

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра естествознания, математики и частных методик

АНЦУПОВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ КРУЖКА «МОИ ПРИВЫЧКИ»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к. б. н., доцент Панкова Е.С.

19.12.18 Епанцова
(дата, подпись)

Научный руководитель
к. б. н., доцент Панкова Е.С.

Епанцова

Дата защиты

22.12.18

Обучающийся
Анцупова А.В.

19.12.18 Анцупова
(дата, подпись)

Оценка

хорошо
(прописью)

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы деятельности педагога по изучению вредных привычек младших школьников	6
1.1 Понятие вредных привычек.....	6
1.2 Особенности вредных привычек младших школьников.....	8
1.3 Условия предупреждения вредных привычек у младших школьников	24
Выводы по 1 главе.....	29
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уровня сформированности вредных привычек у младших школьников.....	31
2.1 Методы исследования уровня сформированности вредных привычек у младших школьников.....	31
2.2 Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента	36
2.3 Комплекс занятий кружка «Мои привычки» (программа формирующего эксперимента)	44
Выводы по 2 главе.....	60
Заключение	62
Список литературы	64
Приложение А.....	70
Приложение Б.....	71
Приложение В.....	74
Приложение Г.....	76
Приложение Д.....	79
Приложение Е.....	86
Приложение Ж.....	90
Приложение З.....	97
Приложение И.....	
Приложение К.....	
Приложение Л.....	

Введение

Привычки представляют собой автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно [17].

Проблему эту решают и психологи, и педагоги, с вредными привычками детей борются и родители. Вредные привычки – весьма распространенное словосочетание, которое особенно часто приходится слышать в последнее время. Сейчас в совокупности это стало одной из самых актуальных и широкомасштабных, а вернее сказать – глобальных, проблем современности. Борьба с ними отнюдь не бесполезна, если проводить ее правильно и применять верные средства для достижения этой цели [15]. Под вредными привычками мы понимаем все то, что не приносит пользу нашему организму. Сюда мы можем отнести, например, привязанность к компьютеру, телевизору и сотовым телефонам.

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

В своем исследовании мы обратим внимание на такие вредные привычки, характерные для младших школьников, которые проявляются в учебном процессе, а также на те, что наблюдаются вне школы.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Для овладения учебной деятельностью ребенку необходимо соблюдать правила поведения, уметь сдерживать свои эмоции, быть терпеливым и усидчивым. Все это в совокупности приводит к психоэмоциональному напряжению, что может вызвать невротические расстройства, и, как следствие, привести к появлению тех или иных вредных привычек уже в младшем школьном возрасте [2].

Цель исследования: выявить актуальное состояние сформированности вредных привычек у младших школьников и разработать комплекс занятий кружка «Мои привычки» по их профилактике.

Объект: вредные привычки.

Предмет: актуальное состояние сформированности вредных привычек младших школьников.

Гипотеза: сформированность вредных привычек у младших школьников может выражаться в наличии патологических привычных действий (обкусывании ногтей, грызении канцелярских принадлежностей, навязчивых действиях с предметами одежды, кручении волос), в злоупотреблении сотовым телефоном, игровой зависимости и нарушении правил питания.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую, физиолого-гигиеническую литературу по теме исследования.
2. Теоретически описать вредные привычки, экспериментально изучить их особенности в младшем школьном возрасте и условия предупреждения.
3. Разработать комплекс занятий кружка «Мои привычки», направленных на профилактику вредных привычек в младшем школьном возрасте и методические рекомендации по их проведению.

Методы исследования:

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

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе МКОУ Вагинской СОШ с. Вагино, Боготольский район, Красноярский край.

Глава 1. Теоретические основы деятельности педагога по изучению вредных привычек младших школьников

1.1 Понятие вредных привычек

Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека обычным, постоянным в жизни.

Из словаря академика Новикова М.А. «Привычка - автоматизированное действие, выполнение которого стало потребностью. Формируется в процессе неоднократного выполнения действия на той стадии его освоения, когда при его исполнении уже не возникает каких-либо трудностей волевого или познавательного характера. При этом решающее значение приобретает вызываемое самим функционированием привычного действия положительное физическое и психическое самочувствие, окрашиваемое положительным эмоциональным тоном. С формированием привычек связано смещение мотива действия. Если вначале действие побуждается мотивом, лежащим вне его, то с возникновением привычки мотивом становится сама потребность в выполнении данного привычного действия»[13].

С ростом и развитием ребенка у него нередко появляются привычки, которые со временем, если на них не обращать внимания, становятся вредными, и могут не только вредить в детстве, но и преследовать человека всю его сознательную жизнь.

К вредным привычкам относят те, что с одной стороны, наносят вред здоровью самого человека (курение, пьянство, употребление наркотиков и т.п.) с другой – вызывают неприязненное, а порой и брезгливое отношение окружающих к совершаемым действиям.

Вредные привычки детей школьного возраста для каждой возрастной категории могут быть своими, причем, чем старше становится ребенок, тем более пагубные привычки может он обрести, например, это может быть зависимость от мобильного телефона для школьника.

Задача родителей и педагогов — начать борьбу с ними на самых ранних этапах возникновения. Отметим сразу, что вредные привычки школьников потому опасны, что вполне могут нанести здоровью ребенка существенный вред [24].

У школьника младших классов под влиянием стресса может появиться привычка грызть ногти. Даже сложно себе представить, сколько именно микробов накапливается под грязными ногтями, и какой ущерб здоровью они могут нанести.

Кроме того, может появиться у ребенка и вредная привычка грызть карандаши, ручки и прочие канцелярские принадлежности. В этой привычке скрыта немалая опасность для школьника. Проглоченный колпачок от ручки или кусочек карандаша вполне может привести к асфиксии. Чтобы побороть это явление, обязательно следует объяснить ребенку, к каким именно последствиям может привести это поведение. Довольно часто привычка грызть предметы возникает на фоне стресса, вот почему профилактикой вредной привычки детей будет устранение факторов, которые вызывают переживания [6].

Таким образом, вредные привычки детей – навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, его психическом и физическом развитии.

Психологи считают, что **вредная привычка** – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одномоментно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени [31].

Любое бесполезное действие может вызвать склонность и, в конце концов, перерасти в болезнь, если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное». Вырабатывается зависимость.

1.2 Особенности вредных привычек младших школьников

Говоря об особенностях младших школьников, многие исследователи выделяют подражательность, восприимчивость, доверчивость впечатлительность, направленность на внешний мир и т. д. Но в то же время, им присущи и отсутствие претензий на самостоятельность и независимость, нежелание про проникнуть в сущность явления [5].

Формирование вредных привычек, которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы у школьников, начинается с младшего школьного возраста. Чаще всего вредные привычки можно наблюдать у тех детей, которых с младенчества воспитывали жестко или уделяли мало внимания. Ребенок, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях [24].

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

Другими причинами могут быть:

- желание ребенка обратить на себя внимание взрослых;
- психологические или физические проблемы у ребенка;
- стремление избавиться от скуки или успокоиться;
- особенности характера ребенка и методы его воспитания в детстве;
- подражание старшим или своим сверстникам и др.

Для большинства детей школа – это стресс, смена обстановки и нагрузки. Дети боятся сказать или сделать что-нибудь не так, особенно, если это вызывает насмешки у одноклассников или замечание учителя. Ребенок нервничает, переживает, а ручка или карандаш помогают ему снять нервное напряжение [4].

Наиболее актуальными для школьников исследуемого класса являются следующие детские привычки:

- патологические привычные действия:

1. онихофагия (привычка грызть ногти, канцелярские предметы);
2. трихотилломания (привычка выдергивать волосы и манипулировать ими);

- гаджетомания;
- игровая компьютерная зависимость;
- нерациональное питание.

Некоторые подобные привычки тесно взаимосвязаны друг с другом и появление одной из них влияет на возникновение другой (или других). А это, в свою очередь, может нести целый комплекс проблем со здоровьем. Так, зависимость от компьютера ведет к тому, что ребенок часто забывает поесть, теряет аппетит, довольствуется перекусами. Вследствие перевозбуждения нервной системы от долгих игр на телефоне, планшете или компьютере нарушается сон. Пристрастие к телевизору (так же как и к компьютеру) чревато развитием гиподинамии. Долгое пребывание в одной позе (имеется ввиду сидячее положение) может привести к развитию сколиоза.

Патологические привычные действия

В.В. Ковалев (1979) определял ППД как “группу специфических для детей и подростков нарушений поведения, в основе которых лежит болезненная фиксация тех или иных произвольных действий, свойственных в той или иной степени детям раннего возраста” [21].

Общими чертами патологических привычных действий являются:

- их произвольный, сознательный характер,
- отсутствие стремления к преодолению действия;
- активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные действия;
- усиление чувства внутреннего напряжения при их подавлении;
- возможность прекратить действия на время усилием воли;
- понимание ребенком (начиная с конца дошкольного возраста) действий как отрицательных и как вредных привычек при

отсутствии в большинстве случаев стремления к их преодолению и даже активном сопротивлении попыткам взрослых устранить их.

Вредная привычка № 1: онихофагия

Кусание ногтей (онихофагия) наиболее часто встречается в пубертатном возрасте. Нередко при этом обкусываются не только выступающие части ногтей, но частично прилегающие участки кожи, что ведет к местным воспалительным явлениям [16]. Чаще всего патологическое обкусывание ногтей связано с повышенной тревожностью ребенка. Причиной тревожности могут выступать тревожно-мнительный тип воспитания, проблемы с вхождением в новый коллектив.

Онихофагия, типично проявляющаяся в обгрызании ногтей на руках, реже на ногах, может иметь свой вариант в виде привычки грызть карандаши, ручки и другие предметы, кусать язык, слизистую щек, скрипеть зубами. Нефагический вариант феномена представлен привычкой ломать, подергивать и ковырять ногти, крутить и перебирать пальцы рук. Такие привычки еще называются патологическими привычными действиями [61].

Еще одна вредная привычка школьника - грызть или сосать грифель карандаша и даже стержни ручки. Вред от такой привычки такой же, как и в предыдущем случае. Грифели карандашей и чернила не предназначены для внутреннего употребления и могут вызвать нежелательные последствия, попав на губы, слизистые ткани гортани и в кишечник.

Как отучить ребенка от такой вредной привычки? Запреты тут не помогают. Если дети грызут и сосут карандаши и ручки, это означает, что они напряжены или волнуются за свою успеваемость.

Если у ребенка появилась такая привычка, родителям стоит купить такие товары для школьников, которые сложно грызть. Например, вместо деревянных карандашей металлические, у которых грифель задвигается.

Можно купить ручки и карандаши с фигурными наконечниками в виде веселых персонажей.

Во время выполнения учебных классных и домашних заданий необходимо следить, чтобы ребенок брал в руки карандаш или ручку только тогда, когда ему нужно писать. А во время обдумывания задания ручка должны находиться в стаканчике [2].

Нельзя недооценивать опасность привычки грызть ногти. Если не обращать на нее внимания, она может принести серьезные проблемы со здоровьем. Самое безобидное – это неприглядный вид ногтевых пластин и кутикул. Кроме того, нарушается рост ногтей, появляется опасность заражения микробами и нагноения кутикул. Обкусывание ногтей в раннем возрасте ведет к стоматологическим проблемам. Инфекция с грязных рук проникает в органы пищеварения, происходит заражение гельминтами, возникает гастрит и другие заболевания, вызываемые вирусами и микробами [19].

Если вы заметили за своим ребенком привычку обгрызать ногти, имейте в виду, что таким образом проявляются подавленные эмоции – злость, несогласие, недовольство. Дайте возможность проявлять свои чувства открыто, быть искренним, а не накапливать в себе раздражение и неудовлетворенность. Проследите за собой, как часто в течение дня вы одергиваете малыша, говорите ему «нельзя», «не смей»? Как правило, мы воспитываем своих детей по сценариям, которые видели в собственном детстве. В любом ребенке отражаются его родители, поэтому если отец и мать – люди застенчивые и робкие по своей натуре, то и их ребенок вырастет, скорее всего, замкнутым и зависящим от чужого мнения. Рано или поздно у него проявится онихофагия [62].

Почему же малыш или подросток начинает грызть ногти?

1. Детский коллектив (в садике или школе) вызывает у ребенка эмоциональное напряжение или стрессовое состояние. То же самое может происходить в домашней обстановке.

2. У ребенка занижена самооценка из-за постоянных упреков и поучений со стороны взрослых. В этом случае обгрызание ногтей является внешним проявлением душевного «самоедства».

3. Очень высокая степень обеспокоенности ребенка по любому поводу приводит к высокому порогу тревожности, что внешне проявляется в привычке грызть ногти.

4. Постоянные негативные оценки взрослыми детского поведения и поступков вызывают в ребенке чувство вины, а обкусанные ногти усиливают это состояние еще больше.

5. Привычка грызть ногти может передаваться по наследству, например, от неуверенного в себе папы-флегматика к его сыну [62].

Вредная привычка № 2: трихотилломания

Трихотилломания, в типичном виде проявляющаяся выдергиванием собственных волос, бровей, ресниц, часто с последующим манипулированием ими, реже – проглатыванием, может быть представлена вариантом, когда крутятся, подергиваются и выдергиваются не только свои, но и чужие волосы, волосы кукол, шерсть животных, все ворсистое и пушистое, что попадает под руки. Рудиментарные и атипичные варианты феномена представлены в виде страсти к собиранию волос с пола, расчесок с последующим их скручиванием, сосанием, щекотанием ими собственной кожи и т.п. [1]

Проглатывание волос крайне опасно, так как в желудке они не перевариваются, и может появиться опухолевое образование. Трихотилломания усиливается на фоне стресса. Как правило, от такого расстройства в два раза чаще страдают девочки. Побочным симптомом

выдергивания волос является наличие участков поредения или облысения на волосистой части головы, бровях, ресницах. Участки облысения у страдающих от такой привычки обычно расположены симметрично. Иногда они единичные, при этом кожа на них абсолютно нормальная, видны устья фолликулов волос, нет никаких признаков кожных заболеваний [2].

Как правило, дети с такой патологической привычкой не фиксируют внимание на своих действиях, иногда даже отрицают их. Причиной могут быть органические нарушения, невротические состояния, шизофрения, а также психические травмы. Трихотилломания требует лечения, но специальных методов не существует, применяются средства против депрессий и тревожных состояний. Последние исследования показали, что взрослые люди, подверженные этому заболеванию, имеют повреждение гена SLITR1. Если эта причина признается основной в развитии трихотилломании, то вскоре появятся и эффективные методы ее лечения [1].

Для большинства родителей мнение психологов о том, что ребенок ощущает себя отверженным и нелюбимым, звучит как гром среди ясного неба. Ведь они знают, что любят его и что делают для него все! Беда в том, что не все взрослые умеют донести это знание до ребенка, могут не снять свои защитные барьеры и, преодолев смущение, сказать, что любят его.

Изучение поведенческих особенностей таких детей показало, что они очень ответственные, не по возрасту серьезные, самолюбивые и упрямые, стремятся быть лучшими и находиться в центре внимания благодаря своим успехам и достижениям. Однако не всегда им сопутствует удача, как правило из-за недостаточной усидчивости и целеустремленности. В связи с повышенным самомнением возникает неуверенность в своих силах и чувство неполноценности. В результате недовольство собой может привести к различным самоистязаниям, например биению головой, выдергиванию волос и др.[4].

Исследователями трихотилломании (В.И. Гарбузовым, В.В. Ковалевым) было замечено, что во время игр или интересных занятий

желание выдергивать волосы значительно уменьшалось или полностью проходило (со слов одного из больных он «забывал это делать»). В случае волнений, переживаний или «когда нечего делать» навязчивое стремление к трихотилломании выражено очень сильно. Дети школьного возраста во время занятий в школе выдергивали волосы значительно реже, чем в домашней обстановке. По-видимому, это связано с тем, что они старались скрыть свой дефект [9].

Некоторые исследователи видят в трихотилломании элементы агрессии. Речь идет о тех случаях, когда в ответ на обиду ребенок не может нанести ущерб взрослым и поэтому находит выход в аутоагрессивных реакциях. Ближе к этой точке зрения стоит точка зрения тех авторов, которые рассматривают трихотилломанию как своеобразную извращенную форму для снятия напряжения и видят в ней свидетельство неразрешимого для ребенка душевного конфликта [5].

Подавление патологических привычек у младших школьников приводит к нарастанию чувства внутреннего напряжения. При подавлении одной привычки у ребенка может развиться замещающая другая. Причем дети могут не понимать, что патологические привычки носят отрицательный характер. Это понимание развивается к начальному школьному возрасту.

Вредная привычка № 3: гаджетомания

Под зависимостью от гаджетов М.В.Тимохина понимает «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» [51].

В научной и научно-популярной литературе встречаются разнообразные зависимости от гаджетов в соответствии с их видами: компьютерная зависимость и планшет-зависимость, виртуальная зависимость и интернет-зависимость, вебоголизм (навязчивое желание выйти в Интернет)

и нетаголизм, интернет-аддикция и гэмблинг (патологическое увлечение азартными играми в сети).

