества жизни и собственной успешности напрямую зависят от внутренней культуры самого человека, от степени внимательности, трепетности отношения к своему здоровью. И не только к своему, к здоровью окружающих его людей, к состоянию общественной и природной среды [3].

В наши дни стремление подростка улучшить собственное здоровье обязательно должно быть направлено на осознание ценности своего здоровья в социально полезной, творческой, и будущей профессиональной деятельности, так как выбор направления профессиональной деятельности зависит от строгости требований, предъявляемых не только к степени освоения специальности, но и конкретно к состоянию здоровья человека [2].

Таким образом, формирование физически и психологически здорового поколения - задача, решение которой требует четких систематизированных действий от педагогов и родителей, направленных, прежде всего, на то, чтобы мотивировать ребенка вести здоровый образ жизни и привить чувство ответственности за свое здоровье и своё будущее.

1.3 Условия и факторы, влияющие на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у детей и подростков

Здоровый образ жизни формируется у каждого человека в течение жизни под влиянием различных факторов. А. В. Мудрик [3], С. В. Попов [4] считают, что на процесс формирования образа жизни личности влияют четыре группы факторов: мега-, макро-, мезо- и микрофакторы.

Такие понятия как космос, планета, мир относятся к мегафакторам, которые влияют на здоровье всего живого планеты Земля.

Макрофакторы – социум, государство – это факторы, определяющие социализацию людей, которые могут проживать в определенных странах, при условии что будут привлечены к процессу средства массовой информации. Мезофакторы – социализация больших групп населения, которые могут, разграничивается по типу местности проживания, по их принадлежности к каким-либо субкультурам. Микрофакторы – факторы оказывающие влияние на конкретных людей. Такие как: семья, группы сверстников, образовательные учреждения, общественные, государственные, религиозные организации, микросоциум. Структурирование факторов, влияющих на здоровье и здоровый образ жизни, позволяет обобщить взгляды на взаимосвязь индивидуального и общественного здоровья, прямую зависимость и взаимодетерминированность всех уровней его проявления.

Наиболее существенное влияние на качество и образ жизни индивида оказывают микрофакторы. В зависимости от того в какой социальной среде находится ребенок, с кем общается и формируется определенная социальная направленность, индивидуальность, определенный образ жизни, а также отношение к своему здоровью.

Рассмотрим подробнее составляющие социально-воспитательного воздействия на детей, направленного на формирование у них навыков здорового образа жизни.

Через дошкольное и общеобразовательные учреждения реализуется институционный способ воспитания. Ценности,

которые закладываются на этом уровне, влияют на развитие духовного и психического здоровья.

Во всех социальных институтах есть одна общая цель – воспитание человека. В зависимости от того на какой социальной ступени находится ребенок, преследуются свои цели и задачи.

К основным средствам формирования личности относятся: приобщение к культуре общества, создание условий для развития каждого члена социума, как духовно так и нравственно. При этом учитывать личные данные, возможность ресурсов и профессиональную составляющую. [3].

Ко второй группе механизмов социализации относятся Традиционный способ усвоения ребенком ценностей, поведения, взглядов, которые характерны для его окружения, т.е. семьи. Усвоение норм общественного поведения и влияние традиционных механизмов происходит в основном на подсознательном уровне посредством восприятия доминирующих стереотипов поведения. Семья играет особую роль в формировании представлений об образе жизни ребенка, вносит коррекцию в его здоровье.

Внутрисемейные отношения оказывают большое влияние на образ жизни подростков. Именно в семье формируются основы здоровья ребенка, воспитывается отношение к собственному организму, происходит формирование привычек (позитивных или негативных в основном зависит от родителей) [1]. По мере того, как человек растет и взрослеет, основными источниками информации все-таки остаются родители. Ведь в зависимости от семейных традиций формируются привычки питания, режим дня, а также виды отдыха. Все это является

составляющими здорового образа жизни подростков.

Многие родители не считают важным уделять внимание здоровому образу жизни, как своему собственному, так и ребенка. Образ жизни таких семей очень далек от понятия «здоровый». И в таких ситуациях важна роль образовательных учреждений, так как большая часть ответственности за развитие мотивации к ЗОЖ переходит к ним. Педагоги могут влиять определенным образом на подростков учебно-воспитательными методами, а также взаимодействовать с родителями обучающегося [2].

По данным статистики преобладающими привычками обучающихся старших классов школ и первых курсов вузов являются: выполнение домашних заданий в неправильном положении тела или при плохом освещении помещения, проведение большей части времени за компьютером или перед телевизором, недостаток активности, неправильное и несбалансированное питание. Многие родители зачастую покупают такие продукты, как газированные напитки, чипсы, сухарики, копчености; пьют нефilterованную воду. Во многих семьях (больше 60 %) часто употребляют алкогольные напитки, курят (больше 70 %) отцов в семьях. Подростки курят чаще в 3 раза, если у них курящие родители [4]. Зенковская В.Е.

Семья, как самый первый и самый главный социальный институт в жизни подрастающих людей, формирует нормы и традиции, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни человека. Семейные традиции продолжают родовой опыт социального развития, фиксируют прошлое и настоящее семьи, обеспечивают устойчивость отношений, упорядочивают и структурируют их. Часто уровень нравственности родителей,

их жизненные приоритеты и стремления, общественные связи, семейные традиции имеют большое значение в развитии личности молодого человека. Родительская любовь помогает раскрыть не только эмоциональную, духовную и интеллектуальную сферу жизни, но и формирует правильное отношение к физическому и психологическому здоровью подростка. Основа любых традиций - это ценность семьи, которая формирует смысл традиционного поведения. Социальные ценности семьи определяют, станет ли она воспитательной средой, ареной саморазвития и самореализации или же напротив, будет вносить атмосферу разрушения в молодую неокрепшую психику подростков [3]. В традициях находит свое выражение культура семьи: рыцарство мужчин и нежность женщин, уважение к старшим и любовь к младшим, великодушие, уступчивость все без чего не может существовать семья, развиваться и расти потомство.

