

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

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

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы
44.03.02 (050400) «Психолого-педагогическое образование»
профиль «Психология и социальная педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой социальной педагогики и
социальной работы

_____ Т.В. Фурьева
«__» _____ 2015г.

Выпускная квалификационная работа

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ
В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

Выполнил студент группы _____ 44
Гасанова Д.Ш. _____
подпись, дата
Форма обучения _____ очная

Научный руководитель:
старший преподаватель
кафедры социальной педагогики
и социальной работы
Хацкевич Т.А. _____
подпись, дата

Рецензент:
зав. стационарным отделением
МКУ "Социально-реабилитационный
центр "Росток"
Ясонова Е. С. _____
подпись, дата

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Развитие навыков здорового образа жизни у подростков как социально-педагогическая проблема.....	7
1.1. Здоровый образ жизни: содержание и характеристика понятия	7
1.2. Особенности развития навыков здорового образа жизни у подростков.....	15
1.3. Анализ условий развития навыков здорового образа жизни у подростков.....	24
Выводы по первой главе.....	35
Глава II. Экспериментальная работа по развитию навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра.....	37
2.1. Исследование навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально–реабилитационного центра.....	37
2.2. Программа развития навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра.....	44
2.3. Эффективность реализации программы развития навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра.....	52
Выводы по второй главе.....	57
Заключение.....	58
Библиографический список.....	61
Приложения.....	65

Введение

В современном мире особенно актуальна проблема ведения здорового образа жизни. Здоровье – это важнейший фактор, позволяющий человеку полноценно жить и трудиться. Еще в древности здоровье понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. К сожалению, значимость ценности здоровья осознается ближе к зрелому возрасту; дети, подростки и молодежь чаще всего не ставят его в ранг первостепенных ценностей. Это легко объясняется тем, что в молодом возрасте у людей редко возникают серьезные проблемы со здоровьем, а последствия от ведения неправильного образа жизни кажутся далекими и несущественными.

Актуальность исследования обусловлена и социальными факторами общественного развития, главным из которых является изменение ориентации развития личности человека на всесторонность и гармонизацию [4]. От того, какие ценностные ориентации будут сформированы у школьников, зависит будущее страны. Одним из направлений в личностной ориентации является формирование навыков ведения здорового образа жизни детей и подростков, как составной части развитой личности [37].

Проблема формирования навыков здорового образа жизни имеет глобальное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе немислима без приобретения указанных навыков [9]. Культура ведения здорового образа жизни определяет ее качество и результаты, выступает необходимым условием организации продуктивного творческого труда и самосовершенствования человека.

В этой связи большое значение приобретает исследование проблемы развития навыков ведения здорового образа жизни воспитанников социально-реабилитационных центров, подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей сирот и детей подросткового возраста, оставшихся без попечения родителей. Так, как следствием недостаточного развития навыка ЗОЖ, в настоящее время наблюдается ухудшение

физического и психического здоровья детей и подростков. Растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями становятся неуверенность, беспомощность. Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, наличие вредных привычек, психическое перенапряжение. Из-за истощения душевных и физических сил у подростков повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется и в семье, и в школе. Как проявление душевного нездоровья можно рассматривать повышение агрессивности и жестокости.

Степень изученности проблемы: вопросами ценностных ориентаций и здорового образа жизни занимались многие авторы, среди которых В.П. Тугарин, М.С. Каган, Л.М. Архангельского, Ю.Д. Гранина, С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Н.А. Сирота, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, Г.С. Никифоров, И.Г. Зайнышев, А.М. Цуткин, Д.Д. Степанов, Ю.П. Лисицын, А.В. Мартыненко. Особенности школьного и подросткового возраста рассматривали А.А. Реан, Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин и др.

Объект исследования: здоровый образ жизни

Предмет исследования: социально-педагогические условия развития навыков здорового образа жизни

Цель исследования: определить эффективность социально-педагогических условий развития навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра.

Задачи исследования:

1. проанализировать содержание понятия «здоровый образ жизни», факторы здорового образа жизни, особенности и условия развития навыков здорового образа жизни у подростков;
2. провести диагностику сформированности навыков здорового образа жизни подростков;

3. разработать и реализовать программу развития здорового образа жизни подростков в условиях социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних.

Гипотеза исследования:

Развитие навыков здорового образа жизни станет возможным при реализации следующих социально-педагогических условий:

- будет проведена диагностика сформированности навыков здорового жизни у подростков по компонентам: ценностному, когнитивному, эмоциональному, поведенческому;

- в программе будут использоваться методы активного социального обучения (дискуссии, тренинги, ролевые игры, конкурс социальной рекламы и др.), стимулирующие активную позицию подростков по формированию навыков здорового образа жизни;

- будут вовлечены в мероприятия волонтеры, демонстрирующие приобщенность к здоровому образу жизни в спорте и туризме, в режиме дня, в питании.

Исследование проводилось на базе социально-реабилитационного центра «Росток» г. Красноярска, в исследовании приняли участие 10 воспитанников центра подросткового возраста.

Методы исследования: эмпирические (ценностный опросник С. Шварца, тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В.Ясвин), теоретические (теоретический анализ, изучение литературы).

Теоретическая значимость исследования «Развитие навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально реабилитационного центра для несовершеннолетних» определена следующим образом:

- Определены особенности когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер детей подросткового возраста, способствующие успешному развитию навыков ЗОЖ;
- Полученные результаты расширяют представления об условиях развития навыков здорового образа жизни;

Практическая значимость исследования «Развитие навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально реабилитационного центра для несовершеннолетних» определена следующим образом:

«Разработанная и апробированная программа развития навыков здорового образа жизни у детей подросткового возраста может быть использована социальными педагогами, психологами, как в общеобразовательных школах, так и в различных социально – реабилитационных, досуговых центрах для несовершеннолетних, с целью формирования привычек здорового образа жизни и нормализации жизнедеятельности подрастающего поколения».

Глава I. Развитие навыков здорового образа жизни у подростков как социально-педагогическая проблема

1.1. Здоровый образ жизни: содержание и характеристика понятия

Культура здорового образа жизни является частью общей культуры человека. В большинстве работ ученые сходятся во мнении, что здоровый образ жизни предполагает комплекс мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья посредством двигательной активности, отказа от вредных привычек и правильного питания.

Несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют десятки концепций, основанных на различном понимании и определении здоровья. В 80-е годы рабочая группа ВОЗ, обсуждая «Концепции и принципы обеспечения здоровья», составила итоговый документ, в котором здоровье рассматривается как степень способности индивида или группы, с одной стороны, реализовывать свои стремления и удовлетворять потребности, с другой – изменять среду или кооперироваться с ней. Здоровье в настоящее время рассматривается как проявление внутренней активности, в значительной степени, противостоящей внешним воздействиям, умение жить. С этой точки зрения здоровье определяется как способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию. Кроме того, здоровым может быть признан лишь тот человек, который гармонично включен в свое социальное окружение, адекватно действует и полноценно реализуется в нем [22].