Данные привычки по степени опасности опережают телевизионную зависимость, поскольку при пользовании достижениями компьютерной индустрии ребенок преимущественно занимает сидячее, либо искривленное лежачее/стоячее положение, подвергается воздействию электромагнитного излучения монитора, получает повышенную нагрузку на зрение, на кисти рук, испытывает стресс при потере информации [54].

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

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

Следует отметить, что у компьютерной зависимости существует целый ряд «достоинств» с точки зрения многих взрослых: «ребенок не балуется, а сосредоточен, занят полезным развивающим интеллект делом», «вырабатывает усидчивость, навыки логического мышления, развивает внимательность», «осваивает прогрессивные технологии», «изолирован от пагубного воздействия улицы» и т.д.[43].

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

- низкая самооценка (субъективное приумножение своих недостатков или переживание из-за мнимых дефектов);
- чувство неудовлетворенности, неуспешности на фоне множества искусственно (с помощью рекламы или непосредственного окружения) сформированных потребностей (фрустрация);

- чувство ненужности и одиночества, унылость и подавленность, тревожность и внутреннее эмоциональное напряжение (депрессивно-тревожные состояния);

- замкнутость и иные трудности естественной коммуникации, нарушение самоконтроля, проблемы в познавательной учебной деятельности;

- использование «ухода в волшебный мир иллюзий», как способа борьбы с проблемами в действительной жизни. По статистике, более 90% нетаголиков «сидят» в сети ради общения. Здесь главный подкупающий фактор — анонимность личности. Ты можешь назвать себя как угодно, можешь рассказывать о себе все, что вздумается, использовать быстрые прокси, можешь выдать «за свою» фотографию красавца-атлета или даже представиться человеком другого пола. Можешь придумать себе несуществующую биографию, привычки, хобби — в общем, такую жизнь, какую захочешь. И «играть в нее» в виртуальной реальности вместе с другими такими же «игроками». А надоест и наскучит — поменяй комнату или даже чат и ищи новых друзей. Почти никакой ответственности, сплошное удовольствие, комплименты и чувство собственной значимости [12].

Вредоносным воздействием увлечения использованием гаджетов детьми являются:

- избыточное напряжение зрения, слуха, шейного отдела позвоночника, двигательных способностей;

- стойкая психологическая зависимость ввиду высокой степени правдоподобности виртуальных игр, что активно противопоставляется скучной действительности и нарастанию в ней проблем;

- интернет в полной мере удовлетворяет жажду знаний ребенка, познавательные способности которого притупляются в бескрайнем океане виртуальной информационных источников;

- доступ в виртуальный мир свободен и легок при наличии практически любого гаджета;

- свобода межличностных контактов в интернете дает ощущение легкости общения, проблемы с которым угнетают ребенка в реальной жизни;
- легкость в реализации тех или иных операций, не требующих длительной выработки навыков [12].

Проявлением патологической привычки гаджетомании и формирования гаджет-зависимости, как и любой иной поведенческой зависимости, являются:

- неизбежное желание использования гаджетов, стремление увеличить время «общения» с ним. При этом способность к адекватному распоряжению свободным временем постепенно исчезает, как и способность к контролю;
- при невозможности пользования гаджетом ребенок испытывает острый душевный дискомфорт, у него проявляются негативные эмоции депрессивного характера (агрессия, обидчивость и раздражительность, скука и апатия), портится настроение или нередко самочувствие, в то время как перспектива общения с «электронным другом» красноречиво демонстрирует улучшение настроения и душевной стабилизации;
- возможность использования компьютера или иного гаджета становится способом манипулирования его действиями и поведением (сделать уроки, убираться в комнате, лечь спать, заниматься музыкой или спортом);
- постепенное сужение круга интересов, нежелание гулять, общаться с родителями и сверстниками, делать поделки, собирать привычные пазлы и играть в настоящие шахматы и шашки. Единственной темой, вызывающей интерес ребенка, становятся компьютерные возможности;
- естественное стремление к знаниям заменяется бессистемной «инфоманией», бездумным блужданием по сайтам самой разной тематики, бессмысленное скачивание ненужных картинок, игр, мелодий, патологической игроманией (гемблинг), нормальное общение заменяется виртуальным, появляется стремление к бессмысленной трате денег (на виртуальны призы, картинки, игры, аксессуары);

- нарушение режима бодрствования и отдыха, неприятие любых (даже элементарных) физических нагрузок, правильного питания и личной гигиены (стремление есть, не покидая гаджет);

- снижение биофизических характеристик (утомляемость и истощаемость, ожирение и головные боли, различные колики и иные проблемы желудочно-кишечного тракта, боли в спине и мышцах, нарушение зрения, слуха, конъюнктивиты, сухость в глазах и т.д.)

- специфические дефекты – кистевой туннельный синдром (синдром карпального канала) и синдром компьютерного локтя ввиду нарастающих нагрузок;

- социальная дезадаптация (ухудшение поведения и познавательной деятельности, увеличение апатии или агрессия, непослушания и безответственности, пренебрежение правилам и запретам взрослых, ухудшение коммуникативные способности и т.д.);

- отстранение от родителей, самопроизвольная ложь перерастает в привычку лгать при каждом удобном и неудобном случае [3].

В литературе высказывается мнение о том, что «Интернет состоялся как «пятое измерение», то есть как новая сфера жизнедеятельности человека, которая впоследствии будет иметь все большее значение как «среда обитания» [3] любого современного человека, в том числе и ребенка. С этим мнением нельзя не согласиться, поскольку при этом происходит размывание границ реальной жизни и виртуального пространства, в результате которого происходит деформация связей с окружающим миром вплоть до полной ее потери. Установлено, что наиболее подвержены этому процессу дети с аутичными или шизоидными чертами личности.

В тяжелых случаях вредная привычка окончательно переходит в гаджет-зависимость, что заканчивается искажением или утратой ребенком врожденных биологических инстинктов (начиная с познавательного, заканчивая пищевым и инстинктом самосохранения). В силу этой привычки ребенок становится подвержен целому ряду опасностей:

- эксплуатация доверия к детям (провокация на совершение непристойных действий);
- доступ к порнографии: дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети;
- неподходящие контент-сайты с деструктивным содержанием (например, как избавиться от двойки в дневнике, как сделать петарду и т.д.);
- увлечение сетевыми играми с насилием повышает агрессивность детей, разрушающе влияет на формирование психики и моральных ценностей [39].

Вредная привычка № 4: игровая компьютерная зависимость

В последние годы компьютерные игры стали частью жизни современного подростка. Они воздействуют на школьника по-разному: дают возможность получить новые впечатления, расслабиться, развлечься, отвлекают от проблем и т.д. Негативной стороной увлеченности играми является то, что поглощенность ими приводит к формированию незрелой личности с нарушенной системой социальных отношений. В настоящее время случаи обращения к психологам и психотерапевтам родителей участились [23].

Проблема игровой зависимости появляется в сознании, когда преобладает стремление ухода от реальности. Это связано с изменением психического состояния. У человека заложена потребность периодически изменять состояние своего сознания. Это желание является нормальной врожденной склонностью. Человеку, не знакомому с опытом измененных состояний сознания, невозможно понять реальность игрока. У зависимого от игр об этом мире особое мнение, весь опыт его жизни сводится к тому, что самые приятные и полные ощущения от жизни он получает в игре [22].

Побеждая в игре своих виртуальных врагов, аддикт (зависимый) ослабляет свою ситуационную тревогу, связанную с реальными конфликтами. Постоянное пребывание в виртуальном мире увеличивает

дезадаптацию к реальной действительности. Личностная тревожность, если она постоянно присутствует у ребенка или подростка, чрезмерно увлеченного компьютерными играми, со временем только усиливается. Кроме того, «стрелялки» способны усиливать враждебный настрой аддикта, делая его неуживчивым и конфликтным [46].

Винникотт дает анализ азартной детской игры, помогающий понять поведение взрослых аддиктов.

1. Чтобы понять идею игры, полезно задуматься об увлеченности, которая свойственна игре маленьких детей. Содержание не имеет значения. Важно состояние, близкое к уходу в себя, похожее на сосредоточение у взрослых или старших детей.

2. В компьютерном игровом пространстве ребенок собирает объекты или явления из внешнего мира, чтобы применить их в обращении с элементами, извлеченными из своего внутреннего мира.

3. В игре ребенок манипулирует внешними явлениями для обслуживания своей мечты и вносит выбранные внешние явления, чувства и смыслы из своего воображаемого мира.

4. Игра по своему существу – рискованное и волнующее дело. Эта характеристика вытекает из непостоянства субъективного (близкого к галлюцинации) и объективно воспринимаемого (актуального, разделенного между людьми) в голове ребенка [8].

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

Пути выхода из этой ситуации кроются в том, чтобы сделать жизнь ребенка ярче и насыщеннее. Однако, если слишком сильно загружать

младшего школьника кружками и секциями, ему психологически трудно будет успевать все и он снова уйдет от реальности. Чтобы помочь ребенку выработать иммунитет к игровой зависимости, необходимо, прежде всего, научиться слышать и понимать его. А после нужно дать школьнику то, к чему он стремится, не навязывая свое мнение и видение. Если ребенку нравится заниматься музыкой, не стоит вести его в художественную школу или если его увлекает плавание, не нужно отдавать его в секцию по борьбе [40].

Вредная привычка № 5: нерациональное питание

Будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, гармонично развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание – в семье, в школе. Многие дети и их родители не знают, как витаминизированное питание влияет на организм человека.

Различные типы питания оказывают разное влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Сбалансированное и витаминизированное питание считается крайне важным фактором в обеспечении нормального кровотока, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Витаминное питание предполагает, что с пищей мы должны приобретать и белки, и протеины, которые составляют примерно 85% органов и тканей человека. Однако недостаток их может понижать иммунитет, а также вызывать слабость, ломкость ногтей, сухость кожи и другие негативные последствия [26].

Рациональное питание (от латинского *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность, возраст, способствующее сохранению здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному

долголетию. Рациональное питание относится к факторам, укрепляющим иммунитет.

Одно только питание определяет степень выраженности защитной функции организма, повышает устойчивость к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды и другим неблагоприятным воздействиям [56]

Пища, обогащённая витаминами, - это гарантия сильной иммунной системы и крепкого здоровья. Она способствует правильным обменным процессам, а также помогает нашему организму усваивать множество полезных веществ, благодаря чему он работает устойчиво и без отклонений. Несмотря на пол или возраст, организм у каждого человека настроен одинаково, и для того, чтобы он работал правильно, нужны биологически активные вещества, которые человек получает во время приема правильной пищи.

В наше время довольно часто поднимается проблема нездорового питания детей школьного возраста. Продукты быстрого питания, сухие перекусы, а также отсутствие горячей сбалансированной пищи приводит к серьезным последствиям, в том числе к развитию различных заболеваний [44].

Витамины – это вещества, жизненно необходимые для поддержания основных функций нашего организма. Недостаточное их поступление приводит к сбоям в работе различных систем, снижаются защитные силы и устойчивость организма к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, ускоряется старение организма.

Витаминизированное питание - это питание, обеспечивающее нормальное развитие, способствующее укреплению здоровья в системе организма. Основными факторами правильного питания являются:

- норма калорий поступающих в организм;
- помощь витаминов и минеральных веществ;
- время и частота приема пищи;

- физическая нагрузка;
- планирование рациона.

Исследования показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема состояния здоровья учащихся обрела социальное значение [49].

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

Нарастание из года в год учебных нагрузок, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, неспособных к адаптации в разных сложностях, учебных нагрузках. В результате снижается иммунитет, возрастает количество заболеваний, понижается уровень активности учащихся на уроках и уровень успеваемости [46].

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

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

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

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

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

- отсутствие разнообразия в питании [20].

На протяжении ряда десятилетий существует такая вредная привычка питания младших школьников, как пристрастие к жевательной резинке. При длительном употреблении жевательной резинки повышается уровень холестерина в крови, нарушается деятельность пищеварительного тракта, содержащейся в резиновой основе стирол вызывает раздражение слизистой, головную боль, пагубно влияет на нервную систему, а ее токсичные компоненты (например, стабилизатор Е 422 (глицерин) и лимонная кислота Е 330) вызывают заболевания крови [10].

Установлено, что процесс жевания не способствует поддержанию необходимого уровня концентрации и внимания, а это, в свою очередь, ведет к снижению у детей уровня успеваемости в школе.

1.3 Условия предупреждения вредных привычек у младших школьников

Профилактика вредных привычек начинается с детского возраста. Она предусматривает преодоление ошибок воспитания, заключающихся в изнеживании, в попустительстве, в отсутствии требовательности к ребенку, вследствие чего он превращается в безвольного, избалованного претенциозного эгоиста, или в подавлении ребенка чрезмерными требованиями, стеснении его свободы и инициативы, лишении уверенности в себе. Противоположностью этому служит заботливое и требовательное отношение к ребенку, воспитание в нем ответственного отношения к своим

обязанностям, к коллективу сверстников, приучение к труду и воспитание любви к труду [34].

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье младшего школьника, взрослым, и прежде всего родителям, необходимо следить за его режимом дня. Постоянные запреты (например, просмотра телевизора) и приказы («Быстро положи телефон и читай книжку!») положительного эффекта не дадут, поскольку такие меры будут негативно влиять на эмоционально-волевою сферу личности младшего школьника. Совсем другое дело – попытаться увлечь его чем-либо интересным, доступным его пониманию и адекватным возрасту. Однако заставлять и требовать не нужно, так как это, конечно же, приведет к обратному эффекту. Ребенка порой необходимо просто услышать и поговорить с ним не в духе наставлений и приказов, а как с равным. Возможно, произнеся вслух тревожные мысли, сомнения и получив поддержку со стороны взрослых (как родителей, так и учителя), школьник поймет, что бояться нечего, поскольку все трудности преодолимы.

Поскольку ребенок школьного возраста, то во время приготовления уроков на стол рядом с ним можно ставить зеркало, чтобы он фиксировал, что и когда он начинает делать. Особенно это помогает при бессознательном характере действий. Для мелконавязчивых действий вроде теребления мочки уха можно искать замещающие действия вроде вязания, перебирания четок, а сосание пальца можно заменить сосанием леденца [37].

Работа учителя с младшими школьниками по предупреждению вредных привычек, таких как: сосание пальцев, обкусывание ногтей, карандашей, ручек и т.д. имеет свою специфику, определяемую, с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, осуществляющий воспитание учащихся в тесной связи с обучением и развитием и т.п.), стилем педагогического общения, а с другой - психологическими особенностями младших школьников. В связи с этим следует учитывать некоторые факторы, определяющие особенности профилактической работы с учащимися начальных классов:

1. Учитель - непререкаемый авторитет для младших школьников, поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения, отношение к тому или иному предмету оказывают воздействие на учащихся. Негативное мнение учителя о курении, приёме алкоголя и наркотиков должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на авторитетные для ребёнка мнения.

2. Младшие школьники обычно воспринимают мир в полярных категориях: «хорошо - плохо», «правильно - неправильно», «плохой человек - хороший человек» и т.п.

3. Образность мышления ребёнка позволяет ему увидеть все то, о чем рассказывает учитель, взрослый, более ярко, фантастично, сказочно.

4. Стимуляция представлений ребёнка - важный элемент его воспитания и развития. Рассказывая младшему школьнику о чём-то, учителю, родителю надо периодически делать паузы, давать ученику возможность самому представить тот или иной образ.

5. Склонность ребёнка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов работы.

6. У учащихся младших классов почти отсутствует ощущение определённой «разорванности» картины мира, к которому приводит свойственная основной и старшей школе предметная разобщённость [55].

Основной упор в профилактической работе следует делать на патриотическое и нравственное воспитание.

Школа всегда должна оставаться источником духовности и творчества, а не просто обучения. Только в этом случае она послужит основой для личного успеха и счастья каждого человека, благополучия и процветания всей страны [29].

Одним из требований к уроку с позиции здоровьесбережения, выделяемых заведующим кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и

профессиональной переподготовки работников образования Смирновым Н.К. является требование к отсутствию на уроке микроконфликтов между учителем и учащимися: из-за нарушений дисциплины, несогласия с отметкой, проявления дискомфортных состояний и т.д. Умение учителя предупредить такие эмоционально-негативные «всполохи», грамотно их нейтрализовать без нарушения работы всего класса — отражение его способности управлять учебным процессом, обеспечивая профилактику «школьных неврозов» [44].

Преобладающее выражение лица учителя, к примеру, различные проявления доброжелательности или недоброжелательности, улыбочное—угрюмости и т.п. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

Если у ребенка вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то взрослым необходимо четко усвоить, что бороться надо не с ребенком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку. И победа над ней возможна только в том случае, если в усилиях принимают участие три стороны – родители, учитель и сам ребенок, который должен захотеть избавиться от этого недостатка [42].

Прогноз онихофагии при правильном лечении благоприятный: на восстановление ногтей, верхнего слоя кожи требуется 2-6 недель, на устранение психологической основы – 3-6 месяцев. В дальнейшем соблюдение рекомендаций психотерапевта позволяет избежать рецидива [41].

Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Ее формирование должно начинаться в раннем возрасте, при этом на каждом этапе такая воспитательная работа должна строиться с учетом особенностей возраста, отвечать актуальным задачам развития, носить системный характер. Основной формой для организации

воспитательной работы по формированию полезных привычек в младшем школьном возрасте является игра, в которой ребенок осваивает навыки поведения, связанные с питанием [37].

Взрослым, которые следят за питанием младшего школьника надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы. Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы — национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища [44].

В среднем, в день школьник в возрасте 7 - 8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от его образа жизни. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. Регулярное превышение калорийности рациона (несколько "лишних" булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых [36].

Не менее важно с ранних лет приучать ребенка обращать внимание на срок годности продуктов. Родители часто дают деньги своим детям на карманные расходы или самостоятельную покупку лакомств. Отравление просроченными продуктами (например, мороженым или йогуртом) может очень негативно сказаться на состоянии желудка, печени, кишечника, особенно у детей с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Выводы по 1 главе

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

2. Вредными привычками детей младшего школьного возраста зачастую являются не алкоголизм, табакокурение и употребление ПАВ, а «болезни современного общества»: телемания, гаджетомания, игровая компьютерная зависимость и, как проявление стресса, неуверенности в себе – патологические привычные действия, включающие в себя онихофагию, трихотилломанию и их рудиментарные проявления. Одними из главных причин появления вредных привычек в младшем школьном возрасте являются недостаток внимания родителей к своему ребенку с одной стороны и подавленные негативные эмоции, развивающиеся в условиях школьного стресса, с другой стороны.

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

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

5. Условия предупреждения вредных привычек у младших школьников: собственный позитивный пример родителей, правильно организованная воспитательная работа, демократический стиль педагогического общения.

6. Из анализа литературы следует, что необходима профилактика вредных привычек.

Глава 2 Экспериментальная работа по изучению уровня сформированности вредных привычек у младших школьников

2.1 Методы исследования уровня сформированности вредных привычек у младших школьников

Основываясь на изученных источниках психолого-педагогической и физиологической литературы по вопросу нашего исследования, мы решили, что необходимо выявить уровень сформированности вредных привычек, связанных с использованием сотового телефона, компьютера, а также патологические привычные действия: онихофагия, трихотилломания и их рудиментарные проявления.

Для определения уровня сформированных перечисленных нами вредных привычек детей был проведен констатирующий эксперимент.

Эксперимент проводился на базе МКОУ Вагинской СОШ, с. Вагина Боготольского района Красноярского края в 3 классе.

Для проведения констатирующего эксперимента были выделены критерии, подобраны и использованы адекватные методики.

Конкретные методики отбирались в соответствии с рядом требований:

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

2. Используемые методики должны быть стандартизированы и апробированы на практике. Они должны быть проверены на содержательную и статистическую валидность и надежность.

3. Методики должны предполагать количественный и качественный анализ результатов.

Таблица 1 – Критерии и уровни сформированности вредных привычек

Вредные привычки	Критерии	уровни сформированности вредных привычек		
		низкий	средний	высокий
1. Патологические привычные действия (онихофагия)	1. Интенсивность проявления. 2. Количество форм проявлений: - обкусывание ногтей; - грызение канцелярских принадлежностей (ручки, карандаши, линейки);	Все или почти все тревожные симптомы выражены слабо, некоторые – умеренно Проявляется не более 1 формы	Почти все симптомы выражены умеренно или слабо, допускается 1 сильно выраженный симптом Проявляется 1 форма	Многие симптомы выражены сильно Проявляются 2 формы
2. Патологические привычные действия (трихотилломания) <i>Методика 1</i>	1. Интенсивность проявления. 2. Количество форм проявлений: - навязчивые действия с предметами одежды; - выдергивание, кручение волос.	Все или почти все тревожные симптомы выражены слабо, некоторые – умеренно. Проявляется не более 1 формы.	1 форма проявления	2 формы проявления
		0 – 15 баллов	16 – 30 баллов	31 – 45 баллов
3. Гаджетомания <i>Методика 2</i>	1. Продолжительность времени использования гаджета в течение дня 2. Предпочтение другим занятиям (хобби, выполнение домашних заданий, общение с друзьями)	до 1 часа все отрицательные ответы на вопросы 2, 5, 6	3 – 4 часа 1 – 2 положительных ответа на вопросы 2, 5, 6	более 4 часов 3 положительных ответа на вопросы 2, 5, 6
		0 – 15 баллов	16 – 30 баллов	31 – 45 баллов
4. Игровая компьютерная зависимость <i>Методика 3</i>	1. Частота игр в течение рабочей недели 2. Эмоциональное состояние при запрете на игру 3. Продолжительность игры, время	Играют редко (не более 1 раза в неделю). Раздражения при запрете на игру не чувствуют. За игрой в компьютере находятся непродолжительное время	Играют иногда или часто. Могут раздражаться, если необходимо прекратить игру. Иногда, играя, превышают лимит времени.	Играют постоянно. Нередко чувствуют раздражение при запрете. Засиживаются допоздна, все свободное время проводят, играя в компьютере.

	4. Степень предпочтения другим занятиям (прогулка, чтение книги, выполнение домашних заданий, общение с друзьями)	Предпочитают гулять с друзьями, читать и т. д., а не играть в компьютере	Могут иногда отказаться от других увлечений из-за игры	Интересуются только компьютерными играми
	5. Нарушение норм и правил работы за компьютером	Не приходилось уставать или плохо себя чувствовать во время игры	Иногда устают за компьютером	Часто чувствуют усталость за компьютером
		0 – 15 баллов	16 – 30 баллов	31 – 45 баллов
5.Нерациональное питание <i>Методика 4</i>	1.Количество приемов пищи в течение дня 2. Разнообразие блюд и напитков в течение недели 3. Включение полезных продуктов и исключение вредных	3 – 4 раза в день 8 – 10 блюд 7 – 8 видов напитков 5 – 6 полезных 1 – 2 вредных	2 раза в день 5 – 7 блюд 5 – 6 видов напитков 3 – 4 полезных 3– 4 вредных	1 раз в день 1 – 4 блюда 1 – 4 видов напитков 1 – 2 полезных 5 – 6 вредных
		0 – 15 баллов	16 – 30 баллов	31 – 45 баллов
Итого по всем методикам		0 – 60 баллов	61 – 123 балла	124 – 180 баллов

На основании вышеперечисленных требований были отобраны, скорректированы и апробированы необходимые диагностические методики. Итоговый балл вычислялся суммированием всех баллов, полученных школьником по всем пунктам.

1. Уровень сформированности **патологических привычных действий**, таких как **онихофагия**, **трихотилломания** и их рудиментарных проявлений определялся с помощью методики, в основе которой анкета «Выявление признаков психического напряжения и невротических тенденций» Йозефа Шванцары [приложение 1]. Вопросы анкеты выявляют наличие и интенсивность проявления патологических привычных действий. Ввиду того, что такие специфические особенности поведения наиболее точно и объективно выявляются при постоянном наблюдении за поведением ребенка, в качестве респондентов выступали родители испытуемых. При

анкетировании необходимо было выбрать один из трех вариантов ответа, в соответствии с которым испытуемому присваивалось определенное количество баллов: «слабо выражено» - 1 балл, «умеренно выражено» - 3 балла, «сильно выражено» - 5 баллов [60].

Обработка результатов:

0 – 15 баллов (низкий уровень) — привычка не сформирована;

16 – 30 баллов (средний уровень) — тенденция к выраженности;

31 – 45 баллов (высокий уровень) — привычные действия перешли в патологию.

2. Уровень сформированности вредной привычки **Гаджетомания** определялся с помощью тестовой методики «Мой сотовый телефон» С. Слипченко [приложение 2]. Данная анкета позволяет наблюдать реакцию, эмоциональное отношение детей к себе и вопросам. Для исследования уровня сформированности вредной привычки детям предлагалось ответить на специальные вопросы. Испытуемым предлагалось выбрать один из двух вариантов ответов: «да», «нет».

За каждый ответ «да» ребенок получает 3 балла, за «нет» - 0 баллов.

Обработка результатов:

0 – 15 баллов (низкий уровень) — нет поводов для беспокойства;

16 – 30 баллов (средний уровень) — тенденция к зависимости;

31 – 45 баллов (высокий уровень) — наблюдается зависимость от гаджетов.

3. Уровень сформированности вредной привычки **«Игровая компьютерная зависимость»** определялся опросником «Я и компьютерная игра» Е.В. Беловол и И.В. Колотиловой [приложение 3]. При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 0 баллов; «редко» — 1; «иногда» — 2; «часто» — 3; «очень часто» — 4; «постоянно» — 5 баллов [23].

Подсчитав количество баллов, мы выявили 3 уровня сформированности игровой компьютерной зависимости:

низкий уровень – 0 – 15 баллов: компьютерная игра носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Школьник контролирует свою игровую активность, редко играет и думает об игре;

средний уровень 16 – 30 баллов: компьютерная игра является важной частью жизни школьника; его внимание сфокусировано на определенных видах, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру.

Высокий уровень 31 – 45 баллов: компьютерная игра занимает все свободное время; школьник думает о компьютерной игре, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

4. Уровень сформированности вредной привычки **«Нерациональное питание»** определялся с помощью опросника Ю. В. Очерет, состоящей из 15 вопросов с тремя вариантами ответа [Приложение 4]. За ответ под цифрой 1 начислялось 0 баллов, под цифрой 2 – 1 балл, за ответы под цифрой 3 – 3 балла. По окончании методики баллы суммировались и выявлялся уровень сформированности данной привычки.

Низкий уровень сформированности – 0 – 15 баллов.

Данное количество баллов соответствует низкому уровню сформированности вредных привычек в области питания и свидетельствует о том, что обучающийся сознательно относится к своему здоровью, а его организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биологически активными веществами в достаточном для такого возраста количестве.

Средний уровень сформированности – 16 – 30 баллов.

Данное количество баллов соответствует среднему уровню сформированности вредных привычек в области питания. Полноценным его назвать нельзя по нескольким причинам, но если школьник прислушается к

рекомендациям, то его рацион пополнится другими важными для организма веществами. При этом количество приемов пищи в течение дня будет оптимальным.

Высокий уровень сформированности – 31 – 45 баллов.

Данное количество баллов соответствует высокому уровню сформированности вредных привычек в области питания и свидетельствует о том, что такому ребенку нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее он этим займется, тем меньше будет испытывать проблем с лишним весом, нервными заболеваниями (такими, как анорексия или булимия), заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями [25].

2.2 Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента

Диагностическое исследование в рамках констатирующего эксперимента было направлено на выявление уровня сформированности вредных привычек у младших школьников «патологические привычные действия», «гаджетомания», «игровая компьютерная зависимость», «нерациональное питание».

Эксперимент проводился в январе 2018 г. на базе МКОУ Вагинской СОШ с. Вагино, Боготольского района.

В констатирующем эксперименте принимали участие 11 учащихся 3 класса.

Фактические данные по выявлению сформированности вредных привычек у учащихся третьих классов приведены в приложении, результаты статистической обработки представлены в таблице 4.

Таблица 2 – Констатирующий эксперимент 3 класс.

Ученик	Методика № 1 <i>Выявление признаков психического напряжения,</i> <i>Й. Шванцара</i> балл, уровень	Методика № 2 <i>Мой сотовый телефон,</i> <i>С. Слипченко</i> балл, уровень	Методика № 3 <i>Я и компьютерная игра,</i> <i>Е.В. Беловол,</i> <i>И.В. Колотилова</i> балл, уровень	Методика № 4 <i>Мое питание,</i> <i>Ю.В. Очерет</i> балл, уровень	Общий уровень
1	29 с	10 н	4 н	13 н	56 н
2	32 в	25 с	16 с	22 с	95 с
3	9 н	20 с	11 н	20 с	60 н
4	21 с	10 н	7 н	27 с	65 с
5	25 с	30 с	15 н	31 в	101 с
6	15 н	0 н	0 н	20 с	35 н
7	21 с	25 с	18 с	22 с	86 с
8	19 с	20 с	24 с	19 с	82 с
9	27 с	0 н	4 н	20 с	51 н
10	17 с	15 н	10 н	16 с	58 н
11	15 н	10 н	16 с	11 н	52 н

Таблица 3 – Результаты констатирующего эксперимента

Вредная привычка	Уровни сформированности вредных привычек младших школьников					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
Патологические привычные действия	3	27	7	64	1	9
Гаджетомания	6	55	5	45	0	0
Игровая компьютерная зависимость	7	64	4	36	0	0
Нерациональное питание	2	18	8	73	1	9
Общее значение	6	55	5	45	0	0

Результаты детального анализа уровней сформированности вредных привычек у младших школьников проиллюстрированы на рис.1 – 4.

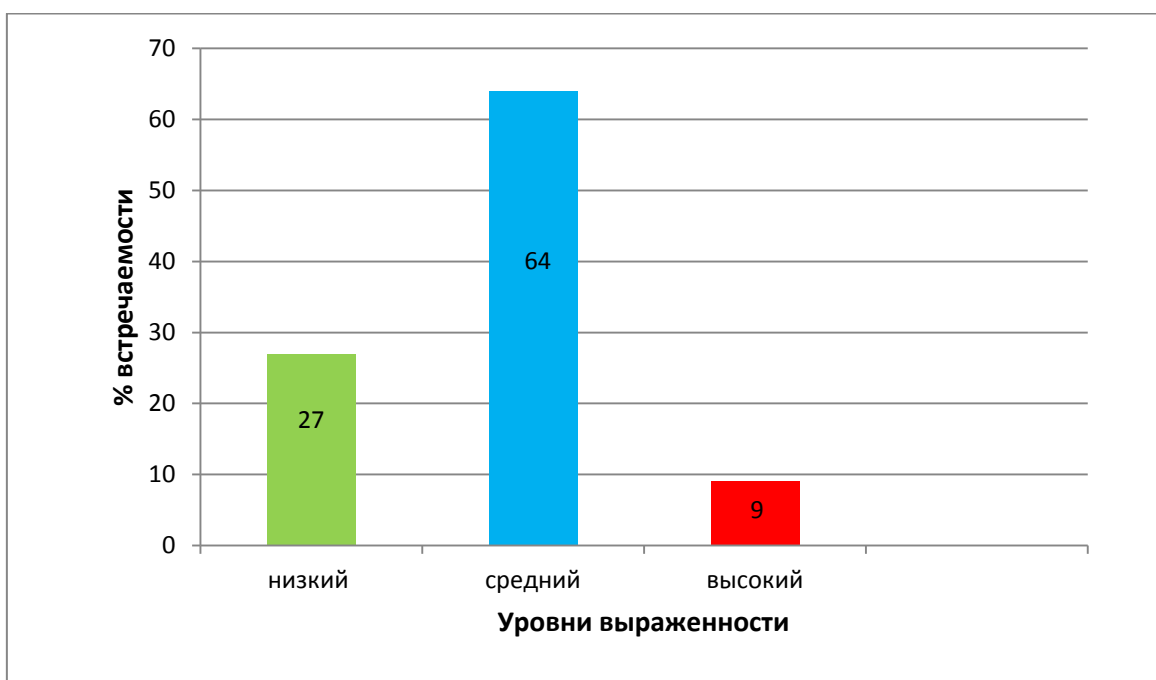


Рис. 1 – Результаты констатирующего исследования сформированности вредной привычки «патологические привычные действия»

Рис.1 наглядно демонстрирует нам все три уровня сформированности патологических привычных действий. Учащихся с низким уровнем – 27%. Эти третьеклассники не подвержены навязчивым привычкам что-либо грызть, терзать у себя или выдергивать волосы.

Однако, больше половины учащихся класса, а именно 64% учащихся демонстрируют средний уровень сформированности этой вредной привычки.

Высокий уровень выраженности ее демонстрируют 9% учащихся исследуемого класса.

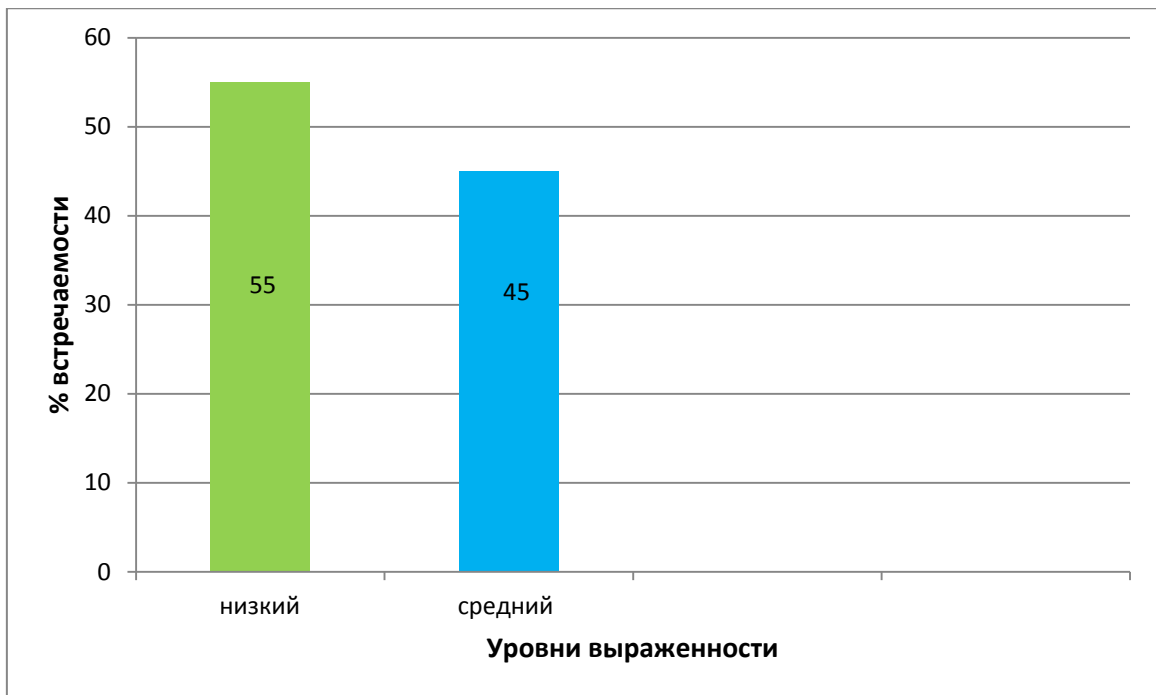


Рис.2. – Распределение учащихся по уровням сформированности вредной привычки «гаджетомания» по данным констатирующего эксперимента.