Семейная культура здорового образа жизни - это здоровье сберегающая практика полезными привычками. Семейная культура здорового образа жизни включает формирование здоровьесберегающего творческого мировоззрения, мотивацию к здоровому образу жизни и освоение здорового образа жизни родителями и детьми в домашних условиях. Мотивация здорового образа жизни занимает центральное место в формировании и сохранения здоровья каждого человека. Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для проявления в различных сферах жизнедеятельности. При отсутствии мотивации у человека любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут слабо эффективны или вообще нерезультативны.

Семейная культура здорового образа жизни приведет к возрождению культуры здоровой и полноценной семьи, как основы общества и государства. Наряду с мотивацией на здоровый образ жизни дети должны приобрести определенный комплекс знаний, умений и навыков сохранения и укрепления своего здоровья. Здоровый образ жизни - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью что она поддерживает здоровое состояние.

Передача семейной культуры здорового образа жизни из рода в род из поколения в поколение сформирует семейную традицию здорового образа жизни. Семейная культура здорового образа жизни является здоровьесберегающей практикой общественной культуры здорового образа жизни.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок с младенчества узнает лучшие семейные традиции, понимает важность семьи в его жизни [1]. Помощь преподавателя подростку может осуществляться в мотивации создания различных проектов о своей семье, о профессиях родителей. Совместная работа педагога и родителей могут воспитать в молодых людях доброту, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, что является основой здоровья человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что на данный

момент обществу не стоит полностью полагаться на семейное воспитание в вопросах здорового образа жизни подрастающего поколения. Далеко не все семьи готовы проявлять активность в укреплении своего здоровья, не говоря уже о молодом поколении. Да и одного желания быть здоровым недостаточно, необходимы соответствующие знания о принципах сохранения здоровья, о воспитании здоровых привычек, о мотивации к ЗОЖ. Поэтому нужна систематическая работа образовательных учреждений с родителями, особенно если уровень образования и культуры не позволяет им самим ознакомиться с основными гигиеническими принципами воспитания ребенка и формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни.

Друзья и ровесники также являются одним из достаточно влиятельных источников информатизации ребенка по вопросам воспитания здорового образа жизни. С взрослением ребенка друзья и ровесники начинают доминировать среди источников информации. С одной стороны, это связано с «приобретением опыта» среди сверстников, с другой – с «остротой тематики». Кроме того, именно сверстники является наиболее «легкодоступным» источником информации в условиях недостаточного развития других информационных источников. Сверстники реально становятся той группой, которая на определенный период становится чрезвычайно важной для каждого индивида. Группы сверстников имеют как положительное, так и отрицательное влияние на образ жизни ребенка. Положительное влияние зависит от «качественного», если так можно сказать, состава группы сверстников.

Отдельного внимания заслуживает и общественная

культура здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является ключом к здоровой нации. Первым самым главным условием для внедрения здорового образа жизни, является изменение мировоззренческого сознания населения. Сознание людей должно уделять внимание здоровью, здоровому образу жизни. Главная цель здорового образа жизни - реализация духовного и физического развития человека. И делать это нужно на протяжении всей своей сознательной жизни. Это должно быть нормальным состоянием человека. Общественная культура здорового образа жизни складывается из совокупности здоровьесберегающих практик, которые формируются на фундаменте нравственно-религиозных и национальных культур и традиций, которые обеспечивают человеку физическое здоровое состояние и душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде [5]. Она активизирует население на массовое освоение здорового образа жизни. Передача общественной культуры здорового образа жизни из поколения в поколение сформирует общественную традицию здорового образа жизни.

Важным фактором влияния на формирование особенностей образа жизни являются и средства массовой информации. Сегодня, уже с раннего детства человек попадает в информационное поле, он не может жить без информации, воспринимает ее через множество каналов, и на этой основе во многом формирует свое собственное поведение. Средствами массовой информации создается своеобразный информационный мир, в рамках которого у ребенка

формируется собственное мировоззрение о жизни, образ жизни и типы поведения [6].

Следует заметить, что средства массовой информации играют особую роль в формировании здорового образа жизни. Последствиями воздействия средств массовой информации на индивидуальном уровне по формированию здорового образа жизни является осознание определенных знаний и умений, связанных со здоровьем человека. Благодаря средствам массовой информации ребенок имеет возможность видеть, слышать много ситуаций, которые затрагивают проблемы здоровья, его ценностей, знакомиться с примерами поведения и деятельностью, представляют здоровый образ жизни как социально значимый.

Важным фактором в формировании здорового образа жизни ребенка являются и социальные нормы. Индивидуальное восприятие социальных норм под влиянием средств массовой информации может быть настолько сильным, насколько удачно представляются одни нормативные отношения и поведение и исключаются другие. На общественном уровне нормативное поведение частично следует из тех норм поведения, которые постоянно освещаются средствами массовой информации.

Отметим, что образ жизни может изменяться в течение жизни человека под влиянием различных факторов. Однако, как доказывают исследования психологов Е.Л. Кононко [1], О.С. Лисовой [2], навыки определенного образа жизни усваиваются человеком в детстве и прежде всего под влиянием тех примеров поведения и деятельности, которые ребенку

демонстрируют взрослые. То есть навыки здорового образа жизни у ребенка приобретаются как воспроизведение тех примеров отношения к своему здоровью, труду, к другим людям, окружающей среде, которые ежедневно он видит в поведении и деятельности своих родителей, родственников, воспитателей и т.д. В целом, культура здорового образа жизни - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Глава 2. Опытнo-практическая работа по формированию у детей подросткового возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни

2.1. Выявление актуального уровня сформированности отношения к здоровью и ЗОЖ у подростков

Целью эмпирического исследования стало выявление специфики ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у современных подростков. Базой исследования стала МБОУ «Боготольская СОШ».

Выборку исследования составили подростки в возрасте 14-15 лет в количестве 30 человек. Учащимся была

предложена анкета «Здоровый образ жизни» (Т.А. Семёнова) и тест ценностных ориентаций (М. Рокич).

Методика «Ценностные ориентации» основана на прямом ранжировании списка ценностей. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом) (Приложение 1), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей. По итогам исследования для каждой ценности рассчитывается средний балл, т.е. чем ниже средний балл, тем более значимой данная ценность является для респондентов.