Говоря о здоровье, необходимо отметить, что большое влияние на него оказывает образ жизни человека.

«Образ жизни – философская категория, охватывающая совокупность типичных видов (способов) жизнедеятельности индивида, социальной группы, в т.ч. класса и нации, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни, определяющими её». Она дает возможность комплексно

рассматривать оси, сферы жизнедеятельности людей: их труд, быт, включая семейно – брачные отношения, образования и культуру, общественную жизнь, включая национальные отношения с антиобщественными явлениями, выявляя ценностные ориентации людей и причины их поведения (стиля жизни), обусловленного укладом (социально – экономическим строем), уровнем (материальным благосостояние) и качеством (духовным благосостоянием) [39].

В словаре С.И. Ожегова (1986) приводится следующее определение образа жизни – как способа, уклада жизни. Здоровый образ жизни определяется как полезный, правильный. Правильный, значит не отступающий от правил, норм, законов.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Существует несколько определений понятий здорового образа жизни:

- типичные и существенные для данной общественно – экономической формации жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптационные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им функций и достижения активного долголетия (А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин, 1981);

- комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, преодоления их творческого долголетия. Включает следующие основные компоненты: плодотворная трудовая деятельность, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание (А.П. Лаптев, 1986);

- способ жизнедеятельности людей, который характеризуется соразмерным и оптимальным укреплением здоровья каждого человека и общества в целом. Компонентами здорового образа жизни являются: жизненный режим, пропорциональное соотношение между видами труда и

его разновидностями, рациональное питание, отношения между людьми, правильное сексуальное поведение, соблюдение гигиенических норм в быту и на работе (В.М. Лабский, 1988);

- комплекс оздоровительных мероприятий, чистка организма, жизнь в соответствии с законами мироздания, соблюдение моральных норм, двигательная активность, закаливание, рациональное питание (Ю.А. Андреев, 1991);

Одно из более емких, комплексное определение «здорового образа» дали Цуткин А.М. и Степанов Д.Д. – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы и способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия [35].

В свою очередь Сапронова В., Смирнова А., Мишина Б. понимают, «здоровый образ жизни – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие» [20].

По мнению Мартыненко А.В., здоровый образ жизни – это все то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье. Кроме того автор подчеркивает, что здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний [24].

Существует более краткое, но достаточно емкое определение здорового образа жизни, которое гласит, что здоровый образ жизни – это деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья [33].

При определении понятия «здоровый образ жизни» важно рассмотреть, из каких компонентов оно состоит. Различные источники выделяют разное количество данных компонентов, но можно выделить основные: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение

режима дня; грамотное экологическое поведение; гигиена и психогигиена (призвана формировать умение управлять своими эмоциями); отказ от вредных и выработка позитивных привычек; безопасное поведение дома, на улице, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений; сексуальная грамотность [18].

Что касается факторов здорового образа жизни, которые оказывают положительное влияние на общее состояние организма, то здесь можно сказать, что они тесно соприкасаются с компонентами здорового образа жизни. Так, например, к ним можно отнести: труд, правильное питание, распорядок дня, физическая нагрузка, режим сна, закаливание. Важно отметить, что эксперты советуют данные факторы учитывать и сочетать в комплексе, так как каждый из них несет в себе определенный смысл и пользу.

Так, в свою очередь, труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека [7].

Рассматривая следующий фактор здорового образа жизни – правильное питание, то здесь можно отметить, что в последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а так же сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний [7].

Следующим в качестве одного из значимых факторов ЗОЖ исследователями признается режим сна. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет

полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Не менее важным считается и такой фактор, как двигательный режим. Жизнь современного человека (в основном городское население) характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это притом, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность [10].

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит такому фактору, как распорядок дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до абсурда. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

И последний рассматриваемый нами по выделенным факторам, но не по степени важности фактор – закаливание. Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны [8].

К числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье детей, российские учёные Э.Н. Вайнер, Н.К.. Иванова, А.М. Куликова, Е.А. Ямбург и др. относят перегрузку детей учебными занятиями, авторитарный стиль взаимоотношений педагога и учеников, недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей детей в обучении и в воспитании, гиподинамию и др.

В свою очередь к функциям здорового образа жизни относят: 1) половозрастную идентификацию (соответствие физического созревания

возрасту и полу подростка); 2) самопонимание (выраженный интерес подростка на познание своего внутреннего мира, обеспечивающий формирование и становление зрелых морально-ценностных установок); 3) коммуникативную (направленность и ориентация подростка на построение партнерских отношений с другими людьми, адекватное понимание важности и значения диалогического взаимодействия со сверстниками и взрослыми); 4) самоопределение (самостоятельность подростка в решении собственных проблем и выборе будущей профессии, путем социального самоопределения) [25].

Рассматривая проблему развития навыков здорового образа жизни, необходимо изучить собственно само понятие «навык» и его составляющее.

Традиционное отечественное понимание навыка мы находим в философской энциклопедии советского периода: «Навык – сложившаяся в индивидуальном опыте субъекта система регуляторных процессов, обеспечивающая устойчивое и стандартное выполнение действия», которое перекликается с определением, данным ранее выдающимся ученым XX века Н.А. Бернштейном: «..навык есть координационная структура, представляющая собой освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи» [6]. Особую ценность представляют собой выявленные Н.А. Бернштейном система и механизмы, формирования и развития двигательного навыка, которую можно спроецировать на проблемы, стоящие перед формированием навыка здорового образа жизни. Процесс формирования и выработки навыка по Н.А. Бернштейну «представляет собой полные активности искания все более и более адекватных во всех отношениях решений осваиваемой двигательной задачи...» (Бернштейн статья). Главной характеристикой двигательного навыка является автоматизация – «переключение ряда координационных коррекций двигательного акта на афферентации ниже лежащих уровней, являющиеся наиболее адекватными для этих коррекций». После периода автоматизации следует период стабилизации, механизм которого характеризуется

укреплением «устойчивости его сторон и деталей против сбиваемости». Выработанные автоматизмы и стабилизаторы направлены на борьбу со сбивающими воздействиями по двум линиям: стандартизации и стабилизации [6].