Как видно из рис. 2, низкий уровень сформированности вредной привычки «гаджетомания» демонстрируют 55% учащихся в данном классе. Дети выбирают все три благоприятных ответа на вопросы о предпочтении хобби, выполнения домашних заданий или общения с друзьями использованию гаджетов.

Средний уровень демонстрируют 45% учащихся. Наблюдается тенденция к зависимости от гаджета почти у половины испытуемых.

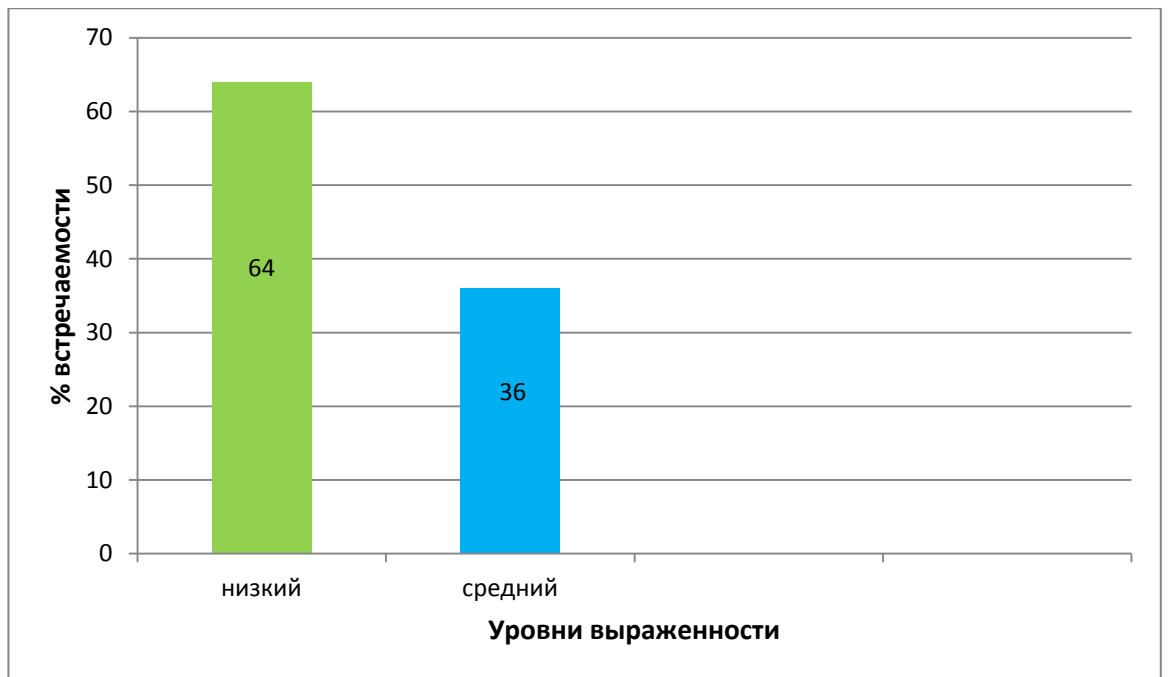


Рис. 3. – Результаты констатирующего исследования уровня сформированности вредной привычки «игровая компьютерная зависимость»

Как видно из рис. 3 низкий уровень сформированности вредной привычки «игровая компьютерная зависимость» демонстрируют 64% учащихся в классе. Это означает, что большая часть детей не подвержены зависимости от компьютерных игр, свое свободное время они посвящают не играм на компьютере, а общению с друзьями, прогулкам, чтению и другим занятиям, входящим в круг их интересов.

Средний уровень сформированности вредной привычки демонстрируют 36% учащихся. В большинстве случаев придерживаются адекватного отношения к увлечению компьютером, но допускают от 2 до 3 ошибок.

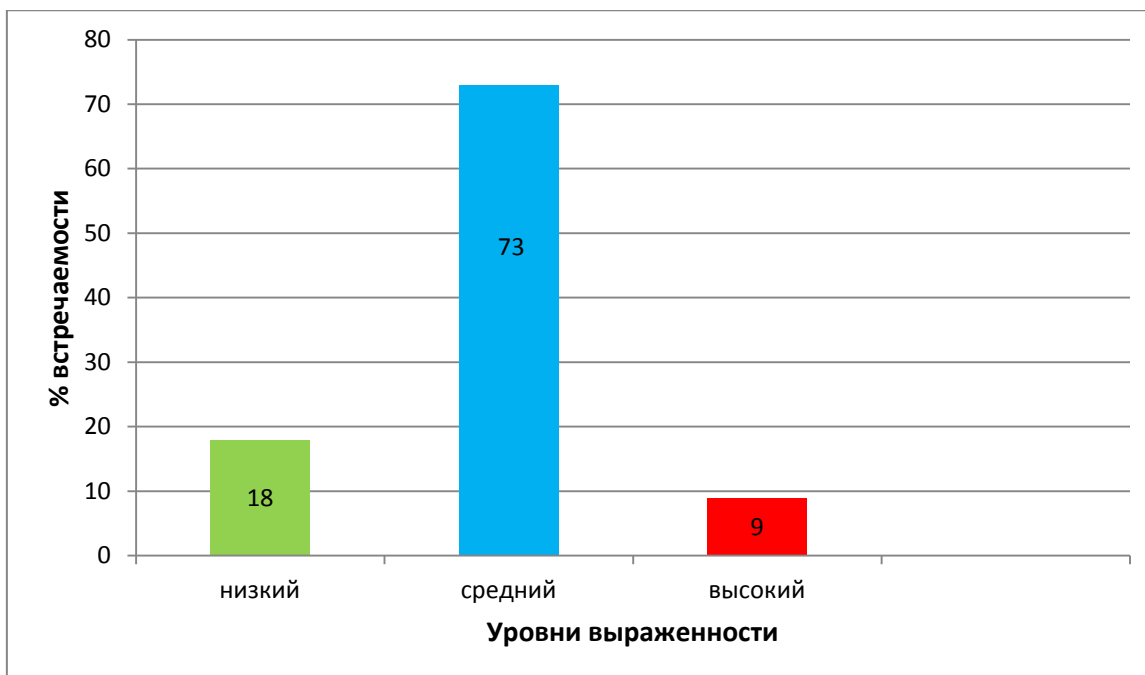


Рис. 4 – Распределение учащихся по уровням сформированности вредной привычки «нерациональное питание».

Низкий уровень сформированности вредной привычки «нерациональное питание» демонстрируют 18% учащихся 3 класса. Это означает, что дети из представленных вредных привычек не выбрали ни одной привычки, которая была бы у них. Дают больше благоприятных ответов.

Средний уровень – 73% учащихся. В большинстве случаев выбирают всего несколько вредных привычек из числа представленных.

Высокий уровень демонстрируют 9% учащихся.

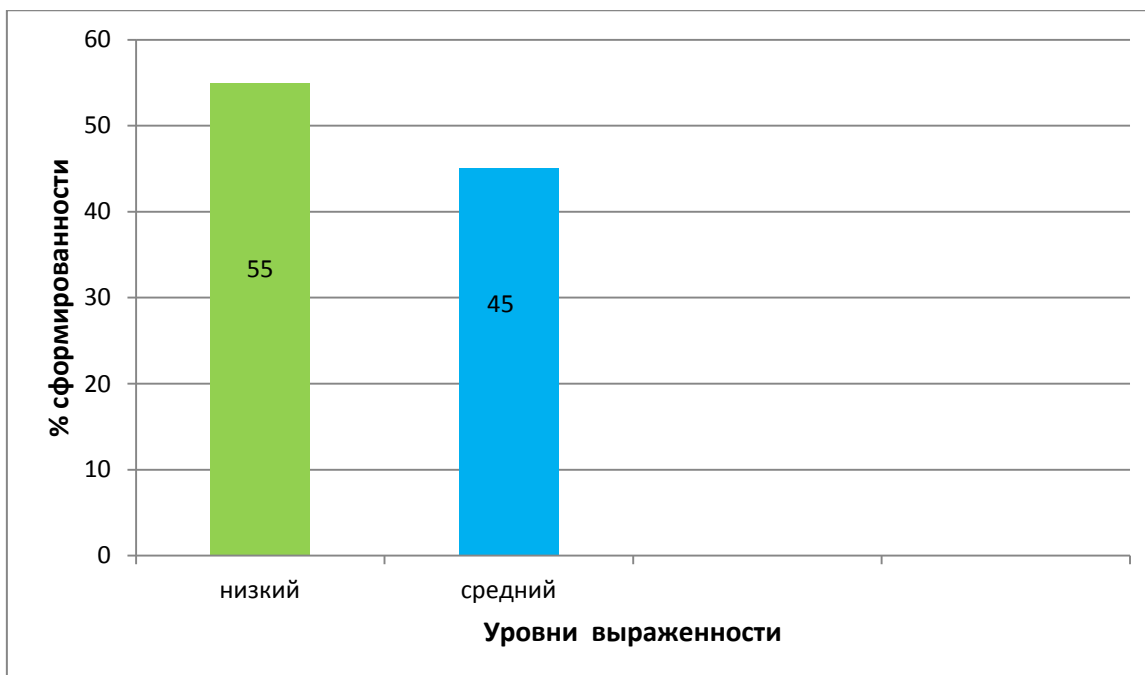


Рис. 5. – Общий уровень сформированности вредных привычек

Как видно из рис.5, актуальным в исследуемом классе является низкий и средний уровень сформированности вредных привычек. Низкий уровень демонстрируют в классе 55% учащихся. На среднем уровне - 45% учащихся.

Качественная характеристика сформированности вредных привычек у детей с различным уровнем ее выраженности основывалась на том, что испытуемый:

- может правильно организовать свободное время;
- распознает вредные привычки;
- соблюдает правила личной гигиены;
- умеет различать свежие и несвежие продукты;
- знает, как осторожно обращаться с незнакомыми продуктами;
- умеет самостоятельно, определять по часам время основных приемов пищи;
- знает о правильном устройстве и оснащении рабочего места;
- умеет правильно организовать рабочее место у компьютера, знает лимит времени работы за ним и другие нормы СанПин, касающиеся работы с компьютером;
- понимает правильность посадки за компьютерным столом;

- знает оптимальное расстояние от глаз учащихся до экрана монитора;
- знает простейшие упражнения для профилактики утомляемости глаз;
- соблюдает общепринятые правила использования мобильного телефона в учебном заведении;
- умеет безопасно пользоваться сотовым телефоном.

2.3 Комплекс занятий кружка «Мои привычки» (программа формирующего эксперимента)

Цель комплекса: профилактика формирования вредных привычек у младших школьников (нерациональное питание, игровая компьютерная зависимость, гаджетомания, онихофагия, трихотилломания).

- Задачи:**
1. Сформировать представления о вредных привычках.
 2. Провести серию бесед и игр о правильном питании, личной гигиене, вреде компьютера и сотового телефона.
 3. Познакомить младших школьников с основами безопасного использования компьютера и сотового телефона.
 4. Разработать памятки для родителей с советами по профилактике формирования вредных привычек у младших школьников.

Место проведения: с. Вагино, Боготольского района, МКОУ Вагинская СОШ.

Чем раньше выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами: распределением свободного времени, пропагандой здорового образа жизни, положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

Так, основным условием профилактики онихофагии является принятие любых эмоциональных состояний ребенка. Гнев, злость, агрессия должны

быть пережиты, обсуждены без подавления и критики. Возможность быть честным, открытым, искренним снижает риск развития невротических расстройств, навязчивостей. Для предупреждения рецидива онихофагии рекомендуется выполнять процедуры, снимающие эмоциональное напряжение – теплые ванны, массаж, гимнастику перед сном. При выявлении единичных случаев обгрызания ногтей не стоит ругать ребенка, акцентировать внимание на этом действии [16].

Мощным орудием в борьбе с легкими навязчивыми привычками станет передача опыта от родителей к ребенку. Например, можно учить его выжигать по дереву, рисовать, кроить или шить. А также учить выражать свои чувства через слова или же арт-занятия вроде лепки, рисования, давать выход накопленной энергии посредством занятий спортом, отучаться от саморазрушительной деятельности. Зачастую исключение провоцирующих ситуаций приводит к тому, что ребенок полностью забывает о своей плохой привычке.

Кстати говоря, подобные легкие навязчивые действия прекрасно поддаются коррекции методом позитивного замещения. В том случае, когда ребенок тербит края одежды, накручивает пряди волос – нужно постараться увлечь его каким-то хорошим творческим занятием вроде вязания, шитья вручную, плетением фенечек, макраме. Для мальчиков подойдут уроки вязания узлов и развития других туристических навыков.

Когда малыш раскачивает туловище взад-вперед, вправо-влево, стучит ногой, качается на стуле – это ритмические действия, связанные с недостаточным формированием биоритмов мозга ребенка. Такого рода действия могут остаться с ним очень надолго. Чтобы минимизировать проявления такого рода привычки, можно предложить альтернативные ритмические занятия – упражнения с игрушкой йо-йо (с ней можно проделывать интересные трюки, фокусы), игру с каучуковым мячиком. Младшим школьникам с навязчивыми покачиваниями очень полезен

циклический спорт: теннис, сквош, бег, плавание, легкая атлетика, триатлон, лыжи или велоспорт.

Навязчивые движения вроде рисования на доступных поверхностях во время разговора, слишком активной жестикуляции требуют корректировки подобным – рисованием, цветотерапией. Рисовать можно красками, мелками, восковыми карандашами, пастелью или гуашью. Главное, чтобы ребенок удовлетворял свою потребность в изображении каких-либо образов. Кроме того, рисование замечательно развивает абстрактное мышление, глазомер, мелкую моторику рук [37].

При профилактике вредных привычек учащихся начальной школы огромную роль играет многообразие видов внеклассной работы: праздники, утренники, ролевые игры, викторины на тему здорового образа жизни, а также регулярность подобных мероприятий. Поэтому, мы предположили, что оптимальной формой работы с детьми по преодолению вредных привычек, характерных для данного возраста, будет выступать кружковая работа.

Содержание комплекса «Мои привычки» логически основывается на знаниях детей, получаемых ими в общеобразовательной школе, развивает и углубляет их. Программа имеет прикладной характер, ее основная тема – профилактика вредных привычек.

Форма организации детей: смешанная (групповая, индивидуальная, привлечение к участию родителей и педагогов).

Условия реализации:

Комплекс занятий предназначен для работы с детьми 10- 11 лет.

Сроки реализации:

Кружковые занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

1. групповая форма
2. по звеньям — по необходимости
3. индивидуальная форма — по необходимости.

Конспект занятия № 1

Тема: «Вредные привычки»

Цель: акцентирование внимания на привычках, влияющих на здоровье человека и не соответствующих нормам общественной морали.

- Задачи:**
1. Научить жить без вредных привычек.
 2. Развивать речь, кругозор, логическое мышление.
 3. Воспитывать морально – волевые качества.

Оборудование: выражения с частицей не,

Форма проведения: беседа с элементами игры.

Ход занятия

Вступительная часть:

- Здравствуйте. Сегодня мы поговорим с вами о вредных привычках. Надеюсь, что вы возьмёте для себя много полезного.

Давайте вспомним, **что такое привычка?**

Привычка – 1. Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным.

2. Навык, умение.

- А какие бывают привычки? (Хорошие, полезные и плохие привычки)

- Объясните выражение: **«На всякое дело нужна привычка»**

Жизнь – это движение. Когда мы движемся вместе с ней, то мы развиваемся.

Человек имеет право на выбор того, какой образ жизни ему вести.

Каждый из нас несёт ответственность за свою жизнь не только перед людьми, но и перед самим собой.

Основная часть.

- Кто знает, что такое вредные привычки? (Ответы детей)

- А какие вредные привычки знаете вы?

- Я предлагаю вам игру. Она называется « **Полезные и вредные привычки** ».

Прочитай текст, найди в тексте и подчеркни красным карандашом вредные привычки и зеленым – полезные.