Итак, по результатам методики ранжирования ценностей мы получили данные (Таб. 1.), свидетельствующие о следующих результатах:

Таблица 1
Данные методики ранжирования терминальных ценностей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	4	7	1	6	14	11	3	10	18	9	12	5	13	15	2	16	17	8
2	13	12	1	5	16	6	11	4	14	7	8	9	10	15	2	18	17	3
3	17	3	10	9	18	5	12	4	16	11	7	6	14	2	1	13	15	8
4	1	10	2	18	3	6	11	7	12	13	14	16	8	9	4	15	17	5
5	10	17	1	4	18	3	5	6	8	9	11	12	13	14	2	15	16	7
6	11	15	1	16	12	3	4	2	18	5	6	7	13	14	8	17	9	10
7	11	10	1	9	16	15	14	2	8	18	12	7	6	5	13	17	3	4
8	9	5	14	15	16	1	3	2	8	7	6	12	13	11	4	18	17	10
9	8	15	3	7	18	4	9	2	10	11	16	5	14	12	1	13	17	6
10	13	17	10	9	8	7	6	5	18	4	11	3	16	2	1	14	15	12
11	4	2	1	18	6	5	11	3	7	12	8	13	10	9	14	16	17	15
12	13	6	11	12	14	2	3	5	4	7	8	16	17	9	1	18	15	10
13	1	6	4	3	16	11	17	13	14	10	5	8	15	9	7	12	2	18
14	3	9	2	10	4	18	5	6	15	12	11	7	13	14	1	17	16	8
15	13	11	1	7	12	8	3	4	9	15	17	10	5	14	2	6	16	18
16	4	7	1	6	14	11	3	10	18	9	12	5	13	15	2	16	17	8
17	13	12	1	5	16	6	11	4	14	7	8	9	10	15	2	18	17	3
18	17	3	10	9	18	5	12	4	16	11	7	6	14	2	1	13	15	8
19	1	10	2	18	3	6	11	7	12	13	14	16	8	9	4	15	17	5
20	10	17	1	4	18	3	5	6	8	9	11	12	13	14	2	15	16	7
21	11	15	1	16	12	3	4	2	18	5	6	7	13	14	8	17	9	10
22	11	10	1	9	16	15	14	2	8	18	12	7	6	5	13	17	3	4
23	9	5	14	15	16	1	3	2	8	7	6	12	13	11	4	18	17	10
24	8	15	3	7	18	4	9	2	10	11	16	5	14	12	1	13	17	6
25	13	17	10	9	8	7	6	5	18	4	11	3	16	2	1	14	15	12
26	4	2	1	18	6	5	11	3	7	12	8	13	10	9	14	16	17	15
27	13	6	11	12	14	2	3	5	4	7	8	16	17	9	1	18	15	10
28	1	6	4	3	16	11	17	13	14	10	5	8	15	9	7	12	2	18
29	3	9	2	10	4	18	5	6	15	12	11	7	13	14	1	17	16	8
30	13	11	1	7	12	8	3	4	9	15	17	10	5	14	2	6	16	18
Ср. балл	8,7	9,7	4,2	9,9	12,7	7,0	7,8	5,0	11,9	10,0	10,1	9,1	12,0	10,3	4,2	15,0	13,9	9,5

Таким образом, в группе испытуемых терминальные ценности распределились в следующем порядке (Рис. 1.).

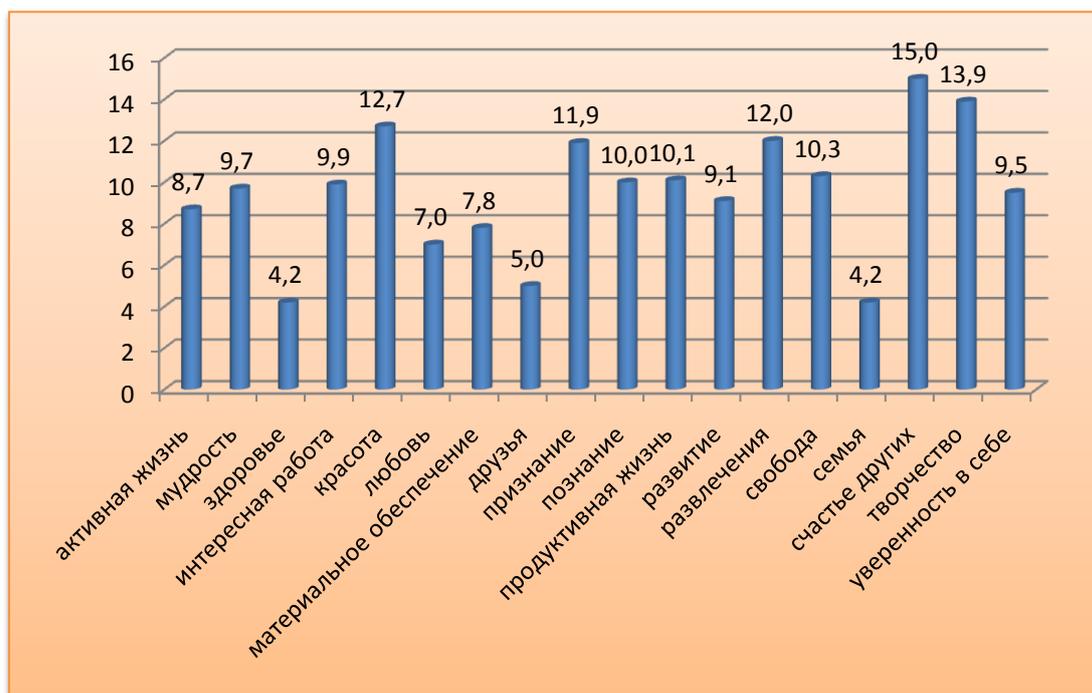


Рис. 1. Ранжирование терминальных ценностей в группе испытуемых

Как видим, наиболее ценными для детей подросткового возраста являются ценности «семья», «здоровье» и «наличие друзей». Очевидно, что данные ценности являются значимыми для детей вне зависимости от возраста. Показательным является и то, что последнее место в шкале ценностей заняли «счастье других», «творчество», «красота природы и искусства», «развлечения» и «общественное признание».