Как было отмечено выше, данные механизмы в известной степени применимы и к процессу развития навыков ЗОЖ. Особенно это относится к определению координаций движения, которое, по Н.А. Бернштейну, представляет собой преодоление избыточных степеней свободы, превращающееся в управляемую систему. Аналогичная задача стоит и перед координатором процесса развития навыка ЗОЖ – сделать этот процесс управляемым, однако в связи с тем, что навык ЗОЖ сложен по своему содержанию и включает в себя умственные, двигательные и перцептивные навыки, отражающие феномен человеческой субъективности, коррекционной структурой выступает субстанция – субъект заботы о своем здоровье, целью которого являются сохранение и преумножение здоровья [30]. В этой субстанции просматривается античная «забота о себе», с её сократовскими, стоическими и христианскими вариантами и определяющаяся их особенностью – трансформацией озаботившегося собой субъекта, которая лежит в основе изменения его поведения из нездорового в здоровый тип жизнепрживания [30].

Таким образом, говоря о здоровом образе жизни то, его можно определить как характеристику личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровьесозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек. При определении компонентов здорового образа жизни можно выделить основные: двигательная активность; закаливание; рациональное питание; режим дня; гигиена; отказ от вредных и выработка позитивных привычек.

Как уже отмечалось выше, компоненты здорового образа жизни тесно взаимосвязаны с факторами, существуют как положительные, так и отрицательные факторы ЗОЖ. Благодаря возможности влияния на сочетание, регулирование положительных факторов здорового образа жизни таких, как: труд, распорядок дня, физическая нагрузка, режим сна, закаливание, то они в свою очередь будут обеспечивать благоприятные условия для жизнедеятельности человека и поддержания физического и психического здоровья. Что касается функций здорового образа жизни: половозрастная идентификация, функция самопонимания, коммуникативная и функция самоопределения, то здесь можно сказать, что они рассматриваются как ориентиры, которые определяют для специалиста пути профилактики аддиктивного поведения подростка, позволяют обнаружить составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие реализацию этих функций в формировании и становлении подростка.

1.2. Особенности развития навыков здорового образа жизни у подростков

Центральным понятием данного исследования является «здоровый образ жизни». На сегодняшний день нет его однозначного понимания. Одни авторы, например Ю.П. Лисицин, основой здорового образа жизни считают активность, которая может быть рассмотрена в трёх аспектах: характер активности (интеллектуальная, физическая), сферы активности (трудовая, внетрудовая), виды активности (производственная, социальная, образовательная, бытовая и др.).

Другие основой здорового образа жизни считают рационально организованные условия существования человека, включающие биологические, психологические и социальные факторы [35].

При таком подходе развитие навыка здорового образа жизни может рассматриваться как формирование установки, включающей три компонента: 1) когнитивный – осознание необходимости правильно питаться, соблюдать определённый режим дня, заниматься спортом и т.п.; 2) оценочный – формирование определённого эмоционального, ценностного отношения к здоровью, факторам, способствующим и препятствующим его поддержанию; 3) поведенческий – выработка определённых поведенческих стереотипов, оцениваемых как компоненты здорового образа жизни [35].

При этом развитие подобной установки должно включать как некие общие компоненты, характерные для всех людей (предупреждение вредных привычек, рациональное питание), так и специальные, связанные с индивидуальными и типологическими особенностями (формирование режима дня с учетом индивидуальных биоритмов, уровень развития психических процессов, типологические особенности свойств нервной системы и темперамента).

Рассматривая развитие навыков ЗОЖ подростков, а в нашем случае воспитанников подросткового возраста социально – реабилитационного

центра, детей оставшихся без попечения, то важно отметить, что для центра это является одной из главных задач. Так как подростковый период, несмотря на относительную кратковременность, один из наиболее сложных периодов жизни, как для окружающих, так и для самого подростка и ведет к различным, и, как правило, временным проявлениям дезадаптации.

Именно этот возраст традиционно рассматривается как период отчуждения от взрослых, однако современные исследования показывают сложность и амбивалентность отношения подростка к взрослым. Ярко выражены, как стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, так и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

И как раз таки дети сироты или дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, как никто другой нуждается в оказании помощи и поддержки, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников как в благоприятной социализации и адаптации, так и в развитии навыка здорового образа, способствующего нормализации их жизнедеятельности.

Возрастные границы подросткового возраста, Реан А.А. определяет от 11 до 19 лет, причем подчеркивает, что его условно можно разделить на два подпериода. Первый — подростковый возраст (11—15 лет) и второй — юность (16—19 лет). Подобное разделение в значительной степени объясняется особенностями не только физического, но и когнитивного развития. Выготский Л. С. определил границы подросткового возраста рамками 14-18 лет.

В этот период происходит формирование навыков логического мышления, а затем и теоретического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления. Следует отметить, что в старших классах школы развитие познавательных процессов детей достигает такого уровня, что они оказываются практически готовыми к выполнению всех видов

умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Познавательные процессы делаются более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережает собственно личностное развитие детей» [13].

Говоря о вышеперечисленных изменениях познавательных процессов, необходимо отметить их важность и эффективность при проведении развивающих мероприятий. Так как именно гибкость и легкость подросткового интеллекта будет способствовать быстрому и качественному восприятию информации, а значит и развитию когнитивного компонента навыка здорового образа жизни.

В эмоциональной же сфере развития подростка, «для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков — порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Причем следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть» [16].

Так ещё в свое время Дж. Стенли Холл рассматривая подростковый возраст с биологической точки зрения, именовал данный период “*sturm und drang*”. Это немецкая фраза означает «буря и натиск», она отражает взгляд Холла на бушующую природу подросткового периода. Он полагал, что подростки находятся на эмоциональных качелях: романтика одного момента переходит в депрессию следующего, апатичность сегодня сменяется экспрессивностью завтра. Эти колебания между эмоциональными крайностями, как полагал Холл, длятся 20 лет. Более того, с этим ничего нельзя поделать, поскольку они генетически запрограммированы. [26]

С точки зрения психоанализа и психосоциальных концепций, Анна Фрейд, характеризовала юность как период конфликта, психической

неуравновешенности и неустойчивости поведения. С одной стороны, юноши и девушки эгоистичны, интересуются лишь собой и считают себя центром Вселенной, с другой - они способны на самопожертвование и преданность. Они, то слепо подчиняются власти, то восстают против неё. Они воздержанны и вместе с тем любят удовольствия; невнимательны к окружающим, но очень обидчивы, когда дело касается их самих. Их настроения колеблются между пессимизмом и оптимизмом, неутомимы энтузиазмом и апатичной ленью. Согласно Анне Фрейд, столь противоречивое поведение обусловлено психической неуравновешенностью и внутренними конфликтами, которыми сопровождается половое созревание [26].

Зачастую проявления и последствия психической неуравновешенности и внутренних конфликтов могут проявляться в отклоняющемся поведении.