Карлсон встал сегодня рано. Утро было замечательное. Он сделал зарядку и заправил постель. Потом он взбил подушки и перину (он всегда спал на подушке и перине). Вспомнив про торт в холодильнике, Карлсон помчался в кухню, забыв умыться и почистить зубы. В холодильнике, кроме торта, была копченая колбаса, гамбургеры, зефир, конфеты, чипсы и сладкая газировка. Все это он вытащил и положил на диван. Затем взял комиксы, лег на диван и стал есть и читать. Спустя некоторое время зазвонил телефон. Карлсон сначала прожевал еду, а потом только взял трубку. Звонил Малыш. Он пригласил Карлсона на каток через два часа. Карлсон, конечно с радостью согласился и вежливо поблагодарил друга за приглашение. Чем же заняться в эти два часа? Он начал уборку, но это ему скоро наскучило, и он решил постирать, потом приготовить обед, но так и не довел до конца ни одного дела. Чтобы убить время, Карлсон включил телевизор, сел от него подальше и начал смотреть захватывающий фильм про динозавров. Было так интересно, что он даже забыл о том, что обещал встретиться с другом. Он вспомнил об этом только вечером. Весь вечер Карлсон сидел на диване и ел чипсы с газировкой. Затем он пошел прогуляться перед сном по крышам, а когда вернулся, открыл в комнате форточку, чтобы заходил свежий воздух. Перед сном Карлсон снова включил телевизор, чтобы посмотреть свою любимую вечернюю программу, но так увлекся просмотром, что уснул с работающим телевизором только под утро.

Ваша задача: распределить название полезных и вредных привычек по колонкам.

- Ребята, давайте прочитаем с вами названия полезных и вредных привычек, которые вам удалось найти в тексте.

Начнём с полезных привычек... (Читают по одному человеку).

Микровывод: я надеюсь, что ребята уже давно вооружились полезными привычками и они помогают вам в жизни сохранить здоровье, быть культурными людьми.

- Ребята, давайте прочитаем названия вредных привычек. (Продолжают читать с того ребёнка, который ещё не читал).

- Как вы думаете, помогают ли сохранить здоровье и культуру поведения вредные привычки? (Ответы детей).

Рассказ учителя.

- Пожалуйста, внимательно послушайте рассказ.

Похрустывать пальцами – это вредная привычка. Чем чаще вы это делаете, тем хуже для здоровья ваших рук. У вас могут заболеть суставы и даже потерять свою эластичность и разрушиться.

Грызть ногти – не только неприятно, но и человек, грызущий ногти, привлекает к себе внимание. Его ногти становятся бесформенными. Под ногтями скапливается грязь. Грязь – это среда для образования микробов.

Они со слюной попадают в ваш организм и начинают там размножаться. Человек начинает болеть и обращается за помощью к врачам.

Игромания - отнимает много полезного времени, которое можно было бы потратить на вышивание или катание на коньках, изготовление игрушек или чтение интересных книг. Те, кто любят много играть на компьютере или в телефоне, планшете, подолгу сидят неподвижно в одной позе, развивается сутулость. Сутулость приводит к искривлению позвоночника, начинает болеть спина. Может возникнуть такое заболевание как сколиоз, остеохондроз. Чрезмерная нагрузка на глаза притупляет остроту зрения. Помните, что долго в компьютере играть нельзя, это очень вредно для здоровья!

Курение отнимает у человека силы и здоровье. От никотина может наступить зависимость. С ней трудно бороться. Табакокурение относится к вредным привычкам. От курения снижается память, человек быстро устаёт. Никотин накапливается в лёгких, вызывает большое количество заболеваний: таких как инсульт, инфаркт миокарда (это болезни сердца), болезни крови, артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения, и дыхания, поражает нервную систему. Курение человек сам себе сокращает жизнь. Курильщики живут мало. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8 минут. Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней сердца, вызванных курением. Во всём мире 31 мая отмечают как день без курения.

Чтобы слёзы вам не лить,
Не пытайтесь вы курить!
Обливайтесь!
Обтирайтесь!
Спортом лучше занимайтесь!

Физкультурная минутка.

- Попрошу тогда всех встать
И команды выполнять!

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

«Физ» и «куль, и «ту», и «ра»

Руки вверх, руки вниз.

Это «физ».

Крутим шею, словно руль (в одну сторону)

Крутим шею, словно руль (в другую сторону)

Это «куль».

Ловко прыгай в высоту

Это – «ту»

Бегай полчаса с утра

Это «ра».

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура.

Вопрос к детям.

- Какое маленькое слово-отрицание вы поставите перед названием вредных привычек? (**Не**)

Давайте прочитаем все вместе, что у нас получится, **изменяя выражения.**

Не хрусти пальцами

Не грызи ногти

Не сплёвывай слюну

Не сутулься

Не играй много в компьютерные игры

Не кури

Микроитог: Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Работа над пословицей.

- Ребята, объясните, пожалуйста, смысл пословицы, записанной на доске.

« С людьми живи в мире, а с вредными привычками сражайся».

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Вопрос – ответ.

- Какими качествами характера нужно обладать, чтобы избавиться от вредных привычек? Давайте вместе с вами подумаем. (Ответы детей)

Загадка в стихах.

-Отгадайте, в кого превратились эти дети? Назовите одним словом.

Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я всё и без разбора,
Потому что я...(обжора.)

Ну, а я ленив и скучен,
Я с платочком не разлучен.
Не люблю играть и петь,
Мне бы лучше пореветь.
Главный нытик я из класса.
А зовут меня все ...(плакса.)

Не люблю я, братцы, мыться,
С мылом, щёткой не дружу.
Вот поэтому, ребята,
Вечно грязный я хожу.
И сейчас не потому ли
Назовут меня...(грязнулей.)

- Чем может быть опасен человек, имеющий в детстве такую привычку?

- Что вы можете ответить таким детям?

Вы – компания на славу,
Только скучно что-то стало.

Мы поём и веселимся,
И играем, и резвимся.
Ну а вы – грустны, плаксивы,
Вы неряхи, вы ленивы,
И обжоры, и слепцы.
Словом, попросту глупцы.
Нам, увы, не по дороге.
Уносите, братцы, ноги!
Не найдёте среди нас
Вы друзей себе сейчас!

Все мы любим умываться
И опрятно одеваться.
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
К спорту мы равнодушны,
Аккуратны и послушны.
Вот любимые продукты:
Витамины, соки, фрукты...
Мы сильны, крепки, красивы –
Всем на зависть и на диво.
Хором скажем вам сейчас:
Все: «Нет вам места среди нас!»

Итог.

-Вы все рассуждали правильно, молодцы.
Мы желаем вам, ребята,
Быть культурными всегда!
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Задания, направленные на профилактику вредной привычки «Патологические привычные действия»

Задачи:

1. Сформировать понимание того, какой колоссальный вред приносит привычка грызть ногти, а также канцелярские и иные предметы.
2. Привлечь внимание школьников к эстетической стороне отказа от такой вредной привычки.

Первоначально на занятии проводится беседа «С кем приятнее общаться», в ходе которой дети должны прийти к выводу, что внешний вид собеседника существенно влияет на его восприятие и что наиболее интересными и приятными в общении людьми считаются люди опрятные, аккуратные. Руки человека в этом отношении являются показательными. Если у одноклассника короткие обкусанные ногти, то это не только неэстетично, но и из-за ранок на ногтях и пальцах небезопасно для тех, кто здоровается за руку с таким человеком, или идет в паре, взявшись за руку, (например, в столовую или на прогулку).

Далее можно показать короткий ролик о маникюре женском и мужском. После просмотра учащиеся высказывают свое мнение об увиденном, сравнивают оба вида маникюра, обсуждается значение каждого из них.

После этого целесообразно предложить нескольким активным ребятам сделать маникюр всем желающим с обработкой антибактериальными салфетками. Девочкам можно сделать красивый маникюр с использованием прозрачного или цветного лака, наклеек, страз.

В заключение все присутствующие пожимают руки и говорят друг другу комплименты, уделив особое внимание рукам и ногтям оппонента.

Целесообразно организовать конкурс рисунков на тему «Не грызьте, дети, ручки, колпачки, карандаши». Здесь предлагается оформить свой рисунок, разделив лист пополам и в левой его части изобразить негативные

результаты следования привычке, а правую часть заполнить позитивными последствиями отказа от привычки.

На закрепление избавления от вредной привычки грызть ногти и другие предметы, можно сочинить и разыграть сказку «Путешествие микробов из пенала в организм». Школьники работают в группах, где обсуждают идеи относительно того, каковы последствия онихофагии. А после подготовки ставится спектакль. Каждая группа представляет свое действие. По окончании спектакля ребята совместно с учителем проводят рефлексию.

Задания, направленные на профилактику вредной привычки «Нерациональное питание»

Задачи:

1. Сформировать у детей представление о правильном питании.
2. Через практические занятия донести до детей, почему вредны некоторые продукты.
3. Совместно с детьми составить индивидуальный режим питания.

Сначала проводится беседа «Почему вредны продукты фастфуда», где детям нужно выдать брошюры «Правильное питание» и «Здоровая еда».

Далее с детьми можно провести беседу на тему полезных и необходимых продуктов (овощи, мясные продукты, рыбные продукты, фрукты, крупы, молочные продукты, пряности, хлебобулочные изделия), в рамках которой школьники знакомятся с полезными и необходимыми продуктами, правильным режимом питания.

После им нужно предложить разбиться на 4 группы, чтобы участвовать в поисково-исследовательском задании. Участники каждой группы собирают информацию о пользе продуктов (из любых доступных источников, интернет, научно-популярная литература, просмотр телепередач, интервью и комментарии специалистов (например, с бабушкой одной из школьниц –

врачом-диетологом): первая группа – о пользе фруктов и овощей; вторая – мясных и рыбных продуктов; третья – круп и пряностей; четвёртая – молочных продуктов и хлебобулочных изделий. Дополнительным творческим заданием индивидуального характера является поиск пословиц о еде («Кашу маслом не испортишь», «Голод - не тетка», «Каша - мать наша, а хлеб – кормилец», «Кисель зубов не портит», «Хорошего понемножку, сладкого не досыта», «Щи да каша – пища наша», «Хлеб всему голова», «Пустое брюхо к учению глухо»).

Итогом выполнения задания станет круглый стол, на котором всеми участниками после заслушивания докладов каждой из групп и их обсуждения составляется единый список полезных продуктов. Затем проводится конкурс пословиц о еде. Победителям вручаются грамоты.

В качестве домашнего задания можно по желанию дать написать мини-сочинение с рисунком на тему «Как питается наша семья».

Также детям предлагается составить индивидуальный режим питания на каждый день. При этом необходимо ориентироваться на оптимальный режим питания (4 – 5 раз в день).

Задания, направленные на профилактику вредных привычек «Гаджетомания» и «Игровая компьютерная зависимость»

Задачи:

1. Познакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр.
2. Дать представление детям об интернет-зависимости и ее последствиях.

Итоговым занятием, которому предшествует выполнение индивидуальных и групповых подготовительных заданий, а также проведение бесед на тему «Компьютер и здоровье», «Компьютерная эра», в том числе с просмотром составленных в группах презентаций, является занятие на тему «Компьютер – друг или враг».

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

В программу проведения занятия включены викторина, задание на составление таблицы «Плюсы и минусы компьютеров и гаджетов», обсуждение проблемных ситуаций.

Викторина включает следующие вопросы:

- 1) кто и когда изобрел компьютерную мышь? (правильный ответ - Дуглас Энгельбарт, 1963г.);
- 2) на каком расстоянии от пользователя должен находиться монитор (правильный ответ - расстояние вытянутой руки, 45 см.);
- 3) что принято располагать возле монитора для снижения вредного воздействия (правильный ответ - кактус, аквариум);
- 4) в какой части помещения должен располагаться монитор, чтобы электромагнитное воздействие на человека было минимальным? (правильный ответ - в углу);
- 5) как должна располагаться кисть руки при работе с мышью? (правильный ответ - кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края).

Составление таблицы «Плюсы и минусы компьютеров и гаджетов» лучше выполнять сначала в группах, потом результаты работы обсуждаются и по итогам обсуждения составляется единая таблица.

Предполагаемые ответы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Плюсы и минусы использования компьютеров и гаджетов

+	-
1. работа на компьютере – не только игра, но и знания, это увлекательно и интересно	1. нагрузка на зрение (риск снижения зрения) 2. стесненная поза (риск искривления)

<p>2.развивает мышление (рисунки, схемы, знаки)</p> <p>3.развивает память и внимание (яркие, запоминающиеся предметы, действия)</p> <p>4.дает возможность общения со сверстниками</p> <p>5. увеличивает скорость реакции</p> <p>6.развивает мелкую моторику рук</p> <p>7.обеспечивает быстрый доступ к самой разной информации</p> <p>8.дает возможность обучения (различные обучающие программы)</p>	<p>позвоночника, связанных с ним заболеваний)</p> <p>3. Излучение</p> <p>4. негативное воздействие на психику</p> <p>5. негативное влияние на поведение (вызывает агрессию)</p> <p>6. сужение круга интересов</p> <p>7. уход от реальности</p> <p>8. не всегда оправданный расход денег</p>
---	---

Затем проводится обсуждение проблемных ситуаций, связанных с использованием компьютеров и гаджетов.

Вниманию детей предлагается стихотворение
«Сеть INTERNET - она мертва,

Но мне как жизнь она нужна
Тут легче все, тут можно жить
И без проблем тебя любить
Но снова я стою одна
В реальном мире - пустота
Опять заботы и дела,
В реально мире нет тебя...
Вчерашний день как будто сон
Вчера был ты, вчера был комп.
Опять забросив все дела,
Бегу к тебе, но нет тебя

В канале вновь кричит народ,
А ты мне словно кислород,
Тебя мне не хватает - жду
Приди скорей - или умру...»

Детям задается вопрос: Какие чувства испытывает автор этих строк? В чем Вы видите проблему? Знакомы ли Вам такие чувства? Как можно избежать подобной зависимости?

Выводы по 2 главе

1. Младшие школьники характеризуются различными уровнями сформированности вредных привычек, хотя преобладают средний и низкий уровни. Характеристики отдельных компонентов в сферах сформированности вредных привычек в целом совпадают с общей картиной.

2. С помощью подобранных нами диагностических методик удалось определить следующие уровни сформированности вредных привычек: детей с низким уровнем – 55%, со средним уровнем – 45%. С учетом выявленных возрастных и индивидуальных особенностей учащихся нами была разработана программа «Мои привычки» для комплексного снижения уровня сформированности вредных привычек младших школьников.

3. Если проследить динамику каждой вредной привычки, то мы увидим, высокий уровень вредных привычек в исследуемом классе преобладает «нерациональное питание» 30%, и «нарушение норм и правил работы за компьютером» 22%.

4. Статистическая проверка показала, что существуют различия в уровнях сформированности вредных привычек младших школьников в контрольном и экспериментальном классах. В экспериментальном классе после проведения формирующего эксперимента улучшились показатели уровня сформированности вредных привычек у младших школьников. Этому способствовало использование программы «Быть здоровыми хотим».

5. В связи с анализом полученных данных нами было сделано предположение, о том, что дети нуждаются в проведении комплекса занятий, которые направлены на развитие здорового и безопасного образа жизни. Реализовывались они в виде внеклассных занятий, проводимых один в неделю, направленных на профилактику вредных привычек

«патологические привычные действия», «нерациональное питание», «игровая компьютерная зависимость», «Гаджетомания».

6. Просветительская работа с родителями на родительских собраниях направлена на повышение уровня знаний родителей о режиме дня, правильном питании, о нормах и правилах работы за компьютером, о безопасном пользовании сотовым телефоном, способствующих улучшению здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

Заключение

Проблема профилактики вредных привычек в наше время достаточно освещена. Определены цели, задачи, принципы, средства, формы и методы, а так же содержание воспитания. К сожалению, родители в семье и учителя в школах недостаточно акцентируют внимание на формировании вредных привычек у младших школьников. Становление многих привычек начинается в раннем детстве. В основе формирования вредных привычек может лежать отсутствие направляющей и побуждающей роли старших. Изучив психолого-педагогическую и физиологическую литературу по вопросу нашего исследования, мы пришли к выводу, что необходимо выявить уровень сформированности вредных привычек «патологические привычные действия», «гаджетомания», «игровая компьютерная зависимость», «нерациональное питание».

Нами был подобран диагностический инструментарий для определения уровня сформированности у младших школьников вредных привычек. Его реализация позволила заключить, что младшие школьники характеризуются различными уровнями сформированности вредных привычек, хотя преобладают средний и низкий уровни. Характеристики отдельных компонентов в сферах сформированности вредных привычек в целом совпадают с общей картиной.

В результате проведенного нами экспериментального исследования был сделан вывод о том, что включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания, культуры пользования средствами современной техники (гаджетами, телефонами, компьютерами), в комплексе поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и в целом здорового образа жизни. Однако, представляется необходимым проведение дополнительных исследований в дальнейшем в целях получения более точных результатов.