Ранжирование инструментальных ценностей (Табл. 2) в группе испытуемых показало следующие результаты:

Таблица 2

Данные методики ранжирования инструментальных ценностей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	18	7	15	5	6	14	9	8	10	2	1	13	16	3	4	17	11	12
2	14	15	16	5	6	7	17	18	2	11	8	9	12	3	4	1	10	13
3	10	9	18	8	7	6	5	16	11	13	12	15	14	1	2	3	4	17
4	1	2	18	3	17	4	16	15	5	6	7	8	14	9	13	10	11	12

5	8	1	18	16	9	11	17	4	3	10	5	14	13	7	15	2	12	6
6	1	17	14	3	2	4	5	13	12	8	7	6	11	15	16	9	10	18
7	1	12	13	11	2	10	15	16	3	14	18	4	5	9	8	6	7	17
8	1	8	2	3	4	5	6	7	16	17	9	10	11	15	18	13	14	12
9	5	2	10	11	6	16	18	1	7	12	4	14	15	13	17	3	8	9
10	12	17	7	1	10	4	11	9	14	5	18	8	3	6	13	2	16	15
11	1	5	4	2	17	9	7	16	3	11	8	14	10	15	13	6	18	12
12	6	7	16	11	17	15	18	8	1	5	12	13	14	9	4	3	10	2
13	1	6	11	18	14	15	3	17	7	16	13	10	4	5	12	2	8	9
14	3	1	17	9	15	10	18	11	6	2	12	16	13	7	14	4	8	5
15	4	10	13	6	2	8	14	17	5	1	11	3	9	12	16	15	18	7
16	18	7	15	5	6	14	9	8	10	2	1	13	16	3	4	17	11	12
17	14	15	16	5	6	7	17	18	2	11	8	9	12	3	4	1	10	13
18	10	9	18	8	7	6	5	16	11	13	12	15	14	1	2	3	4	17
19	1	2	18	3	17	4	16	15	5	6	7	8	14	9	13	10	11	12
20	8	1	18	16	9	11	17	4	3	10	5	14	13	7	15	2	12	6
21	1	17	14	3	2	4	5	13	12	8	7	6	11	15	16	9	10	18
22	1	12	13	11	2	10	15	16	3	14	18	4	5	9	8	6	7	17
23	1	8	2	3	4	5	6	7	16	17	9	10	11	15	18	13	14	12
24	5	2	10	11	6	16	18	1	7	12	4	14	15	13	17	3	8	9
25	12	17	7	1	10	4	11	9	14	5	18	8	3	6	13	2	16	15
26	1	5	4	2	17	9	7	16	3	11	8	14	10	15	13	6	18	12
27	6	7	16	11	17	15	18	8	1	5	12	13	14	9	4	3	10	2
28	1	6	11	18	14	15	3	17	7	16	13	10	4	5	12	2	8	9
29	3	1	17	9	15	10	18	11	6	2	12	16	13	7	14	4	8	5
30	4	10	13	6	2	8	14	17	5	1	11	3	9	12	16	15	18	7
Ср. балл	5,7	7,9	12,8	7,5	8,9	9,2	11,9	11,7	7,0	8,9	9,7	10,5	10,9	8,6	11,3	6,4	11,0	11,1

В группе 1 инструментальные ценности распределились в следующем порядке: наиболее ценными в данной группе испытуемых являются «аккуратность», «честность» и «ответственность». На последних местах оказались «высокие требования к жизни и высокий уровень притязаний», «непримиримость к недостаткам в себе и других» и ценность «образованности» (Рис. 2).

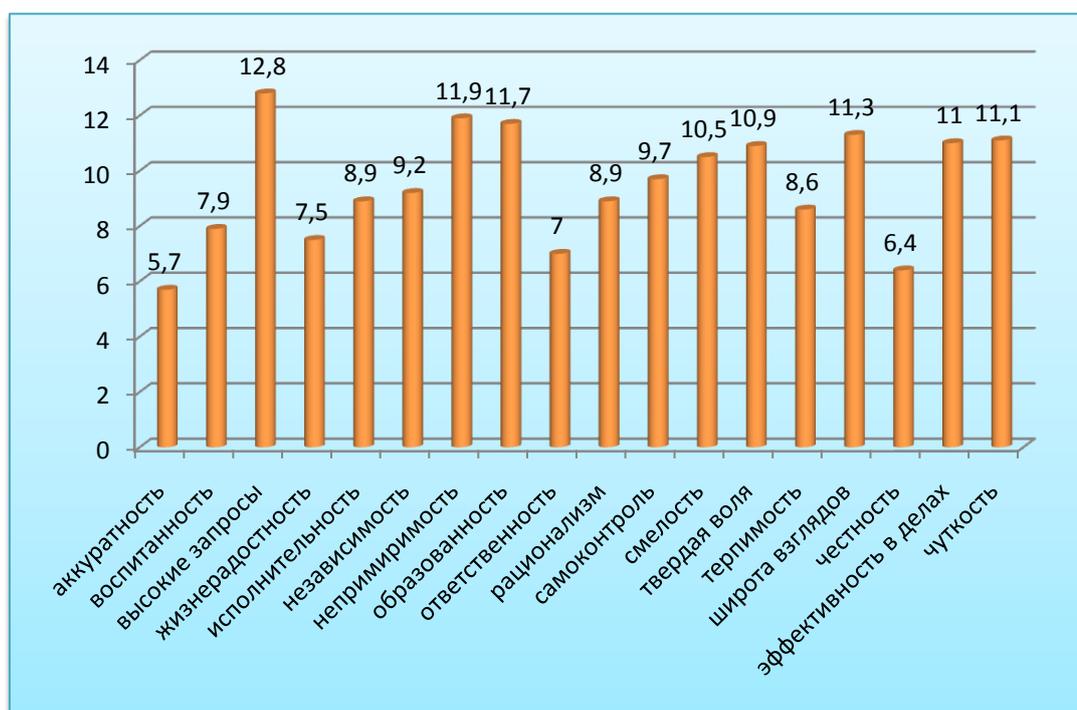


Рис. 2. Ранжирование инструментальных ценностей в группе испытуемых

В рамках анкетирования подросткам было предложено ответить на вопросы (Приложение 2).