Помимо того, подростковый возраст отличается специфической эмоциональной сенситивностью. Для эмоциональной жизни подростков характерно переживание предметных чувств, направленных на определенное событие, лицо, явление. Кроме того, у подростков формируются обобщенные чувства, такие как: чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т. д. Эти чувства выражают уже общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности.

В подростковом возрасте у молодых людей формируется общая эмоциональная направленность, основы эмоциональной культуры. Поэтому мы считаем, что очень важно сформировать у подростков на данном этапе развития такие способы получения эмоций, которые не будут являться антиобщественными и провоцировать его на отклонения в поведении.

Важность этого также вытекает из утверждения о том, что формирование чувств и эмоций плавно перетекают в устойчивые мировоззренческие установки, как было сказано выше. Чтобы мировоззрение подростка не впитало в себя убеждений о нормальности получения чувств, ощущений и эмоций негативными способами и средствами, необходимо

своевременно проводить развивающую работу, то есть развивать как раз таки развивать эмоциональный компонент навыка здорового образа жизни, который будет отвечать за благоприятную и полезную жизнедеятельность подростка.

В наиболее общем виде портрет подростка можно увидеть в работе Драгуновой Т.В., в которой она отмечает следующие черты, присущие человеку в подростковом возрасте:

- подростку важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими;
- для подростка важно, чтобы форма его поведения была не детской;
- ценность для подростка некоторой работы определяется ее «взрослостью» (т.е. соответствием некоторому представлению о взрослости);
- «любимый герой подростка — человек активный, стремящийся к цели, преодолевающий серьезные, почти непреодолимые препятствия и выходящий из них победителем». В любом начинании он предпочитает быть деятелем, а не наблюдателем;
- склонность к мечтанию и фантазированию в сочетании со склонностью рассказывать о своих реальных (или выдуманных) качествах. «Ребята больше хотят что-то делать, чем реально делают»;
- возникновение разнообразных «кодексов» (например, товарищества);
- возникающие представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых [3].

Эти особенности подростков напрямую можно связать с проблемой приобщения к вредным привычкам. Например, желание подростка казаться взрослым может проявляться как раз в употреблении табака. Часто мы слышим от взрослых такие фразы, как: «Вот вырастешь, тогда попробуешь курить, сейчас ты еще мал» или «Алкоголь — это для взрослых, тебе еще рано». Очевидно, что желающий казаться и быть взрослым подросток,

возможно, захочет использовать именно эту модель поведения для реализации своей цели.

Д.Б. Эльконин, рассматривая психическое развитие подростков, в своих исследованиях установил, что в подростковом возрасте возникает и развивается особая деятельность, заключающаяся в установлении интимно-личных отношений. Эта деятельность была названа деятельностью *интимно-личного общения*. В отличие от других форм взаимоотношений в этой деятельности основное содержание – другой подросток, как человек с определенными личными качествами. Во всех формах коллективной деятельности подростков наблюдается подчинение отношений своеобразному групповому кодексу, который ими же и вырабатывается и может включать своеобразные требования и критерии принадлежности группе, а также «ритуалы посвящения». В личном общении отношения могут строиться и строятся на основе не только взаимного уважения, но и полного доверия и общности внутренней жизни.

Формирование отношений в группе подростков на основе группового кодекса и особенно тех личных отношений «Я – Другой», в которых этот кодекс дан в наиболее выраженной форме, имеет большое значение для становления личности подростка.

Так как ведущей деятельностью, по мнению Д. Эльконина, является деятельность общения, на его основе формируется мировоззрение, идеалы, ценности и вытекающие из всего этого поступки [19].

Если опять же посмотреть на эти особенности подростков через призму проблемы вредных привычек, становится ясно, почему они в большей мере подвержены приобщению ним. Если мнение сверстника для подростка наиболее авторитетно и значимо, чем авторитет взрослого человека, его достаточно легко приобщить к табакокурению и т.п.

Что касается поведенческого компонента развития навыка ЗОЖ, то здесь важно обратить внимание на то, что подростковый период очень важен в развитии Я-концепции ребенка, в формировании у него самооценки как

основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности. В самооценке подростка происходят следующие преобразования, отмечает Реан А.А.:

1. Начиная с младшего подросткового возраста к старшему содержательный аспект самооценки подростков углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами и на свои физические качества.
2. В связи с увеличением критичности подростка к себе его самооценка становится более адекватной: подросток способен констатировать как свои положительные, так и отрицательные качества.
3. В самооценке становятся заметно выражены моральные качества, способности и воля.
4. Происходит дальнейшая эмансипация самооценки от внешних оценок, но оценка значимых других оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка.
5. Влияние родителей на самооценку снижается и повышается влияние сверстников как референтной группы.
6. Самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально-психологический статус подростка в коллективе, регулирует процесс общения.
7. Неадекватная самооценка детерминирует делинквентное поведение подростка.
8. Личностная самооценка подростка значимо коррелирует с его самооценкой невротического состояния [16].

Таким образом, в подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

Как мы видим, самооценка в формировании личности подростка имеет огромное значение. И если в процессе ее формирования происходят негативные события, она может сформироваться неадекватной (заниженной или завышенной), что впоследствии может привести к отклонениям в поведении, которые могут проявляться также и в наличии вредных привычек.

Наряду с вопросами о самооценке подростка, особое внимание при исследовании подросткового и юношеского возраста занимает проблема формирования идентичности. Вопросами формирования идентичности занимался Э. Эриксон. Позже проблема идентичности исследовалась многими авторами, наиболее известны работы Дж. Марсиа и А.С. Уотермана.

Согласно Эриксону, обретение идентичности настолько важно, что человек может выбрать идентичность, противоположную той, которую предлагает общество. «Молодые люди, - пишет Э. Эриксон, - загоняемые в крайнюю степень своего состояния, могут, в конце концов, найти больший смысл идентичности в существовании, углубленном в себя, или *существовании в качестве делинквента*, чем в любом предложении от общества» [40].

Тем самым, мы опять видим, что такая особенность подросткового возраста, как формирование идентичности, может принять негативно окрашенную форму; неправильно сформированная идентичность может противоречить нормам общества, принимать даже крайние формы, а также может привести к формированию различного рода отклонений в поведении подростка.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что развитие навыка здорового образа жизни рассматривается как формирование установки, включающей три компонента: когнитивный; эмоционально – оценочный; и поведенческий.

Особое внимание развитию навыков ЗОЖ стоит уделять в подростковом возрасте, так как в этот возрастной период происходит множество изменений в развитии человека, в том числе в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах.