Итак, нами было установлено, что уровень сформированности вредных привычек у младших школьников может выражаться в наличии патологических привычных действий (обкусывании ногтей, грызении канцелярских принадлежностей, навязчивых действиях с предметами одежды, кручении волос), в злоупотреблении сотовым телефоном, игровой зависимости и нарушении правил питания. Профилактика их будет возможна при условии включения в кружковые занятия игр и бесед о правильном питании, личной гигиене, вреде компьютера и сотового телефона, а также работы с родителями.

Список использованной литературы

1. Альбанова В.И. Трихотилломания. Российский журнал кожных и венерических болезней, – 2013. –№ 5.
2. Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С.. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – М.: Издательство Института Психотерапии, Издательство НГМА, 2000. – 320 с., Издание второе, исправленное. 2000
3. Бакалова К.А. Проблема интернет-аддикции в современном обществе// IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2012 года// <http://www.rae.ru/forum> 2012
4. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков/ Под общей редакцией проф. Ю.С. Шевченко. – СПб.: Речь, 2003
5. Бузарова Е.А., Четыз Т.Н. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2007. - №3
6. Буянов М. И. Системные психоневрологические расстройства у детей и подростков (руководство для врачей и логопедов). – М.: Российское общество медиков-литераторов, – 1995. – 192 с.
7. Васьковский А.М. Гигиеническая оценка питания школьников северных малых городов Красноярского края. Автореф. дисс. к. м. н. Кемерово, 2006. – 22 с.
8. Винникотт Д.В. Игра и реальность. – М.: 2002. – 288 с.
9. Гарбузов В.И. Неврозы и психотерапия. – М.: 2001. – 248 с.
10. Губина В.В. Причины возникновения вредных привычек у младших школьников. Публикация. Новокузнецк, 2018.

11. Гундорова И.В. Формирование нравственных оценок телевизионной информации у младших школьников. Автореф. дисс. к.п.н. Кострома, 2004. - 16 с.
12. Гусак Е.Н. Школа против негативного воздействия сети Интернет на ребёнка//Современный учительский портал// http://easyen.ru/load/metodika/stati/shkola_protiv_negativnogo_vozdejstviya_
13. Детская дерматовенерология: учеб. для студентов учреждений высш. мед. проф. образования / [И.А. Горланов и др.]; под ред. И.А. Горланова. – М.: Издательский центр «Академия», – 2012. – 352 с.
14. Дудникова Н. Мама, папа, я... и телевизор// <http://semya.potrebitel.ru/data/8/08/06.shtml>
15. Зайцев С. Описание 100 вредных детских привычек и как от них избавиться. 2-е издание. М.: 2008. – 320 с.
16. Интернет-ресурс: <https://everything.kz/article/200792> – вредные – привычки-и-школьников
17. Интернет-ресурс: <https://supreme2.ru/internetogoliki/>
18. Интернет-ресурс: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/es/148097/> телемания
19. Источник: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/onychophagia>
20. Климацкая Л.Г., Шпаков А.И., Скайсте Л. Индексирование разнообразия пищевых продуктов для формирования здорового питания школьников//Казанский медицинский журнал. №4.2009.С.528-531.
21. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М.: 1979. – 322 с.
22. Козлов В.В. Стратегия и тактика помощи личности с игровой зависимостью//Человеческий фактор: социальный психолог. №1 (17).2009.С.10 – 11.
23. Колотилова И.В. Методическое пособие по изучению проблемы аддикций. Автореф. дисс. к. п. н. – М.: 2009. – 74 с.

24. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие/Н.Н. Куинджи.- М.:АспектПресс,2000.- 139с.
25. Кучма В.О.Гигиена детей и подростков. Учебник для ВУЗов. 2007. – 480 с.
26. Ладодо К.С. Питание школьников // Воспитываем здоровое поколение: Матер. 3-7 Междунар. Конф. 3-5 июня 2003 г. Москва, 2003. - С. 10-14.
27. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост.И.Н.Решетень/П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика,1988. – 400 с.
28. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/ П.Ф. Лесгафт.- Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410с.
29. Лисина Н.И., Копчеля Г.И. Общение со взрослым и психологическая подготовка детей к школе. – Кишнев,1987.
30. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни – М.: 2001. – 231 с.
31. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников /В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.:Просвещение,1987. – 114с.
32. Немов Р.С. Психология. – М.: 1994. – 311 с.
33. Новиков А.М. Педагогика. Словарь системы основных понятий. – М.: 2013. – 268 с.
34. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.,1998.
35. Овчинникова Л.В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронныйресурс]/Л.В.Овчинникова//Режимдоступа:http://www.conf.muh.ru/071025/thesis_32.html. – 29.09.2009.

36. Онищенко Г.Г. Гигиенические аспекты обучения и воспитания и влияние их на здоровье детского населения // Здоровые дети России в XXI веке / под ред. проф. Кучмы В.Р. – М.: Федеральный центр Госсанэпиднадзора МЗ РФ, 2000. – С. 7–26.
37. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: издательство ГНОМид, 2000. – 160 с.
38. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы /Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.;Под ред. В.Н.Касаткина.- М.: Линка-Пресс, 1998. – 336 с.
39. Полубятко Л.Э. Влияние Интернета и социальных сетей на детей и подростков//<http://mosty.grodno.unibel.by/main.aspx?uid=1028>
40. Полонская И. Игромания у детей – современная проблема родителей//<http://досталет.рф/11.04.2014>.
41. Потапова Ю.В., Шаталина М.П. Кризисы детского возраста: навязчивые привычки у детей.
42. Родягин Е.В. Ранние проявления психических заболеваний у детей и подростков: методические рекомендации. – Тюмень: 2010.
43. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
44. Саляхова Л.И. Личностное развитие, духовное и физическое здоровье школьника 1 – 4 классы. – М.: 2009. – 367 с.
45. Совершенствование обучения младших школьников. – М.:1984.
46. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей – М.: 2005. – 289 с.
47. Субботский Е.В. Как рождается личность (некоторые психологические аспекты формирования личности ребенка). – М., 1978(У истоков морали: 33 – 56)
48. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. – М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили,1997. – 224с.

49. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: PETROC, 1995. - 128 с.
50. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт – Пб ГУПМ, 199.–118 с.
51. Тимохина М.В. Профилактика компьютерной зависимости младших школьников//<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/>
52. Ура, физкультура! [Текст]: учеб. Для учащихся 2-4 кл. четырехлет. Нач. шк. / [Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова и др.]. - М.: Просвещение, 1996. - 95 с.: рис.
53. Усова А.П. Роль игры в организации деятельности детей. – М.:Просвещение,1975. – 153с.
54. Фирстова Е.Л. Воздействие современных СМИ (интернет и телевидение) на младших школьников//Материалы VI межд.студ.электрон.науч.конф. «Студенческий научный форум» //<http://www.scienceforum.ru/2014/>
55. Фридмае Л.М. Педагогический опыт глазами психолога: книга для учителя. – М., 1987(Основные принципы организации и проведения учебного процесса: 9 – 53. Организация учебно-познавательной деятельности (передовой педагогический опыт): 63 – 176. Модель учебной деятельности учащегося: 178 – 184).
56. Хузаханов Ф.В. Нурмиева П.А. Обоснование медико-социальной профилактики заболеваний органов пищеварения у школьников г. Казани//Медицинские науки. №4.2011//<http://science-education.ru/98-4743>
57. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины /Г.И. Царегородцев //Вестник РАМН. – 1998. – № 10. – С.41– 45
58. Черясова И.А. Как избавиться от вредных привычек быстро и без проблем. М.: 2008. – 150 с.

59. Цихончик Н. Разрешить нельзя запретить, или о влиянии компьютера на ребенка// <http://www.mindgame.info/articles/children/detskie-problemy>
60. Шванцар Й. Диагностика психического развития. Прага: 1978. – 388.
61. Шевченко Ю. С. Патологические привычные действия у детей (клиника, динамика, терапия). М.: 2000.
62. Щербань Л.С. Методическая разработка по теме: Родительское собрание «Вредные привычки и как с ними бороться». Опубликовано 25.03.2013 на сайте <http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2013/02/25/>

Методика 1. Анкета для родителей «Выявление признаков психического напряжения и невротизации».

Автор: Й. Шванцара.

1. Ребенок очень тревожен. Это выражено:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
2. Грызет ногти:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
3. Боится неудачи. Это заметно:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
4. Сосет палец, грызет карандаши (ручки и т.п.):
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
5. Иногда тянет или дергает себя за волосы, может накручивать пряди на палец. Это выражено:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
6. Часто ему трудно решиться на что-либо. Это выражено:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
7. Есть привычка подергивать углом рта, рукой, плечом и т.п. Она выражена:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
8. Старается быть всегда тихим. Это выражено:
1) слабо 2) умеренно 3) сильно
9. Когда нервничает, тербит края одежды, пуговицы, цепочку
1) слабо 2) умеренно 3) сильно

Методика 2. Анкета-опросник «Мой сотовый телефон».

Автор: С. Слипченко.

1. Не могу день провести без смартфона, других технических средств.

- Да
- Нет

2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.

- Да
- Нет

3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.

- Да
- Нет

4. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.

- Да
- Нет

5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.

- Да
- Нет

6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.

- Да
- Нет

7. Когда я уделяю время смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.

- Да

- Нет

8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.

- Да
- Нет

9. Я лучше поиграю в телефон, чем пойду гулять на улицу с друзьями

- Да
- Нет

10. С телефоном я провожу не более 1 часа в день

- Да
- Нет

11. Обычно я 3 – 4 часа в день провожу с телефоном

- Да
- Нет

12. На занятия с гаджетом у меня уходит более 4 часов каждый день

- Да
- Нет

13. Я давно прекратил занятия хобби (коллекционирование, скрапбукинг, квиллинг и др.) и свободное время провожу с телефоном

- Да
- Нет

14. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон.

- Да
- Нет

15. Когда родители забирают у меня телефон, я отказываюсь подчиняться их требованиям о тех пор, пока не вернут его

- Да
- Нет

Методика 3. Опросник «Я и компьютерная игра».

Авторы: Е.В. Беловол, И.В. Колотилова.

1. Как часто Вы играете в компьютерные игры?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

2. Как часто Вы откладываете выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

3. Чувствуете ли Вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

4. Приходилось ли Вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

5. Отказываетесь ли Вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

6. Предпочитаете ли Вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

7. Используете ли Вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

8. Случалось ли Вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. постоянно

9. Стремитесь ли Вы все свое свободное время играть за компьютером?

1. никогда 2. редко 3. Иногда 4. Часто 5. очень часто 6. Постоянно

Методика 4. Анкета «Моё питание».

Автор: Ю.В. Очерет

Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) каша и компот,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

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

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

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

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

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

- 1) да,
- 2) скорее да,
- 3) нет.

Конспект занятия № 2. Тема: «Личная гигиена школьника»

Цель: формирование представления о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену.

Задачи: ознакомить с различными формами гигиенических процедур; формировать ценное отношение к своему здоровью

Мини-сценка

Доктор:

Не видали разве,
На руках вы грязи?
А в грязи живёт зараза,
Незаметная для глаза.
Если руки не помыв,
Пообедать сели вы,
Вся зараза эта вот,
К вам отправится в живот.

Выходят две девочки - грязнули:

1. Доктор, доктор,
Как нам быть:
2. Уши мыть
Или не мыть?

Ведущий: Отвечает доктор гневно:

Еже, еже –
Ежедневно!
Много грязи вокруг нас,
И она в недобрый час
Приносит нам вред и болезни,
Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный –

С грязью будьте осторожны!

- Вы посмотрели нашу мини-сценку, кто из вас может назвать, без соблюдения каких правил невозможно сохранение и укрепление вашего здоровья?

- Правильно, без соблюдения правил личной гигиены.

- А что такое личная гигиена? (**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила.

- Какие правила личной гигиены вы знаете?

Гигиена кожи, волос и ногтей (*Ответы детей*)

Гигиена зубов и полости рта

Гигиена одежды

Гигиена жилища

Рассказ учителя.

Гигиена кожи, волос и ногтей

Кожа защищает наше тело от болезней, она является барьером для вирусов и микробов. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело.

Грязная кожа может принести вред здоровью. На коже размножаются микробы: на 1 кв. сантиметре кожи до 40000 микробов.

Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов. Представляете!?

Руки надо мыть с мылом несколько раз в день, ведь на руках, особенно под ногтями, содержится огромное количество микробов.

У каждого человека должно быть личное полотенце, мочалка и расческа. Эти предметы необходимо содержать в постоянной чистоте, т.к на них могут размножаться микробы, вызывающие заболевания кожи и волос.

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.

Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Несоблюдение правил гигиены полости рта приводит к таким заболеваниям, как:

Кариес – заболевание зубов;

Пародонтоз – заболевание дёсен;

- А какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения?

Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно – профилактической.

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки. Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более трех месяцев.

Гигиена одежды

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

Одежда должна соответствовать климатическим условиям и не затруднять кровообращение и дыхание

Беседа о правилах гигиены.

- Какие правила гигиены одежды вы знаете?

1. Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

2. Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

3. Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

В моем волшебном мешочке собраны предметы (*мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды*), помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

Отгадывание загадок

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (**Мыло**)

Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- Зубов много,

А ничего не ест (**Расческа**)

А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан (**Щетка**)

- Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит (**Зубная щетка**)

Сколько раз нужно чистить зубы?

- И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет (**Зеркало**)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка (**Полотенце**)

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз,

- Не забуду и про нос (**Носовой платок**)

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли -
Жить нельзя нам без **(воды)**.

Итог занятия.

- Какой главный вывод мы можем сделать на сегодняшнем занятии?
(Соблюдение правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека).

- А теперь давайте проверим, как вы запомнили правила личной гигиены. Назовите ответы, которые вы считаете правильными для завершения утверждений.

1. Личная гигиена необходима:

- для сохранения и укрепления здоровья;
- для повышения аппетита;
- для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

- фирму - производителя;
- стоимость;
- состояние зубов и десен.

3. Основное орудие механической чистки зубов:

- палец;
- зубная щетка;
- зубная нить.

4.Прежде всего кожа должна быть:

- чистой;
- покрытой макияжем;
- татуированной.

5. Уход за полостью рта и зубами необходим:

- для поддержания здоровья;
- для заливания организма;
- для развития ловкости движений.

Конспект занятия № 3. Тема: «Компьютер в жизни школьника».

Цель: предупреждение об опасности некоторых компьютерных игр.

Задачи:

- Развивать кругозор учащихся.
- Показать значение компьютера в развитии интеллекта.
- Познакомить учащихся с компьютерными возможностями школы.

Подготовительная работа:

Опрос учащихся и их родителей по данной теме.

Выставка учебных пособий, энциклопедий и программ на компакт-дисках.

Выставка книг по обучению работы на компьютере.

Памятка по использованию компьютера в домашних условиях.

Оформление, оборудование:

Доска (тема, эпиграф: «Компьютер - это резонатор того интеллекта, с которым человек к нему обращается» В. Г. Кротов.)

Выставка книг и электронных пособий.

Ход проведения

- Вступительное слово классного руководителя. Беседа с учащимися.
- Сегодняшний классный час мы посвятим компьютеру. Ещё несколько десятков лет назад компьютер был диковинкой, а сегодня он стал доступен обычной семье. Ребята у кого дома есть компьютер? Кто им пользуется? А как вы используете компьютер? (слушаем музыку, играем, выполняем д.з: рефераты, доклады, сообщения). Каждое современное предприятие внедряет компьютерные технологии в производственный процесс. Ребята, где вы видели компьютер? (в авиа и железнодорожных кассах, магазинах, поликлинике, на работе у родителей).

Компьютер пришёл в жизнь современного образовательного процесса. Всё чаще и чаще его используют на школьном уроке не только учитель

информатики, но и другие учителя - предметники. Значение компьютера на школьном уроке велико:

- Экономия времени на уроке.
- Доступность самой современной информации по предмету.
- Наглядность представленного учебного материала.
- Развитие пространственного мышления и интеллектуальных способностей.
- Оперативность получаемой информации.

Но не следует забывать следующие правила использования компьютера:

!Соблюдайте правила техники безопасности при работе с компьютером.

!Не играйте в компьютерные игры перед сном.

!Через 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.

!Время работы на компьютере не более 1,5 - 2 часа в день

Выступление библиотекаря.

(Библиотекарь знакомит учащихся с представленными на выставке книгами и электронными пособиями и о возможностях их использования)

Компьютерные игры. С недавних пор это словосочетание прочно вошло в нашу жизнь, каждый, кто имеет компьютер наверняка смог почувствовать их притягательность, видимо, игра заложена в саму природу человека с древнейших времен - выследить зверя, заманить его в ловушку - это тоже своего рода игра. Но теперь мы лишены этого в жизни, а инстинкты остались и они находят свой выход в компьютерных играх.

С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий

растет количество людей, которых в народе называют "компьютерными фанатами" или "гамерами" (от английского "game" - игра).

Основной деятельностью этих людей является игра на компьютере, круг социальных контактов у них очень узок, вся другая деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей, а главное - на удовлетворение потребности в игре на компьютере.

В обществе формируется целый класс людей-фанатов компьютерных игр. Общение с этими людьми показывает, что многим из них увлечение компьютером отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в психологической помощи.