Анализ данных (Табл. 3), полученных в ходе анкетирования, позволяет отметить следующее:

Для 27 % испытуемых характерна высокая личностная значимость здоровья, что выражается в желании быть здоровым, жить в счастливой семье, быть самостоятельным, иметь друзей, много уметь и знать. Значительное количество испытуемых в ходе опроса продемонстрировало недостаточную сформированность личностной значимости здоровья. Для этих детей приоритетными являются желания иметь друзей, наличия знаний, желания быть

привлекательным и красивым. Выбор «быть здоровым» у детей данной группы находится на среднем уровне. 33 % подростков показали низкий уровень сформированности личностной значимости здоровья. Выбор «быть здоровым» у этих детей находится на одном из последних мест.

Анализ данных по показателю «Оценка роли поведенческой активности в укреплении и охране здоровья» позволяет отметить следующее:

20 % детей демонстрируют высокий уровень сформированности данного показателя – они понимают и адекватно оценивают роль активности (в том числе физической) в процессе жизни и укреплении здоровья. Для 37 % подростков характерно недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья. Чуть меньше половины испытуемых – 43 % - продемонстрировали в ходе опроса отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья.

Что касается распорядка дня учащихся подросткового возраста, то, по результатам опроса можно сделать вывод о том, что преобладающее количество детей – 60 % - не соблюдают распорядок дня. Основная проблема, судя по ответам детей, заключается в отсутствии должного количества времени для сна и прогулок на свежем воздухе. Лишь у 13 % испытуемых в распорядке дня присутствуют все необходимые его компоненты, соответствующие здоровому образу жизни: регулярное питание, сон в течение 8 часов, прогулки на воздухе, спортивные занятия.

Анализ данных по показателю «Адекватность оценки

собственного образа жизни» показал, что лишь половина детей – 53 % - способна адекватно оценивать свой образ жизни. Это говорит о том, что у испытуемых отсутствует четкое представление о принципах и содержании здорового образа жизни.

Что касается отношения подростков к информации, которая связана с охраной и укреплением здоровья, то результаты опроса показывают, что лишь для 13 % детей данная информация является полезной и очень интересной. 44 % испытуемых характеризуют подобную информацию, как не очень интересную и полезную, либо вообще отрицают ее необходимость для себя.

Информацию по укреплению и охране здоровья учащиеся, в основном, получают в спортивных секциях, на тематических мероприятиях, проводимых в школе, с помощью самостоятельного поиска в сети Интернет. Также испытуемыми отмечается проведение в учреждении образования всего спектра мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Таблица 3 – Данные, полученные в ходе диагностики по основным показателям отношения к ЗОЖ

	Количество детей	В %
ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья		
Высокий уровень	8	27
Средний уровень	12	40
Низкий уровень	10	33
ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья		
Высокий уровень	6	20
Средний уровень	11	37
Низкий уровень	13	43
ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося		

требованиям ЗОЖ		
Высокий уровень	4	13
Средний уровень	8	27
Низкий уровень	18	60
ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ		
Высокий уровень	8	27
Средний уровень	16	53
Низкий уровень	6	20
ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем		
Высокий уровень	4	13
Средний уровень	13	43
Ниже среднего	7	24
Низкий уровень	6	20

Таким образом, по результатам анкетирования учащихся подросткового возраста, мы можем сделать вывод о том, что у большинства подростков отсутствует четкое представление о принципах и содержании процесса формирования здорового образа жизни, организации рационального питания, роли физической активности в контексте сохранения здоровья. Это свидетельствует о необходимости активного вовлечения детей данной возрастной группы в специально организованную деятельность, направленную на формирование основ ЗОЖ и формирование ценностного отношения у подростков к своему здоровью и ЗОЖ. Обобщая всё сказанное, можно сделать вывод, что для развития ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни необходимо создать условия для личностного роста и формирования позитивной «Я-концепции».

2.2. Направления работы по формированию у подростков основ здорового образа жизни

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о необходимости активного вовлечения детей данной возрастной группы в специально организованную деятельность, направленную на формирование основ ЗОЖ и формирование ценностного отношения у подростков к своему здоровью и ЗОЖ.

Формирование культуры здоровья – это сложный процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Рассмотрим особенности организации соответствующих условий, способствующих формированию ЗОЖ у детей в МБОУ «Боготольская СОШ».

Условия формирования культуры здоровья в данном учебном заведении определяются следующими педагогическими принципами: системностью, комплексностью, учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, преемственностью, гуманизмом, рациональным сочетанием умственной и физической нагрузки.

Принцип системности и комплексности реализуется через:

- Формирование оптимального психологического климата в классных коллективах и позитивного отношения к

физической культуре как к части общей культуры человека.

- Организацию внеклассных мероприятий, рационального питания школьников.
- Профилактику различных заболеваний и гиподинамии.
- Мониторинг физического развития школьников.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, снижения функционального напряжения и утомления школьников, создания условий для снятия перегрузки, постоянного чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса в школе строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Принцип преемственности, проявляется в тесном сотрудничестве начальной, основной и старшей школы, во взаимодействии гимназии с семьей по вопросам формирования культуры здорового образа жизни на протяжении всего периода обучения учащихся.

Принцип рационального сочетания умственной и физической нагрузки в школе строго соблюдается:

- объем учебной нагрузки (количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий);
- нагрузка от дополнительных занятий в гимназии (кружки, индивидуальные занятия, спецкурсы по выбору);
- занятия активно-двигательного характера (35-минутная динамическая пауза, физминутки на уроках в начальной школе, уроки физической культуры, спортивные секции);
- использование основных современных требований к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:
- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) составляет не менее 60 % и не более 75-80 %;
- в содержательную часть урока включены вопросы, связанные со здоровьем: учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности на уроке 4-7, а их смена осуществляется через 7-10 мин.;
- в урок включаются виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- в течение урока используется не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий учитывается: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);
- формируется внешняя и внутренняя мотивация

деятельности учащихся;

- осуществляется индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной деятельности. На уроках (предметах естественнонаучного цикла, технологии, физкультуре, истории, обществознании, ОБЖ) в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности (классных часах, кружках, секциях) в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима учащихся, физического развития и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья учащихся, и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию динамической паузы между 3-м и 4-м уроками;
- организацию условий для эффективного функционирования спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-

оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Профилактическая деятельность школы способствует предупреждению возникновения и снижению негативных психических, физических, интеллектуальных, социальных факторов, влияющих на здоровье учащихся.

Здоровьеформирующая деятельность школы – это система педагогических воздействий и мер по повышению качества образования на основе укрепления и развития духовного, психического, физического, интеллектуального и социального здоровья учащихся.