Важное место в становлении личности подростка занимают проблемы формирования самооценки, Я-концепции. Именно подростковый возраст становится отправным пунктом для начала формирования ценностных ориентаций, мировоззрения, самосознания. В силу этих особенностей, подростки, а тем более подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, становятся, наиболее, уязвимы к воздействию на них различного рода негативных влияний. Поэтому необходимо уделять особое внимание развитию навыка здорового образа жизни детей подросткового возраста, т.к. именно они являются группой риска.

Во время и корректно развитые навыки здорового образа жизни будут способствовать благоприятному личностному образованию подростков, которое будет включать устойчивые представления подростка о здоровом образе жизни как ценности. А также предполагать их оценку с позиции личностной значимости, проявление бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, осуществление линии поведения, основывающейся на приоритете здоровья. Что в последующем будет способствовать активному и положительному развитию личности подростка, его успешной социализации и адаптации.

1.3. Анализ условий развития навыков здорового образа жизни у подростков

На протяжении последних нескольких лет правительство России выработало государственный социальный заказ на формирование, развитие навыка здорового образа жизни у населения страны [30].

Значимость проблемы формирования здорового образа жизни подростков общество осознало давно [12]. Подтверждением служат многочисленные научно практические конференции и исследования. Если раньше в качестве решающих факторов рассматривали влияние субъективных, материальных и общественных условий, то в настоящее время внимание уделяется субъективным факторам: духовным, моральным и социальным аспектам формирования и развития образа жизни, целостной личностной структуре индивида, его знаниям, потребностям, интересам, жизненным стремлениям, взглядам, ценностным ориентациям и общественной позиции.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно – мотивационным воплощением индивида своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности [2].

Несмотря на то, что ЗОЖ как научная категория достаточно часто встречается в литературе, следует отметить, что работ посвященных условиям и методам развития его навыка, недостаточно. При этом в мировой практике под патронажем ООН ВОЗ осуществляется серьезная работа по профилактике социальных болезней и пропаганде ЗОЖ (UNAIDS), которая базируется на подходе life – skills (жизненные навыки). В рамках профилактической работы организации Life Skills International более чем в 30

странах реализуется программа «Жизненные навыки», которая направлена на обучение молодежи знаниям формированию и развитию навыков поведения, ответственного отношения к своему здоровью и высокой сопротивляемости, негативным видам и девиантным формам поведения, а так же предусматривает распространение своего опыта по всему миру, консультирование правительственных и неправительственных организаций, образовательных учреждений, подготовку специалистов и оценку эффективности различных программ ЗОЖ [30].

В свою очередь отечественные ученые Сирота Н.А. и Ялтонский В.М. изучая проблему формирования и развития навыков здорового образа жизни, выделяют шесть основных подходов к профилактике ЗОЖ такие, как: информационный, обучение управлению эмоциями, поведенческий (обучение противостоянию давлению), формирование жизненных навыков, обучение альтернативной деятельности, укрепление здоровья [31].

Данные подходы предполагают, как распространение информации о здоровом образе жизни и его составляющих, так и о девиациях, то есть о вредных привычках и их последствиях. Кроме того обучают противостоянию социальному давлению и формируют те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду.

Подход, основанный на укреплении здоровья или иначе – формирование здорового образа жизни, отечественными и зарубежными экспертами оценивается как высокоэффективный. Так как «Основная идея этого подхода – формирование здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, влияющий не только на собственное благополучие, но и способствующий позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации» [28]. Укрепление здоровья – это процесс, помогающий индивидам и общественным группам усилить контроль над определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его.

В настоящее время укрепление здоровья является неким объединяющим понятием и отражает примирение человека с окружающей средой. Оно сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. Идея, основывающаяся на развитии жизненных навыков и компетентности у каждого члена общества с тем, чтобы он мог регулировать факторы, определяющие здоровье, а также требование вмешательства в окружающую среду для усиления влияния факторов, благоприятных для здоровья, составляют концептуальную основу данного подхода.

Важная составляющая этого подхода – жизненная компетенция. В этом контексте наибольшее значение приобретают защитные факторы здоровья. Основной целью таких программ является развитие здоровой личности, ведущей здоровый образ жизни, в котором поведение человека рассматривается не изолированно, а вместе с социальной сетью личности.

Группы, в которых проводится обучение укреплению здоровья, преимущественно охватывают детей и молодежь. Формируются эти группы в основном в системе образования, т.к. именно в этих учреждениях возможна регулярная и систематическая работа. Кроме того, большое значение имеет работа с микросредой человека.

Таким образом, подход интегрирует образовательную среду и связанные с ней группы взрослых, что влечет за собой изменение типа и структуры системы образования.

Что касается методов развития навыков здорового образа жизни, то, как уже отмечалось выше, данная проблема в настоящее время мало изучена.

Однако, анализируя такие методы воспитания и обучения, как методы прямого обучения, методы активного и методы активного социального – психологического обучения, мы определили, с помощью каких методов, на наш взгляд, развитие навыков здорового образа жизни будет возможно и будет более и менее эффективно.

При определении понятия метода, мы выяснили, что согласно Н.В. Басову существует более 200 определений понятия «метод». Само слово метод в переводе с греческого языка означает исследование, способ, путь к достижению цели [11]. А в философском словаре отмечается: «метод – в самом общем значении – способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность» [11].

В свою очередь М.Н. Скаткин дает следующее определение: «Метод обучения предполагает, прежде всего, цель учителя и его деятельности имеющимися у него средствами. В результате возникает цель ученика и его деятельности имеющимися у него средствами» [34].

А Герберт Нойнер и Ю.К. Бабанский под методом обучения понимают «последовательное чередование способов взаимодействия учителя и учащихся, цели посредством проработки учебного материала» [29].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что метод – это сочетание способов и форм обучения, направленных на достижение определенной цели обучения. Таким образом, метод содержит способ и характер организации познавательной деятельности личности.

Как известно, в дидактике существуют разные подходы к классификации методов обучения. В качестве отличительного признака используется степень активизации слушателей или характер учебно-познавательной деятельности. Различают классификации, в основу которых положены следующие признаки:

- источники познания (вербальные, наглядные, практические методы обучения);
- методы логики (аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные методы обучения);
- тип обучения (объяснительно-иллюстративный, проблемно-развивающие методы обучения);
- уровень познавательной самостоятельности личности (репродуктивные, продуктивные, эвристические методы обучения);

- уровень проблемности (показательный, монологический, диалогический, эвристический, исследовательский, алгоритмический, программированный методы обучения);

- дидактические цели и функции (методы стимулирования, организации и контроля);

- вид деятельности преподавателя (методы изложения и методы организации самостоятельной учебной деятельности) и пр.

Несмотря на многообразие подходов к классификации методов обучения, каждый из них наиболее эффективен при определенных условиях организации процесса обучения, при выполнении определенных дидактических функций [38].