На сегодняшний момент мы имеем несколько направлений, в которые развились компьютерные игры - это игровые автоматы, телевизионные приставки и, конечно, непосредственно компьютерные игры.

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые.

Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т. е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя.

Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по зарабатыванию денег на жизнь и т.д. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна.

Уход от реальности и потребность в принятии роли - может быть не все, но основные потребности, на которых основан механизм образования психологической зависимости от компьютерных игр.

Итак, человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Каждый день они подходят к компьютеру и "получают дозу" - кто 20 минут, кто час, а кто и... Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии.

Практическая работа на компьютере. Учащиеся под руководством учителя информатики выполняют в графическом редакторе Paint творческую работу на тему: «Образ школы». Презентация работ учащихся.

Конспект занятия № 4. Тема: Компьютер - друг или враг?

Цель: профилактика вредных для здоровья действий при пользовании компьютером.

Задачи: 1) формировать у учащихся представления о роли, возможностях и способах использования компьютера в жизни человека;

2) познакомить с мерами предосторожности при пользовании компьютером.

Оборудование: карточки с названиями устройств компьютера, мультимедиа проектор, компьютер, презентация Power Point, конспект.

Учитель: Послушайте загадку:

Он рисует, он считает,

Проектирует заводы,

Даже в космосе летает

И дает прогноз погоды.

Миллионы вычислений

Может сделать за минуту,

Догадайтесь, что за гений?

Ну, конечно же ... (компьютер)

Учитель: Сегодня к нам в гости пришел компьютер, он не такой современный, как у вас дома, но зато он знает всю историю развития вычислительной техники. Поэтому мы узнаем, как компьютеры изобретались, каковы основные устройства компьютера, а также мы научимся правильно сидеть за компьютером и решим враг нам компьютер или друг. Компьютеры уже давно проникли во все сферы нашего жизненного пространства. Компьютер – это чудо техника.

Беседа с показом слайдов.

С глубокой древности людям приходилось считать. Сначала они считали на

камнях, ставили зарубки на дощечках, узелки на веревках. Прошло много лет, и люди научились считать на пальцах. На Руси долгое время считали на косточках, раскладывая их в кучки. Затем косточки нанизывали на горизонтальную веревку, так появились счеты. Раньше счеты широко использовались в кассах магазинов. На протяжении всей истории человек постоянно изобретал различные приспособления, помогающие ему в работе. Во второй половине 20 века люди создали электронные вычислительные машины (ЭВМ), которые выполняли сложные расчеты. ЭВМ занимали много места в помещении, работали медленно. На смену им пришли калькуляторы – маленькие карманные устройства для выполнения вычислений. Но, калькулятор только считал - этого стало человеку недостаточно, и он изобретает персональный компьютер, который мог работать с разной информацией и выполнять сложные расчеты. Одним из самых замечательных изобретений человека является компьютер. С каждым годом они становятся сложнее.

Компьютер – это сложный электронный прибор, он состоит из разных устройств, работающих вместе. А знаете ли вы эти устройства, сейчас проверим.

Загадки отгадываем и на доску вывешиваем карточки с отгадками.

Скромный серый колобок,

Длинный тонкий проводок,

Ну а на коробке –

Две или три кнопки.

В зоопарке есть мартышка,

У компьютера есть ... (мышка)

Ты – как в море капитан,

Пред тобой горит экран.

Яркой радугой он пышет,

А на нем компьютер пишет
И рисует без запинки
Всевозможные картинки.
Наверху машины всей
Размещается... (дисплей)
Монитор еще называют ДИСПЛЕЕМ

Около дисплея –
Главный блок:
Там бежит электроток
К самым важным микросхемам.
Этот блок зовут... (системным)

По клавишам прыг да скок –
Бе-ре-ги но-го-ток!
Раз-два – и готово:
Отстукали слово!
Вот где пальцам физкультура!
Это вот - ... (клавиатура)

Для чего же этот ящик?
Он в себя бумагу тащит.
И сейчас же буквы, точки,
Запятые – строчка к строчке!
Напечатает картинку
Ловкий мастер –
Струйный ... (принтер)

3)

Учитель: Ребята, какое из устройств компьютера главнее? Все важны, но без

системного блока компьютер не будет работать. А все остальные устройства подключаются к системному блоку.

Дети читают стихи

Этот вот системный блок,
Для компьютера – как Бог.
Он решает все проблемы,
И содержит микросхемы.
Ум компьютера – процессор.
Самый главный элемент.
Он в машине служит мозгом,
И его важнее нет.
Человеческий язык,
Понимать он не привык.
Наших слов не разбирает,
Буквы в цифры превращает.
Вот тебе теперь известно,
Как работает процессор.

Учитель: Что умеет делать компьютер? Как мы его используем? Для чего?

Игра: вывешивается картинка, дети говорят назначение компьютера.

Учитель: Компьютер – это техническое устройство для хранения и обработки различных видов информации, которая находится в его памяти в закодированном виде. Компьютеры нужны: в магазинах, чтобы подсчитать стоимость товара; на вокзале, в библиотеке, в сберегательном банке компьютер хранит всю информацию о денежных вкладах; в киностудии создаст фильм; архитектору поможет сконструировать макет здания; в автомобильном салоне компьютер создаст модель новой машины.

Компьютер – это незаменимый помощник человека при работе с информацией. Можно назвать его своим другом?

Дети читают стихи.

Оглянись, дружок, вокруг!
Вот КОМПЬЮТЕР – верный друг.
Он всегда тебе поможет:
Сложит, вычтет и умножит!
Может он ребят учить,
Может он станок включить
Папе, дедушке и тете
Он поможет на работе.

Учитель: Да, компьютеры сильно облегчают нашу работу, делают жизнь интересней, но за удобства, комфорт мы вынуждены платить своим здоровьем. Поэтому сейчас поговорим о том, как правильно организовать наше общение с компьютером.

Американские ученые установили, что именно правильная поза является главным гарантом здоровья и безопасности при работе за компьютером. Прежде всего, следует учесть: высота стула должна соответствовать длине голени: тогда ступни ног всей поверхностью будут полностью касаться пола. Максимальная глубина сиденья стула должна составлять $\frac{2}{3}$ длины бедра. Очень полезно устроить валик между спинкой стула и поясницей. Это позволит разгрузить поясничный отдел позвоночника. Локти должны быть расположены как можно ближе к телу, поэтому стул должен быть с подлокотниками и высокой спинкой. Нужно сидеть, откинувшись на спинку рабочего кресла, шея должна быть выпрямлена. Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть 50-70 см.

Для того, чтобы избежать истощение зрительной системы, следует помнить об одном факторе здоровья глаз: нужно не забывать моргать. Работа за компьютером формирует синдром «застывшего взгляда». Его нужно преодолевать сознательно и чаще моргать, тем самым снижая напряжение с глазных мышц. Ну, и конечно, через каждые 20-25 мин. проводить комплекс упражнений для глаз.

Стрекоза

Вот такая стрекоза:

Как горошины глаза.

(Пальцами делают очки)

Влево - вправо, назад - вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево).

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз).

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх).

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз).

Мы летаем далеко.

(Смотрят вдаль)

Мы летаем близко.

(Смотрят на кончик носа).

Учитель: Для достаточной освещенности клавиатуры и рабочего места рекомендуется использовать настольную лампу дополнительно к общему освещению. Лампу ставить слева от монитора, свет не должен ярко светить в глаза. Кроме того, нельзя сидеть за компьютером в полной темноте. Компьютер не только источник информации, радости: это, прежде всего устройство, воздействующее своими электромагнитными и электростатическими полями на наш организм. Но вся жизнь человека проходит в мире, заполненном разного рода излучениями. Они исходят из космоса, из земли, от любого бытового электроприбора, в том числе и от компьютера. В современных компьютерах излучение абсолютно безопасно и не влияет на здоровье человека. Зато электростатическое поле обладает способностью «заряжать» микрочастицы, пылинки, летающие в воздухе, препятствуют их оседанию. В результате в воздухе повышается количество

пыли, что увеличивает риск развития аллергических заболеваний. Поэтому, компьютер может стать врагом, если не соблюдать все меры предосторожности.

Учитель: Комнату, где стоит компьютер надо проветривать, поместить в ней много комнатных растений, и даже врачи советуют поставить аквариум. **Детям 7 лет допустимо 30-60 мин в день проводить за компьютером.**

Компьютер – это помощник человека при работе с информацией. Он является незаменимым помощником человека в любой профессии. Для детей-инвалидов, которые не могут посещать школу, компьютер является единственным средством получения полноценного образования.

Учитель. Надеюсь, вы подружились с компьютером, и он станет вам другом и помощником. А для того, чтобы так и было, повторим правила сохранения здоровья при работе с компьютером. Назовите те, которые вам удалось запомнить.

Учитель. Молодцы! Вот и подошло к концу наше занятие. Выберите смайлик, соответствующий вашему настроению и прикрепите его на доску.

Конспект занятия № 5. Тема: «Здоровое питание»

Цель:

-формирование представления о необходимости быть здоровыми, посредством разговора о правильном питании.

Задачи:

- работать над формированием навыков здорового питания,
- развивать внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Стук в дверь, приносят письмо. Учитель читает письмо.

«Здравствуйте, ребята! Я самый больной в мире человек, очень упитанный и в меру воспитанный!!! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, в ушах звенит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Я люблю летать над крышами домов и играть с Малышом, а доктор мне не разрешает. Что мне делать? Помогите!»

-Ребята, интересно, а кто прислал нам это письмо?

-Ребята, а вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

-Значит, здоровым быть лучше. А зачем нам нужно здоровье?

-А кто из вас считает себя здоровым?

-Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?

-А от чего зависит наше здоровье?(экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания)

- А зачем человек ест?(ответы детей)

Да, вы правы, каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

-А сколько раз в день необходимо питаться?(ответы детей)

Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

Второй завтрак (в школе):

Хороший завтрак - это не значит наестся так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

Обед:

Обед— второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на обед подается горячая пища

Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Пора ужинать:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

Питание должно быть разнообразным – с разными продуктами в организм поступают разные питательные вещества.

Пища должна тщательно пережевываться. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

-А почему весной вы быстрее устаете, больше ссоритесь друг с другом, больше болеете?*(мало витаминов)*

-*А знаете ли вы, что слово витамин состоит из 2-х частей: «амин» означает «нести», а «вита» - «жизнь». Значит, витамин означает " носитель жизни".* Если витаминов в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

-А где больше всего содержится витаминов?*(во фруктах и овощах)*

Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка

Упадёт сама в траву.*(Яблоко)*

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. *(Банан)*

Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко. *(Слива)*

Этот плод сладкий хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож.*(Груша)*

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... *(Киви)*

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ... (Ананас)
По вертикали: Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь. (Лук)
Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка. (Капуста)
Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, это ... (Кабачок)
Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)
Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь. (Репка)
- Ребята, а давайте навестим Карлсона в больнице! Соберем для него продукты, чтобы он быстрее выздоровел.
У каждого ребенка листок с набором продуктов: Пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.
- Выберите продукты, которые будут полезны для Карлсона.

Учитель: Ну, а сейчас я прошу вас встать в большой круг.

Есть замечательный обычай протягивать друг другу руку, пожимать её, тем самым желать здоровья ближнему. Протягивая руку, человек показывает, что он открыт для общения, не держит зла ни на кого. Пожмите друг другу руку. Посмотрите, какая цепочка из рукопожатий у нас получилась. Передайте друг другу по этой цепочке свою доброту, поделитесь задором и хорошим настроением!

Конспект занятия № 6. Тема: «Витамины и полезные продукты»

Цель: сформировать представление о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи: 1. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

2. Объяснить, как витамины влияют на организм человека.

3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания

Ход занятия:

Учитель: «Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между «вкусным» и «полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вопрос: Что вы знаете о витаминах? Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В **ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ.**

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Учитель: Дети! Давайте разучим стихок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С.

(Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. (ответы детей).

Учитель: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А-очень важен для зрения. Витамин В-способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С- укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

Помни истину простую –

лучше видит только тот,

кто жуёт морковь сырую

или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

и не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
Ты попробуй решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее живать –
репку или жвачку?

Вопросы к детям:

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?
2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
3. Для чего нужны эти витамины?
4. Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?
5. Принимали ли вы, когда –нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?
6. Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Учитель: Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюд: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята! А что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

Игра «Назови и найди полезный продукт» (дети ходят по группе находят на коромысле полезный продукт, показывают и называют его).

Учитель: Ребята! Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Чтение стихотворения Ю.Тувима «Овощи»

«Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. Ох!...

Вот овощи спор завели на столе.
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:
Картошка? Капуста? Морковка? Горох?
Петрушка иль свекла? Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла.
И ножиком этим крошить начала:
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свеклу. Ох!..

И суп овощной оказался неплох».

А сейчас, ребята, я вам загадаю загадки про полезные продукты, а вы нарисуете отгадки.

Загадывание загадок:

7. Красная девица, каменное сердце (вишня)
8. Был ребёнок – не знал пелёнок, стал старичок – сто пелёнок на нём.
(капуста)
9. И зелен, и густ – на грядке вырос куст. Начали щипать – стали плакать и рыдать (зелёный лук)
10. Жёлтый Антошка вертится на ножке. Где солнце стоит, туда он и глядит (подсолнух).

Зрительная гимнастика (зрительный тренажёр).

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, а внизу растёт крапива; слева – свёкла, справа – клюква, снизу – свежая трава, сверху сочная ботва. Закружилась голова, кружится в глазах листва (выполняют круговые движения глазами), выбрать ничего не смог и без слов на землю лёг (закрывают глаза).

Конспект занятия № 7. Тема: « Мобильник – друг или враг»

Цель: расширение представлений о вредном влиянии мобильного телефона на организм человека

Задачи:

1. Формировать знания о сущности безопасного использования мобильного телефона;
2. Развивать навыки оценки и самооценки степени опасности бесконтрольного пользования мобильного телефона;
3. Формировать навыки безопасного для здоровья использования мобильного телефона.

Беседа:

У кого есть сотовые телефоны?

Какой фирмы-изготовителя?

Связь какой компании предпочитаете? (Мегафон, Билайн, МТС, Теле2)

Какие виды сотовых телефонов знаете? (моноблок, раскладной, слайдер, ротатор)

Но не несет ли бездумное использование сотового телефона опасности для нас с вами?

Какой же выбрать ответ на вопрос: «Мобильный телефон друг или враг?»

Могли бы вы обойтись без мобильного телефона?

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

Вопрос: В каких целях вы используете свой мобильник?

Мобильный телефон может выступать в роли: фото и видеокамеры, mp3 плеера, устройства для чтения и редактирования многих форматов файлов, это и календарь, записная книжка, калькулятор, блокнот, будильник. С помощью мобильного телефона можно просматривать странички интернета, читать электронную почту, общаться с помощью мобильных пейджеров: ICQ, мэйл. ру, агента делать записи в блоги; посещать социальные сети: «ВКонтакте», «Одноклассники» и другие.

Напрашивается ответ на наш вопрос – **мобильный телефон друг**. Да, это так, но... Но не все знают о том, что наш мобильный друг может оказаться мобильным врагом!

А вот мнение врачей отличается от нашего. Оказывается, мобильный телефон – источник высокочастотного электромагнитного излучения. Его воздействие на ткани человеческого тела аналогично воздействию излучения, применяемого в микроволновых печах. Конечно, мощность излучения

телефона гораздо меньше, однако оно тоже имеет способность приводить к локальному нагреву тканей, разрывам молекул ДНК и другим повреждениям клеток.

К чему приводит излучение телефонов?

Самыми «безобидными» и очень быстро наступающими последствиями регулярного пользования мобильным телефоном являются: ослабление памяти, частые головные боли, снижение внимания, напряжение в барабанных перепонках, раздражительность, нарушения сна, внезапные приступы усталости, снижение умственных и познавательных способностей. При пользовании мобильными телефонами значительно повышается риск таких заболеваний, как:

детская лейкемия,
заболевания органов зрения,
нарушение функций щитовидной железы
опухоль мозга,
сердечно-сосудистые заболевания,
нарушение деятельности нервной системы и др.

Значит, будем считать, что **мобильный телефон враг** и перестанем им пользоваться?! (*Ответы детей*).

Конечно же нет! А как в таком случае быть?

Верно! Мы будем соблюдать специальные правила, и тогда мобильный телефон станет нашим другом. Какие, например? (*Дети предполагают, обсуждают*).

Правила пользования мобильным телефоном

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.
2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.
3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, а не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.
4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки" ("hands free"), чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.
5. При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.
6. При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности ЭМП на определенные участки головы.
7. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.
8. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность

попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.

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

10. Правило этики: уважайте других людей –выключайте телефон или, по крайней мере, не разговаривайте по телефону в общественных местах и транспорте.

Вывод: мобильный телефон будет нашим другом, если выполнять эти правила.

Конспект занятия № 8. Тема: «В мире гаджетов»

Цель: формирование навыков организации безопасного взаимодействия с гаджетами.

Задачи:

расширять знания учащихся о компьютере, показать вред и пользу компьютера;

познакомить со средствами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;

осуществлять профилактику психологической зависимости от компьютера.