Формированию культуры здорового образа жизни способствует и взаимодействие школы с семьей. Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

Направления деятельности обучение культуре здоровья учащихся в учебной и внеурочной деятельности профилактическая деятельность здоровьеформирующая деятельность:

- проведение лекций, семинаров, круглых столов по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей;

- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

- создание библиотечки детского здоровья,

доступной для родителей;

- рекомендации для родителей на сайтах гимназии.

Таким образом, систему образования в МБОУ «Боготольская СОШ» можно считать здоровьесберегающей и здоровьеформирующей, так как на каждой ступени обеспечивается удовлетворение возрастных и психологических потребностей всех участников образовательного процесса.

Также в рамках формирования у школьников основ ЗОЖ и ценностного отношения к своему здоровью в школе организована работа туристического кружка (Приложение 3).

Туристский кружок в образовательной программе школы занимает место в программе внеурочной деятельности, которая является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о

способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

Работа кружка основывается на следующих теоретических положениях:

Современный человек тяготеет к смене впечатлений. Это залог работоспособности и здоровья. По определению Всемирной туристской организации, туризм - это аспект вида отдыха человека в свободное время, влияющий на укрепление

здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижениями за пределами постоянного места жительства». Туризм и здоровье неотделимы. Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Туризм помогает гармонично развивать человеческой личности этих двух здоровых начал.

И. М. Сеченов обращал особое внимание на то, что жизнь на всех ступенях ее развития - это постоянное приспособление к условиям существования, непрекращающийся, безостановочно происходящий процесс приспособления и обеспечения жизнеспособности организма к постоянно меняющимся природным условиям жизни. Поэтому наряду с аэробной выносливостью к наиболее показательным критериям здоровья относятся адаптационные способности организма, степень его пластичности, готовность с той или иной быстротой подстраиваться под изменения внешних, в первую очередь климатических и не всегда благоприятных экологических условий повседневной жизни.

Важно отметить, что в спортивном туризме многообразны физические нагрузки. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложно-координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий. В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с

рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

На основе исследований было доказано, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом повышают функциональные резервы организма (проявляется в развитии кардио- респираторной системы), повышают функциональные резервы важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, нервной, умственную работоспособность, качества выполнения умственных заданий и скорости переключения внимания. Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают более выраженное влияние на морфофункциональные и психофизиологические возможности туристов женского пола по сравнению с туристами мужского пола.

Несомненно, любая двигательная активность в залах, в других закрытых физкультурно-спортивных сооружениях значительно уступает по эффективности двигательной активности в естественной природной среде, т.к. осуществляется в достаточно постоянных, стандартизированных, искусственно регулируемых условиях. Занятия же спортивно-оздоровительным туризмом проводятся только на открытой местности, в естественных природных условиях, которые отличаются своей неповторимостью. Даже при занятиях на площадке ограниченного размера, школьном стадионе или дворе, например, под воздействием

изменяющихся погодных условий происходит совершенствование адаптационных возможностей, увеличение функциональной надежности организма, повышается степень его приспособляемости и сопротивляемости по отношению к естественным, в том числе и неблагоприятным, воздействиям изменчивой внешней среды. Зачастую природные явления возникают неожиданно, нередко в комплексе, и надо не избегать, а разумно использовать их для укрепления здоровья через совершенствование адаптационных процессов в организме.

Эффект оздоровления на занятиях спортивно-оздоровительным туризмом значительно возрастает благодаря тому, что проводятся занятия в экологически более чистых местностях, таких как: загородной лесной или городской лесопарковой местностях, там где воздух гораздо меньше отравлен дыханием города. При этом создаются уникальные условия для использования целого комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды. Прежде всего организм насыщается свежим, чистым воздухом. При получаемой физической нагрузке на занятиях, интенсивность этих очищающих процессов резко повышается. Именно естественно очищенный, свежий воздух является основой здоровья, именно в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит. Еще один не маловажный факт, что благодаря физической активности на свежем загородном воздухе предоставляется редкая возможность возвратиться и приблизиться к живой природе, заметить и оценить ее красоту. На прогулке в постоянно обновляющемся окружении леса, парка, сквера даже долгий путь превращается в удовольствие, остро ощущается гармония души и тела.

Таким образом, туризм является одной из форм оздоровления и физического развития. Туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый эффект, получаемый в результате воздействия на организм различных природных факторов: солнца, воздуха, воды, а также разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость.

2.3. Выявление эффективности проведенной работы

После проведения формирующего эксперимента с целью выявления эффективности использования проделанной работы, мы провели контрольный эксперимент.

Задачи контрольного эксперимента:

– Провести повторное анкетирование детей подросткового возраста, направленное на выявление степени сформированности ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

– Сделать выводы по результатам проведения опытно-практической работы

На контрольном этапе эксперимента использовались методы исследования и критерии оценки, как и на констатирующем этапе эксперимента. Анализ данных, полученных в ходе контрольного эксперимента, позволяет констатировать существенное повышение уровня сформированности ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни (Табл. 4.).

Таблица 4 – Динамика развития ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни

	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во чел.	в%	Кол-во чел.	в%
ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья				
Высокий уровень	8	27	17	57
Средний уровень	12	40	11	37
Низкий уровень	10	33	2	6
ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
Высокий уровень	6	20	16	54
Средний уровень	11	37	10	33
Низкий уровень	13	43	4	13
ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ				
Высокий уровень	4	13	9	30
Средний уровень	8	27	15	50
Низкий уровень	18	60	6	20
ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ				
Высокий уровень	8	27	21	70
Средний уровень	16	53	9	30
Низкий уровень	6	20	0	0
ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем				
Высокий уровень	4	13	9	30
Средний уровень	13	43	13	43
Ниже среднего	7	24	8	27
Низкий уровень	6	20	0	0

Итак, в результате опытно-практической работы выявлена положительная динамика по всем показателям. На 30 % увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности личностной значимости здоровья, и на 27 % уменьшилось количество детей с низким уровнем значимости здоровья для подростка. На 34 % увеличились показатели понимания роли физической активности в контексте укрепления здоровья. Детей с низким уровнем сформированности данного показателя после проведенной работы осталось лишь 6 %.