Так, например, сочетая данные методы с методами активного обучения, на наш взгляд, можно добиться положительного результата и в деятельности по развитию навыка здорового образа жизни.

Активные методы обучения – это способы активизации учебно-познавательной деятельности личности (Смолкин А.М. Методы активного обучения. М., 1991.), которые побуждают их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения материалом, когда активен не только субъект деятельности, но и объект деятельности.

Активные методы обучения предполагают использование такой системы методов, которая направлена главным образом, не на изложение преподавателем готовых знаний и их воспроизведение, а на самостоятельное овладение личностью знаний в процессе активной познавательной деятельности. Таким образом, активные методы обучения – это обучение деятельностью. Так, например, Л.С. Выготский сформулировал закон, который говорит, что обучение влечет за собой развитие, так как личность развивается в процессе деятельности (Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М., 1956.). Именно в активной деятельности, направляемой субъектом деятельности, происходит овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками объектом деятельности,

развиваются его творческие способности. В основе активных методов лежит диалогическое общение, как между субъектом и объектом деятельности, так и между самими объектами, то есть в нашем случае между подростками. А в процессе диалога развиваются коммуникативные способности, умение решать проблемы коллективно, и самое главное развивается речь подростков. Активные методы обучения направлены на привлечение личности (подростков) к самостоятельной познавательной деятельности, вызвать личностный интерес к решению каких-либо познавательных задач, возможность применения подростками полученных знаний. Целью активных методов является, чтобы в усвоении знаний, умений, навыков участвовали все психические процессы (речь, память, воображение и т.д.) [38].

Рассмотрим классификацию методов активного обучения для ВУЗа предложенную Смолкиным А.М. Он различает имитационные методы активного обучения, т.е. формы проведения занятий, в которых учебно-познавательная деятельность построена на имитации профессиональной деятельности. Все остальные относятся к неимитационным это все способы активизации познавательной деятельности на лекционных занятиях. Имитационные методы делятся на игровые и неигровые. К игровым относятся проведение деловых игр, игрового проектирования и т. п., а к неигровым – анализ конкретных ситуаций, решение ситуационных задач и другие [29].

Методы активного обучения могут использоваться на различных этапах учебного процесса:

1 этап – первичное овладение знаниями. Это могут быть проблемная лекция, эвристическая беседа, учебная дискуссия и т.д.

2 этап – контроль знаний (закрепление), могут быть использованы такие методы как коллективная мыслительная деятельность, тестирование и т.д.

3 этап – формирование профессиональных умений, навыков на основе знаний и развитие творческих способностей, возможно использование моделированного обучения, игровые и неигровые методы [29].

Но также следует отметить, что большинство активных методов обучения имеет многофункциональное значение в учебном процессе. Так, например; разбор конкретной ситуации можно использовать для решения трех дидактических задач: закрепление новых знаний (полученных во время лекции); совершенствование уже полученных профессиональных умений; активизация обмена знаниями и опыта.

Мы считаем, что использование данных методов, следует применять и в деятельности связанной с развитием навыков здорового образа жизни. Так как формирование и развитие навыков ЗОЖ невозможно как без освоения и получения знаний и представления о ЗОЖ, так и проигрывания, решения каких – либо проблемных ситуаций, касающихся данной темы.

Однако данные методы (лекция, семинар, беседа) в развитии навыка здорового образа жизни подростков, на наш взгляд, менее эффективны по сравнению с методами активного социально – психологического обучения. Так как использование данных методов в организации процесса развивающей деятельности подростка, т.е. собственно развивающая деятельность, в основном редуцируется к процессу усвоения уже готовых знаний, а значит и упрощения самой организации данной деятельности.

В свою очередь, методы активного социально-психологического обучения в последнее время находят все более широкое применение в тех областях человеческой практики, где успех деятельности в значительной мере зависит от умения общаться. Под активным групповым методом обычно понимают любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или целевой группе, независимо от содержания поставленных учебно-познавательных, творческих или развивающих, психокоррекционных задач [15]. Основной формой приложения методов активного социально - психологического обучения является социально-психологический тренинг. Человек существует в 3 парадигмах: – человек может болеть, тогда это – терапия (лечение); – человек

может иметь ресурсы, которые надо развивать – учение; – человек может не знать, что развивать – отражение (консультирование).

В современной психологии понятие «тренинг» имеет множество трактовок, что приводит к обозначению словом «тренинг» самых разных форм, приемов, а также способов и средств, используемых в психологии. Само слово «тренинг» (от англ. training) означает обучение, тренировку или дрессировку.

Емельянов Ю.Н. определяет этот термин как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности. Немецкий ученый М. Форверг ввел в психологию термин «социально-психологический тренинг». В отечественной психологии исследования, посвященные проблемам социально-психологического тренинга, появились в начале 80-х годов XX века [15].

В работах Л.А. Петровской по данной тематике социально-психологический тренинг определяется как форма психологического воздействия в процессе интенсивного обучения в групповом контексте [27].

Основной целью социально-психологического тренинга, как считает В.П. Захаров, является овладение социально-психологическими знаниями в активной форме. С его точки зрения, спецификой работы тренинговых групп является осознание в процессе работы группы особенностей поведения каждого участника; развитие умений и навыков делового общения; сплочение группы на основе единых целей и задач обучения, норм и правил взаимодействия [17].

Макаров Ю.В. считает, что тренинг – это комплекс активных групповых методов, применяющихся в процессе преобразующего воздействия на личность. В таком случае главным системообразующим компонентом тренинга является именно психологическое воздействие группы на личность. Проблема психологического воздействия является одной из основных в психологии [23]. Под психологическим воздействием Ковалев А.Г. понимает воздействие одного индивида на психику другого индивида (группы),

которое в своей произвольной форме исходит из определенного мотива и преследует цель изменения и укрепления взглядов, мнений, отношений, установок и других психологических явлений.

Следующий рассматриваемый нами метод активного социально – психологического обучения дискуссия. Интерес психологов к дискуссии начался в 30-х годах XX века в связи с исследованиями крупнейшего швейцарского психолога Ж.Пиаже. Исследования показали, что благодаря механизму дискуссии ребенок учится вставать на позиции другого, принимать и понимать другие точки зрения. Дальнейшие исследования показали, что дискуссия дает эмоциональный толчок к дальнейшей поисковой деятельности участников и воздействует на них более убедительно, чем уговоры или лекции по проблеме. Дальнейшее изучение групповой дискуссии показало целесообразность ее применения для активизации межличностных процессов в управленческой, обучающей, развивающей, диагностической, психотерапевтической, творческой и других видах деятельности [21].