Оборудование: презентация, мультимедиапроектор,

Ребята, в начале нашего занятия предлагаю вам несколько загадок.

1. Этот предмет избавит от бед,
Если вдруг вы заблудились
Или с пути внезапно сбились.
Он даст верный вам совет,
Верен ваш маршрут иль нет,
Оптимальный путь подскажет,
Расстояние укажет.
Стрелка вправо-влево -вверх -
Это компас?
Вовсе нет.
Это чудо оператор -
Или просто

(навигатор.)

2. Много игр в нём, песен разных,
Так же много функций в нём.
Он хороший, клёвый, классный!
А зовут его.... **(айфон)**

3. Если я в игру играю,
То на кнопки нажимаю.
Кнопки, рычаги и хвостик...

Догадались? Это... **(джойстик)**

4. Можно выбросить шкафы, где на полках пыльных,
Строем книжечки стоят в переплётах стильных,

Для жилья освободить метражи законные,
Ведь подарок для тебя – ... **(книжка)** электронная!

5. Он мелодию сыграет,
Как будильник прозвонит,
На часок-другой смолкает -
И опять заговорит.
В сумочке лежит всегда,
А молчит лишь иногда.
(Мобильный телефон)

6. У меня есть друг карманный,
И красивый, и желанный.
С ним, я честно признаюсь,
Никогда не расстаюсь.
С ним – беда – мне не беда.
Он поможет мне всегда.
И в любое время года
С ним – невзгоды – ерунда.
От него я все узнаю,
Все, что нужно, прочитаю.
От него секретов нет
Он всегда мне даст совет.
Если вдруг беда нагрянет
Кому надо – сообщит.
Одиноко вдруг мне станет,
Только пальцем проведи-
Он со мной поговорит.
В жизни он – не заменимый.
Кто же этот друг любимый? **(Смартфон)**

Догадались ли вы, о чем сегодня пойдет речь на занятии?

Что обозначает слово гаджет?

Сообщение по теме занятия

Ещё несколько десятков лет назад компьютер был диковинкой, а сегодня он стал доступен обычной семье. У кого дома есть компьютер? Кто им пользуется? А как вы используете компьютер? Каждое современное предприятие внедряет компьютерные технологии в производственный процесс. Где вы видели компьютер? (в авиа и железнодорожных кассах, магазинах, поликлинике, на работе у родителей).

В нашем быстро развивающемся обществе каждый день появляются новые приспособления, которые способны облегчить жизнь человека. Их называют гаджеты. Появление гаджетов сильно повлияло на наш

мир. Сегодня мы выясним: что такое гаджеты, приносят они человеку пользу или вред, как обезопасить себя при работе с гаджетами.

Работа по теме занятия.

1. Поиск в словаре значения слова гаджет.

Слово «гаджет» пришло к нам от английского «gadget», переводится как «прибор, приспособление». Это - небольшие электронные устройства, которые за последние несколько лет проникли чуть ли не во все сферы нашей жизни. Они слышат, видят, поют, рассказывают, используются как аксессуары к персональному компьютеру, смартфону или другим приспособлениям. Новейшие гаджеты служат как для решения деловых вопросов, так и в целях развлечения. Они могут работать и как самостоятельные устройства, и как приложения к различному оборудованию.

2. Какие гаджеты знаете вы? (Высказывания учащихся)

В настоящее время к гаджетам относят любые цифровые аппараты, размеры которых позволяют подсоединить их к персональному компьютеру, смартфону или надеть на руку. Гаджеты компактны и предназначены для выполнения конкретных, узкоспециализированных задач

Смартфóн (англ. smartphone — умный телефон) — телефон, дополненный функциональностью карманного персонального компьютера.

Коммуникатор (англ. communicator, PDA phone) — карманный персональный компьютер, дополненный функциональностью мобильного телефона. USB гаджеты

Это небольшие приспособления, которые подключаются через USB-порт. Клавиатура, мышь, флешка, принтер, внешний жесткий диск все они подключаются к компьютеру, как правило, через USB. примеры USB-гаджетов : кружка с подогревателем.

iPod – небольшое устройство для прослушивания музыки и аудио-файлов в хорошем качестве. iPod предоставляет возможность не только слушать музыку, аудио-книги и аудио-кассеты, но и использовать органайзер, слушать FM-радио, смотреть видео-ролики.

4. Как вы используете гаджеты? (Высказывания учащихся)

Сетевая паутина
оплела весь белый свет,
не пройти детишкам мимо.
Что же это?
(Интернет).

Пользуешься ли ты Интернетом?

Как долго работаешь в Интернете?

Какие сайты посещаешь чаще всего?

Для того что бы облегчить человеческую жизнь, люди везде используют гаджеты, которые способны помочь, но не всегда они полезны.

Даже при рождении ребёнка родители приобретают гаджеты, способные развивать или контролировать его, например, радио-няня.

На протяжении жизни гаджеты сменяют друг друга в зависимости от потребностей человека. Если вы собрались в путешествие на автомобиле вам поможет гаджет – GPRS-навигатор, который укажет вам путь.

Отгадайте-ка, ребятки,
Интересную загадку.
Знает все он и про всех, Потому что в интернет
Выход нам он предлагает,
Мир огромный открывает
И друзей не забывает, -
Он для нас и телефон,
И плейстейшн и Айфон...
А какой же внешний вид -
экстерьер и габарит
Симпатичен и практичен,
Он ведь друг, и он учитель.
Знают дети с малых лет,
Что зовут его....(планшет)

Как Вы используете планшет?

- 1.Играю в игры
2. В образовательных целях
- 3.Во время путешествий
4. Просмотр ТВ, видео
- 5.Для связи с друзьями, семьей
- 6.Для чтения
- 7.Слушаю музыку
8. Узнаю новости

Офтальмологическая пауза или гимнастика для глаз

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(Закрывают оба глаза.)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем букву о, получается легко.
(Глазами рисуют букву о)
Вверх поднимем, глянем вниз,
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем,
(Глаза смотрят вправо- влево)
Заниматься вновь начнем.

Анкета 2

Есть ли у вас гаджет-зависимость?

Перед вами 11 утверждений. Честно отметьте утверждения, которые касаются вашей жизни.

1. Телефон — это главное устройство в моей жизни. Я не представляю существования без него.
2. Я провожу со своим смартфоном много времени. Гораздо больше, чем уделяю другому занятию.
3. Я конфликтую с близкими, потому что много времени уделяю своему гаджету.
4. С каждым днем я все больше времени провожу с телефоном в руках. При этом не важно, как его использую, возможны игры, общение или чтение.
5. Мой телефон способен поднять мне настроение, когда он рядом, мне спокойнее.
6. Если я не могу пользоваться смартфоном, я начинаю нервничать.
7. Мне постоянно хочется использовать мой смартфон, при каждом удобном случае я беру его в руки.
8. У меня не получается сократить время использования. У меня постоянно появляется повод вновь взять в руки устройство.
9. Я врал окружающим людям о том, сколько времени я провел за своим телефоном.

10. Я часто откладываю важные дела, чтобы заняться чем-то не очень полезным на смартфоне.

11. Я использую телефон только при необходимости.

Если результат составил от 0 до 4 пунктов, то нет повода для беспокойства, у вас нет зависимости. От 5 пунктов и более — это повод задуматься о зависимости. К врачу стоит обращаться, если 9 из 10 пунктов соответствуют вашей жизни. Не стоит списывать частые звонки и контакты с помощью смартфона на работу. Конечно, есть профессии, которые связаны с общением, но стоит проследить, что люди часто начинают зависеть не от звонков клиентов, а от игр или регулярной проверки социальных сетей.

5. Как сохранить своё здоровье при общении с компьютером, чтобы он всегда оставался нам добрым другом и помощником и не приносил вреда?

Компьютерные игры. С недавних пор это словосочетание прочно вошло в нашу жизнь, каждый, кто имеет компьютер наверняка смог почувствовать их притягательность. С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют "компьютерными фанатами" или "гамерами" (от английского "game" - игра).

Основной деятельностью этих людей является игра на компьютере, круг социальных контактов у них очень узок, вся другая деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей, а главное - на удовлетворение потребности в игре на компьютере. В обществе формируется целый класс людей-фанатов компьютерных игр. Общение с этими людьми показывает, что многим из них увлечение компьютером отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в психологической помощи.

Какие необходимо соблюдать правила, работая с компьютером?

Составление правил работы с гаджетами(компьютером).

Обсуждение с учащимися. (Учащиеся предлагают правило, оно обрабатывается)

Правила использования компьютера (гаджета):

* Долгое сидение у монитора грозит здоровью головными болями, слезотечением, резью в глазах, снижением остроты зрения. Поэтому через 20-30 минут работы на компьютере или планшете необходимо делать перерыв.

* Сидеть за компьютером нужно правильно: спину выпрямить, опереться на спинку кресла, плечи не опускать. Стопы упираются в пол.

* Соблюдайте правила техники безопасности при работе с компьютером.

* Не играйте игры на телефоне или планшете перед сном.

* Ограничьте Время общения с гаджетом до 1,5 - 2 часов в день

В зависимости от того, как мы сами ведём себя с ним, компьютер может быть хорошим и плохим, вредным и полезным. В руках знающего пользователя он совершенно безопасен — подобно тому, как дрессированный тигр рядом с опытным укротителем ведёт себя послушнее комнатной киски.

Советы и рекомендации родителям

Рекомендации по теме «Питание».

Питание ребенка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Ребенку нужна энергия, для того чтобы двигаться, думать, познавать мир. Его организму нужен «строительный материал», для того чтобы расти и развиваться.

Советы родителям:

Совет 1. Необходимо чтобы питание ребёнка было правильным. Правильное питание – это питание, в котором соблюдены три принципа – разнообразие, регулярность, умеренность.

Разнообразие – это использование продуктов питания, в которых содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, крупах, хлебе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты всегда должны присутствовать в детском меню.

Регулярность – это определённое число приёмов пищи, соблюдение времени отдельных приёмов пищи, а также интервалов между ними, правильное распределение рационов в течение дня.

Умеренность – это, в первую очередь, разумный контроль над объёмом потребляемых продуктов, во-вторых – придание особого значения в питании полезным продуктам, и снижение употребления продуктов, богатых жирами, холестерином, сахаром и солью.

Совет 2. Ребёнок должен питаться не менее 4-5 раз в день. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3-4 часов. Большие перерывы неблагоприятно сказываются на здоровье ребёнка, вызывают утомление, снижение работоспособности. Распределение пищи в суточном рационе должно быть примерно таким:

Завтрак – 20%;

Обед – 35%;

Полдник – 10-15%;

Ужин – 30%.

Совет 3. Не допускайте, чтобы ребёнок питался урывками, раньше времени, так как это нарушает деятельность желудка и всей системы пищеварения. Сладости следует давать во время приёма пищи.

Совет 4. Во время приёма пищи ребёнок не должен переедать или недоедать. Крайне обременительны для органов пищеварения чрезмерные

порции еды и недоедание. Дети привыкают к обильной пище, впоследствии эта привычка может привести к нарушению деятельности сердечнососудистой и других систем организма. При недоедании ребёнок слабеет, худеет, быстро устаёт от физических нагрузок, болеет и плохо растёт. Вспомните пословицу «Всё хорошо в меру».

Совет 5. Не стройте питание с учётом одного лишь принципа – удовлетворения вкуса и желания членов семьи, в первую очередь детей. Необходимо выполнять требования правильного рационального питания – важнейшее условие здорового образа жизни.

Совет 6. Завтрак у ребёнка должен быть и дома и в школе. Нельзя отпускать детей в школу голодными, в надежде, что в школе они покушают. Завтрак должен быть плотным, а не в виде бутерброда, схваченного в спешке. На завтрак рекомендуются блюда, которые не сложно приготовить утром, - сосиски, яйцо, омлет, молочная каша, отварной картофель. Обязательно горячее питьё в виде кофе с молоком, какао, чая, а также хлеб, масло, сыр.

Совет 7. В режиме питания ребёнка необходим полдник как завтрак, обед и ужин. Время полдника с 16.00 до 16.30. Меню полдника рекомендуют следующее: стакан молока или настой шиповника, булочка или творожный сырок, фрукты, орехи.

Совет 8. Старайтесь, чтобы ребёнок меньше ел жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но в большом количестве – не очень полезной и вредной.

Совет 9. Не допускайте, чтобы ребёнок ел перед сном. Употребление перед сном пищи, богатой белками, неблагоприятно для пищеварения. Такая пища дольше задерживается в желудке. А так как в период сна физиологические процессы в организме замедляются, то пища хуже переваривается. Ужин детям давать нужно не позднее, чем за 1.5-2 часа до отхода ко сну.

Совет 10. Необходимо воспитать у ребенка привычку и вкус к здоровой пище. Это дело не лёгкое, требующее терпения, настойчивости и твердости.

Рекомендации по теме «Компьютер».

Маленький ребёнок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. В дошкольном и младшем школьном возрасте складываются все физиологические системы. Продолжают формироваться осанка и кости кистей рук, произвольное внимание.

Советы родителям:

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества. Соответствующая мебель, достаточное искусственное освещение.

Совет 2. Следует правильно организовать рабочее место ребёнка. Мебель должна соответствовать росту. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке. Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола – 54 см, а высота сидения стула – 32 см. Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см.

Гигиенические требования к ПВЭМ и к организации рабочих мест представлены в приложении 1.

Совет 3. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеомонитора, но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до монитора) должна быть перпендикулярной экрану и приходится на его центральную часть. Стол, на котором стоит монитор, следует поставить в хорошо освещённое место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, необходимо делать ежедневную влажную уборку. До и после работы на компьютере протирать экран чистящей салфеткой.

Совет 5. Почаще проветривайте комнату. Для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие ёмкости с водой. Дело в том, что в помещении с работающим компьютером изменяются физические характеристики воздуха. Температура может повыситься до 26-27^{°C}, при норме 60% относительная влажность воздуха может снизиться до 40%.

Совет 6. Тщательно отбирайте для ребёнка компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 7. Внимательно относитесь к сюжету компьютерных игр детей. Игры, допускающие жестокость со стороны игрока, в которых победа достигается лишь уничтожением противника, силой кулаков и оружия, стимулируют агрессивную направленность развития личности ребёнка.

Совет 8. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 мин, а дети с отклонениями в состоянии здоровья – 10 мин в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 9. Не допускайте, чтобы компьютер заменил ребёнку общение с родителями, с друзьями, с природой.

Совет 10. После каждого занятия проводите с ребёнком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

Рекомендации по теме «Сотовый телефон».

Сегодня исследования влияния мобильных телефонов на здоровье человека ведутся по всему миру, одни из них подтверждают вредное воздействие, другие не подтверждают. В любом случае для достижения определённого результата нужно время. А пока необходимо беречь своё здоровье и заботиться о здоровье своих близких, особенно детей.

Советы родителям:

Совет 1. Возможное влияние на здоровье оказывают электромагнитные и радиочастотные поля, испускаемые мобильными телефонами и их базовыми станциями. Поэтому не рекомендуется длительно говорить по телефону.

Совет 2. Не рекомендуют носить сотовый телефон на груди или в карманах одежды. Даже в режиме ожидания аппарат всё время осуществляет связь с базовой станцией, а, следовательно, поддерживает, пусть относительно невысокий уровень излучения.

Совет 3. Прежде чем ребёнок ляжет спать, приучите его класть телефон как можно дальше от того места, где он будет спать.

Совет 4. Громкая музыка в наушниках оказывает пагубное влияние на слух. В результате перенапряжения барабанной перепонки понижается её эластичность, а, следовательно, уменьшается острота слуха.

Совет 5. В темной комнате без освещения не только нельзя смотреть телевизор и заниматься за компьютером, но и писать по телефону текстовые сообщения смс. Глаза постоянно вынуждены перестраиваться с восприятия яркого экрана на восприятие темноты, это вызывает усиление нагрузки на зрение, и влечет за собой устойчивое снижение остроты зрения.

Совет 6. Чем вредит громко настроенный звук на телефоне? Именно громкий внезапный звук звонка или входящей смс отрицательно действует на ещё несформировавшуюся и неокрепшую нервную систему ребёнка. Под воздействием громких звуков у человека возникает стрессовое состояние: учащается сердцебиение, повышается кровяное давление. Постоянные шумовые воздействия в виде громко звучащей музыки, вызывают стойкое перевозбуждение. Следствием этого бывают головные боли, плохой сон, вялость и общее ослабление здоровья.

Совет 7. Не позволяйте ребёнку подолгу играть в игры на телефоне. Впервые, неподвижная поза, в которой ребенок находится, вызывает усталость

мышц плечевого пояса, большую, чем при обычных учебных занятиях. Во-вторых, рассматривание на светящемся экране действий игры в виде быстродвигающиеся мелких знаков, человечков и т.п. вызывает напряжение зрения.

Совет 8. Воспитывайте в ребёнке культуру поведения в обращении с телефоном в школе на уроках, а также в общественных местах театрах, музеях и т.п. Воспитывайте уважение к человеку, объясняющему урок, или читающему лекцию, к актёрам на сцене и к рядом сидящим слушателям.