В плане соответствия распорядка дня подростков

здоровому образу жизни ситуация также изменилась в лучшую сторону. Высокий уровень соответствия вырос на 17 %, средний уровень соответствия повысился на 23 %, низкий уровень соответствия – снизился на 40 %. Однако, работу в данном направлении следует продолжать, поскольку основной проблемой является неприятие подростками необходимости выделения нужного количества времени для сна и прогулок на свежем воздухе. Также после проведенной опытно-практической работы наблюдается повышение степени адекватности оценки собственного образа жизни: адекватно оценивают свой образ жизни 70 % подростков, недостаточно адекватно – 30 % испытуемых. Показатели неадекватной оценки учащимися своего образа жизни на контрольном этапе эксперимента не выявлены.

Результаты контрольного эксперимента свидетельствуют также и о повышении интереса подростков к информации и знаниям, связанным с охраной и укреплением собственного здоровья. У многих детей наблюдается повышение познавательной активности в данном направлении, дети не только активно участвуют в проводимых мероприятиях, но и принимают участие в их организации, выдвигают собственные идеи, основанные на самостоятельном поиске информации.

Таким образом, результаты контрольного эксперимента свидетельствуют об эффективности проведенной опытно-практической работы и ее положительном влиянии на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

Заключение

Проанализировав и обобщив условия и факторы, влияющие на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у детей и подростков, можем сделать определенные выводы. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни, который определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый и, что очень важно, безопасный образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Условиями формирования здорового образа жизни являются: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (отсутствие гиподинамии); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ и др.); положительные эмоции и т. д.

В рамках выявления актуального уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у подростков выявлено, что наиболее ценными для детей подросткового возраста являются терминальные ценности «семья», «здоровье» и «наличие друзей». Наиболее ценными инструментальными ценностями в данной группе испытуемых являются «аккуратность», «честность» и «ответственность». На

последних местах оказались «высокие требования к жизни и высокий уровень притязаний», «непримиримость к недостаткам в себе и других» и ценность образованности». Также в ходе исследования выявлено, что у большинства подростков отсутствует четкое представление о принципах и содержании процесса формирования здорового образа жизни, организации рационального питания, роли физической активности в контексте сохранения здоровья. Это свидетельствует о необходимости активного вовлечения детей данной возрастной группы в специально организованную деятельность, направленную на формирование основ ЗОЖ.

Реализация основных направлений работы по формированию у подростков основ здорового образа жизни предполагает наличие в школе определенной системы работы. Система физкультурно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима учащихся, физического развития и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья учащихся, и формирование культуры здоровья. Условия формирования культуры здоровья в данном учебном заведении определяются следующими педагогическими принципами: системностью, комплексностью, учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, преемственностью, гуманизмом, рациональным сочетанием умственной и физической нагрузки. Сложившаяся система включает: полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья, рациональную организацию уроков физической культуры, организацию условий для эффективного функционирования спортивных

секций, регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Также в рамках формирования у школьников основ ЗОЖ и ценностного отношения к своему здоровью в школе организована работа туристического кружка

Выявление эффективности проведенной опытно-практической работы показало наличие положительной динамики по всем показателям. На 30 % увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности личностной значимости здоровья, и на 27 % уменьшилось количество детей с низким уровнем значимости здоровья для подростка. На 34 % увеличились показатели понимания роли физической активности в контексте укрепления здоровья. Детей с низким уровнем сформированности данного показателя после проведенной работы осталось лишь 6 %. В плане соответствия распорядка дня подростков здоровому образу жизни ситуация также изменилась в лучшую сторону. Высокий уровень соответствия вырос на 17 %, средний уровень соответствия повысился на 23 %, низкий уровень соответствия – снизился на 40 %. Однако, работу в данном направлении следует продолжать, поскольку основной проблемой является неприятие подростками необходимости выделения нужного количества времени для сна и прогулок на свежем воздухе. Также после проведенной опытно-практической работы наблюдается повышение степени адекватности оценки собственного образа жизни: адекватно оценивают свой образ жизни 70 % подростков, недостаточно адекватно – 30 % испытуемых. Показатели неадекватной оценки учащимися своего образа жизни на контрольном этапе эксперимента не выявлены.

Результаты опытно-практической работы

свидетельствуют также и о повышении интереса подростков к информации и знаниям, связанным с охраной и укреплением собственного здоровья. У многих детей наблюдается повышение познавательной активности в данном направлении, дети не только активно участвуют в проводимых мероприятиях, но и принимают участие в их организации, выдвигают собственные идеи, основанные на самостоятельном поиске информации. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности проведенной опытно-практической работы и ее положительном влиянии на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

Гипотеза исследования подтверждена.

Цель исследования достигнута.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психологопедагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. Новосибирск, 2010. - 198 с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология ДОС. Учебник для вузов. — М.: Флинта, Наука, - 2016.- 250 с.
3. Гриневецкая Т.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии в традиционной системе воспитания // «Современные аспекты формирования здорового образа жизни»: материалы VI региональной научно-практической конференции 24 марта 2017 г. Новосибирск : НГМУ «Сибмедиздат», 2017. -225 с.
4. Дубровина, Л.А., Мартынов, Д.Ф. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков как основа профилактики аддиктивного поведения // Глобальные преобразования в научной сфере: материалы I(XLI) Международной научно-практической конференции – Горловка: ФЛП Пантюх Ю.Ф., 2014. – с.102-106.
5. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. Учеб. заведений В.И. Дубровский . – М.:ВЛАДОС, - 2015. – 512 с.
6. Емельянова, С. А Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни школьников/ С.А. Емельянова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. - 2011. - № 4. - С. 106-108.
7. Ермакова, Т.С. Основные направления формирования здорового образа жизни школьников в учебно-

воспитательном процессе/ Т.С. Ермакова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 11. - С.27- 31.

8. Зенковская В.Е. Влияние семейных традиций на формирования здорового образа жизни подростков // «Современные аспекты формирования здорового образа жизни»: материалы VI региональной научно-практической конференции 24 марта 2017 г. Новосибирск : НГМУ «Сибмедиздат», 2017. -225 с.

9. Здоровье сберегающая школа. Учебный курс для руководителей учреждений общего образования / Безруких М. М., Сонькин В. Д., Безобразова В. Н. М.: ИД «1 сентября», 2006. - 64 с.