Не менее эффективным методом активного социально – психологического обучения является – метод «Мозговой штурм», который возник в 30-е годы XX века как способ коллективного продуцирования новых идей. Еще в 1938 г. А. Осборн предложил «breinstorming» - мозговой штурм или мозговая атака, как групповой метод решения проблем, активизирующий творческую мысль. В настоящее время этот метод широко используется в различных модификациях в научных и производственных коллективах, в вузах страны. Он способствует развитию динамичности мыслительных процессов, способности абстрагироваться от обыденных условий и существующих ограничений, от привычных взглядов на явления и процессы, формирует умение сосредоточиться на какой-либо узкой актуальной цели [21].

Далее рассматриваемый метод активного социально – психологического обучения игра, игра представляет собой форму моделирования какой – либо

системы отношений личности в групповом взаимодействии. Данный метод подразделяется на деловые, ролевые и другие виды игр [21].

Обобщая все вышеперечисленные методы активного социально – психологического обучения, можно сделать вывод о том, что данные методы, способствуют обучению, развитию и совершенствованию личности. Дают эмоциональный толчок к дальнейшей поисковой деятельности, развивают эмоциональную сферу личности, формируют чувства эмпатии и перцепции. А так же способствуют развитию динамичности мыслительных процессов, способности абстрагироваться от привычных взглядов на явления и процессы.

Что касается применения данных методов в развитии навыков ЗОЖ, то на наш взгляд, данные методы являются высокоэффективными. Так как отражают когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, которые способствуют как формированию и развитию когнитивного навыка ЗОЖ, то есть с помощью них можно получить знания и представления о ЗОЖ и его составляющих, осознать необходимость правильно питаться, соблюдать определённый режим дня, заниматься спортом и т.п; оценочного или эмоционального навыка, который формирует определённое эмоциональное, ценностное отношения к здоровью, факторам, способствующим и препятствующим его поддержанию. Так и поведенческий навык, который отвечает за выработку определённых поведенческих стереотипов, навыков оцениваемых как компоненты здорового образа жизни.

Таким образом, анализ условий, развития навыков здорового образа жизни у подростков, показал, что работа по данной проблеме актуальна и в наши дни и ведётся как за рубежом, так и в нашей стране. А так же что от того насколько она будет осуществляться зависит как будущее отдельной личности, так и будущее страны. Несмотря на многообразие современных подходов к профилактике ЗОЖ, к сожалению, собственно методов реализации развития навыков ЗОЖ разработано мало.

В свою очередь, нами были рассмотрены методы активного обучения (лекция, семинар, беседа) и методы активного социально – психологического обучения (тренинг, дискуссия, мозговой штурм, игра). На наш взгляд, каждый метод будет считаться эффективным при определенных условиях организации процесса развития навыков ЗОЖ, при выполнении определенных дидактических функций. Однако наибольшее предпочтение мы отдаем методам активного социально – психологического обучения, так как они в своей деятельности способны сформировать и развить как раз такую установку развития навыков здорового образа жизни, которая будет основываться как на когнитивном, эмоциональном, так и на поведенческом компонентах.

Выводы по первой главе

Согласно теоретическому анализу, мы выяснили, что, здоровье рассматривается как проявление внутренней активности, в значительной степени, противостоящей внешним воздействиям, умение жить. С этой точки зрения здоровье определяется как способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.

В свою очередь, говоря о здоровье, то здесь необходимо отметить, что большое влияние на него оказывает образ жизни человека, который определяется стилем, укладом и качеством жизни.

Помимо того, большое значение в поддержании и укреплении здоровья человека оказывает развитие навыков здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы и способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия.

Говоря о составляющих здорового образа жизни, то здесь важно уделить внимание компонентам здорового образа жизни, которые тесно взаимосвязаны с факторами. Современные исследования выделяют как положительные, так и отрицательные факторы ЗОЖ. Рассматривая положительные факторы здорового образа жизни такие, как: труд, распорядок дня, физическая нагрузка, режим сна, закаливание, следует отметить, что они в свою очередь будут обеспечивать благоприятные условия для активной жизнедеятельности личности и способствовать укреплению психическому и физическому здоровью.

Помимо того, развитие навыков ЗОЖ, то есть освоенных умений принимать оптимальные решения и готовность следовать им в ситуациях, связанных с оздоровительностью и направленных на преодоление в поведении избыточных степеней свободы, превращающееся в управляемую

систему будут так же способствовать благополучной социализации и адаптации личности в изменяющихся условиях окружающей среды.

Развитие навыка здорового образа жизни может рассматриваться как формирование установки, включающей три компонента: когнитивный, оценочный и поведенческий.

Для определения основной группы, у которых необходимо развивать навыки ЗОЖ на ранних этапах, мы изучили психологические особенности детей подросткового возраста. Тем самым мы определили, что именно подростковый возраст становится отправным пунктом для начала формирования мировоззрения, самооценки, Я – концепции. В силу этих особенностей, подростки становятся, наиболее, уязвимы к воздействию на них различного рода негативных влияний, а подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети, оставшиеся без попечения подвержены в первую очередь.

Анализ условий развития навыков здорового образа жизни, показал, что данная проблема актуальна в современном обществе, но, к сожалению, работ посвященных условиям и методам развития его навыка, недостаточно.

Что касается основных подходов к развитию навыков здорового образа жизни и к профилактике здорового образа жизни, то здесь следует отметить такие подходы, как: информационный, обучение управлению эмоциями, поведенческий (обучение противостоянию давлению), формирование жизненных навыков, обучение альтернативной деятельности, укрепление здоровья.

В свою очередь, к эффективным методам развития навыков здорового образа жизни, мы относим, методы активного социально – психологического обучения: тренинг, дискуссия, игра. Так как они в своей деятельности ориентированы на развитие когнитивной, эмоциональной, так и на поведенческой сфер.

Глава II. Экспериментальная работа по развитию навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра

2.1. Исследование навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра

В исследовании приняли участие 10 подростков в возрасте 15-17 лет, являющиеся воспитанниками социально – реабилитационного центра для несовершеннолетних «Росток».

Этапы исследования:

1. Первичная диагностика (констатирующий эксперимент). На данном этапе мы изучали уровень сформированности навыков ЗОЖ по четырем выделенными компонентам: ценностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий (Табл.1).

2. Проведение развивающих мероприятий (формирующий эксперимент). Реализация программы.

3. Повторная диагностика и сравнительный анализ результатов исследования (контрольный эксперимент).

Для исследования навыков ЗОЖ мы выделили 4 компонента: ценностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий (Таблица 1).