10. Здоровье населения региона и приоритеты здравоохранения / под ред. О. П. Щепина, В. А. Медика. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. -384 с.

11. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. – 2013. № 3. – С. 74-79.

12. Игнатьев, М. А. Организационно-нормативные основы туризма: учебно-методическое пособие для студентов ФФК / М. А. Игнатьев, А. М. Игнатьев - Чебоксары : ГОУ ВПО ЧГПУ, 2014. - 128 с.

13. Кошелева М.Е. Воспитание валеологического самоотношения у школьников как педагогическая проблема // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации : материалы 3-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: 20-21 апреля 2012 г. Часть 1. / отв. ред. А.Ю. Нагорнова ; ФГБОУ ВПО УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Ульяновск : SIMJET, 2012. - 622 с.

14. Кондратьева, Т. Н. Этнический аспект здоровьесберегающей социализации иностранных студентов в вузах России / Т. Н. Кондратьева // Современные аспекты формирования здорового образа жизни: материалы V региональной научно-практической. Новосибирск: «Сибмедиздат» НГМУ, 2016. - С. 77-80.

15. Кисляков, П.А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодёжи / П.А. Кисляков. - М.: Логос, 2011. - 236 с.

16. Кудашова, Л. Т. Формирование здорового образа жизни школьников/ Л.Т. Кудашова // Здоровье основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013. - № 1. - С. 191-192.

17. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. и др. Школы здоровья России: Руководство для педагогических и медицинских работников школ. М.: Изд-во Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. 294 с.

18. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2010. - 512 с.

19. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда. Элективный курс. СПб.: ООО Виктория плюс, 2016. - 112с.

20. Основы здорового образа жизни петербургского студента: Учебник / Под ред. В. П. Соломина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - 319 с.

21. Павлова Е.О. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе // Молодой ученый. - 2014. №6. - С. 745-748.

22. Пахальян, В.Э. Психопрофилактика в практической

психологии образования / В.Э. Пахальян. – М.: Персэ, 2003. – 208 с.

23. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2016. – 607 с.

24. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. - М.: СпортАкадем Пресс, 2000. - 123 с.

25. Степанов, А.Д. Критерии ЗОЖ и предпосылки его формирования. / А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин // Отечественное здравоохранение – 2016. – № 5. – с. 16-20.

26. Синдикова Г.М. Курс "Программы валеологического направления" в LMS MOODLE // Хроники объединённого фонда электронных ресурсов Наука и образование. – 2014. Т.1. – № 12 (67). – С.64.

27. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКиПРО, 2012. - 121с.

28. Трещева О. Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореферат диссертации... доктора педагогических наук. - Омск, 2003. - 51 с.

29. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. - М., 2014. - 186 с.

Приложение 1

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Бланк тестируемого _____
Список А (терминальные ценности):

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	

– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	

АНКЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

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

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

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

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

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

3. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

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

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

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

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

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

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе, объединениях			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.
- Самостоятельный поиск

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

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

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

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

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

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

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

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

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

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

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

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

**кружка
Пешеходный туризм**

Модуль 1

№	Название модуля, тем	Всего часов	Количество часов	
			аудиторные	внеаудиторн.
I	" Начала туризма и краеведения "	34	20	14
1	Вводное занятие	2	2	-
1.1	Что такое туризм. Нормы поведения в туристическом коллективе и правила личной безопасности	1	1	
1.2	Шуточные конкурсы начальных туристических навыков: укладка рюкзака в слепую, переправа через болото по кочкам.	1	1	
2	Поход-знакомство	8	2	
2.1	Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода.		1	
2.2	Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения и т. д. Сборы и проверка готовности к первому походу.		1	
2.3	Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода			6
3	Безопасность юного туриста	2	2	-

3.1	Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем.	1	1	
3.2	правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.	1	1	
4	Быт юного туриста	2	1	1
4.1	Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа.	1	1	
4.2	Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.	1		1
5	Кухня юного туриста	6	5	1
5.1	Продукты в походе. Калорийность. Походное меню.		1	
5.2	Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты.		1	
5.3	Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях.		1	
5.4	Туристская посуда. Уход за котлами и канами.		1	
5.5	Приготовление пищи на костре.		1	
5.6	Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.			1
6	Песни юного туриста.	2	2	-
6.1	Бардовская песня, туристская песня.	1	1	
6.2	Прослушивание песни в авторском исполнении: Ю.Визбор, В.Высоцкий	1	1	
7	Легенды и были родного края	12	6	6
7.1	Родной край в Древности	1	1	
7.2	Родной край в Средневековье	1	1	
7.3	Родной край в Новое время	1	1	
7.4	Родной край в годы Великой Отечественной войны	1	1	
7.5	Местные легенды и мифы.	1	1	
7.6	Герои и яркие личности родного края.	1	1	

7.7	Экскурсия в краеведческий музей Итоговая беседа о проведенной экскурсии			6
8	Многодневные походы			

Модуль 2

№	Название модуля, тем	Всего часов	Количество часов	
			аудиторные	внеаудиторн.
I	«Начала туризма и краеведения»	34	12	22
1	Ориентирование на местности	6	2	4
1.1	Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться.	1	1	
1.2	Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса.	1	1	
1.3	Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.	1		1
1.4	Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход.	1		1
1.5	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	2		2
2	Топография	4	4	-
2.1	Топографическая карта.	1	1	
2.2	Топографические знаки.	1	1	
2.3	Топографические игры. Топографический кроссворд.	1	1	
2.4	Топографический диктант.	1	1	
3	Туристские узлы и их назначение	4	4	-
3.1	Узлы, их назначение и применение в походе.	1	1	
3.2	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий,	1	1	

	грейпвайн			
3.3	Отработка навыков завязывания туристских узлов	1	1	
3.4	Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».	1	1	
4	Преодоление препятствий Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.	6	-	6
5	Туристские игры	2	-	2
6	Туристская стенгазета	2	2	-
	Изготовление и презентация стенной газеты к Всемирному дню туризма	1	1	
	Изготовление и презентация стенной газеты к Дню земли	1	1	
7	Природоохранные акции Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц	4	-	4
8	Поход выходного дня Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.	6	-	6
9	Многодневные походы			