Таблица 1. Компоненты навыков здорового образа жизни

Компоненты	Содержание критерия	Методики оценки
Ценностный	-значимость здоровья	Ценностный опросник С.Шварца (Приложение 2)

Когнитивный	- представления о здоровом образе жизни, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье человека и т. п.	Тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В.Ясвин (Приложение1)
Эмоциональный	- отражает переживание и чувства, связанные с состоянием здоровья	Тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В.Ясвин (Приложение1)
Поведенческий	- особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека к здоровому образу жизни, активность личности по отношению к своему здоровью и по отношению к здоровью окружающих	Тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В.Ясвин (Приложение1)

Ценностный компонент изучался при помощи Ценностного опросника С.Шварца. Изучалась степень важности здоровья для подростка, которая ранжировалась по следующим позициям в системе ценностей: исключительно важная в качестве руководящего принципа жизни; очень

важная; достаточно важная; важная; не очень важная; мало важная; не важная; совершенно безразличная. Результаты исследования ценностного критерия развития навыков здорового образа жизни показали, что 1 подросток отметил «здоровье» в качестве исключительно важной ценности, а именно руководящего принципа в жизни; 3 подростка отметили «здоровье» в качестве очень важной ценности»; достаточно важной ценностью «здоровье» посчитали 3 подростка; и 3 участника исследования отметили «здоровье» как не очень важная ценность (Рис. 1). Следовательно, для большей части подростков (7 человек) «здоровье» является важной ценностью.

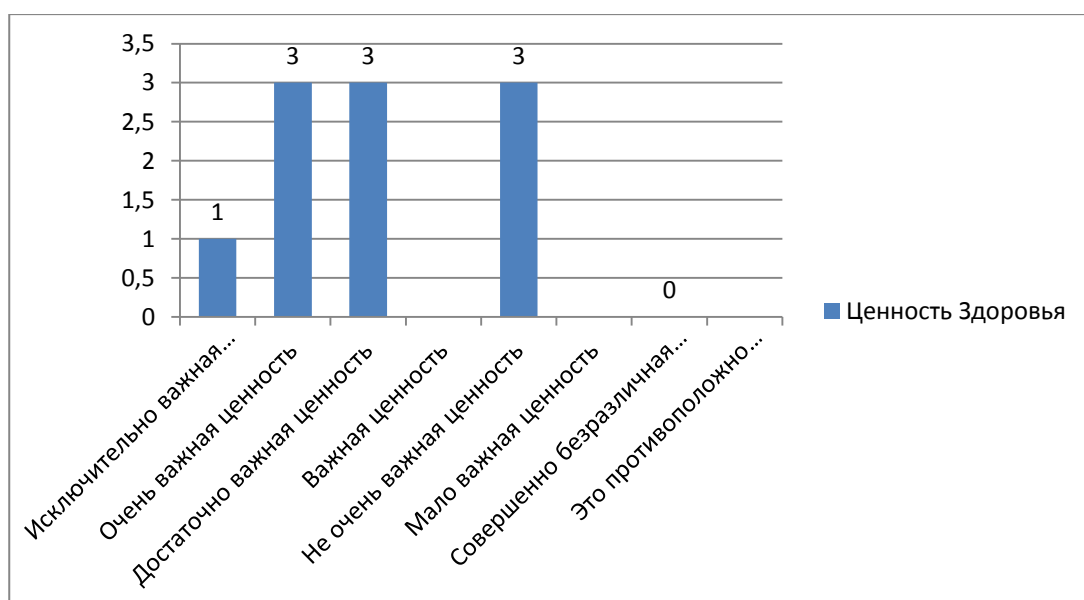


Рис. 1. Оценка значимости здоровья для подростков (ценностный критерий)

Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты изучались при помощи методики «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В.Ясвин. Оценка данных критериев осуществлялась по следующим уровням: Очень высокий уровень; высокий уровень; вышесреднего; средний уровень; и низкий уровень.

Результаты исследования по когнитивному критерию показали, что познавательная активность по отношению подростков к здоровью и к здоровому образу жизни на очень высоком уровне проявляется у 2 подростков; на высоком уровне проявляется у 1 участника исследования; у 3 подростков проявляется на вышесреднем уровне; у 3 участников исследования проявляется на среднем уровне; и на низком уровне проявляется у 1 подростка (Рис. 2). Таким образом, у большей части подростков (8 человек) отношение к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере проявляется на высоком уровне.

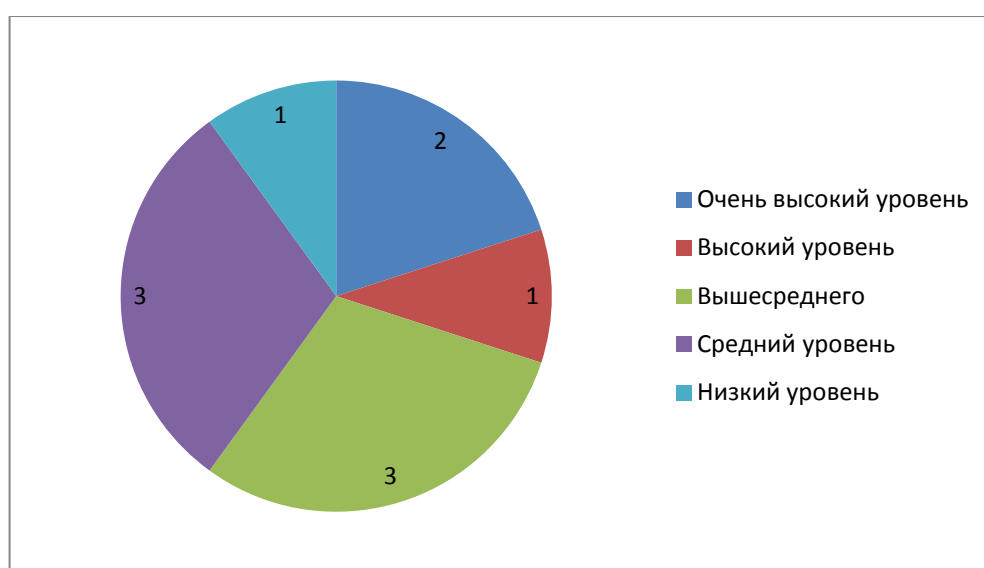


Рис. 2. Сформированность когнитивного компонента навыков здорового образа жизни

Результаты исследования по эмоциональному критерию показали, что степень отношения подростков по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни в эмоциональной сфере на очень высоком уровне ни у кого не проявляется; на высоком уровне проявляется у 3 подростков; у 1 участника исследования проявляется на вышесреднем уровне; на среднем уровне проявляется у 4 подростков; и на низком уровне проявляется у 2 участников исследования (Рис. 3). Следовательно, у большей части участников исследования (8 человек) отношение к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере проявляется на высоком уровне, однако у двоих подростков отношение проявляется на низком уровне.

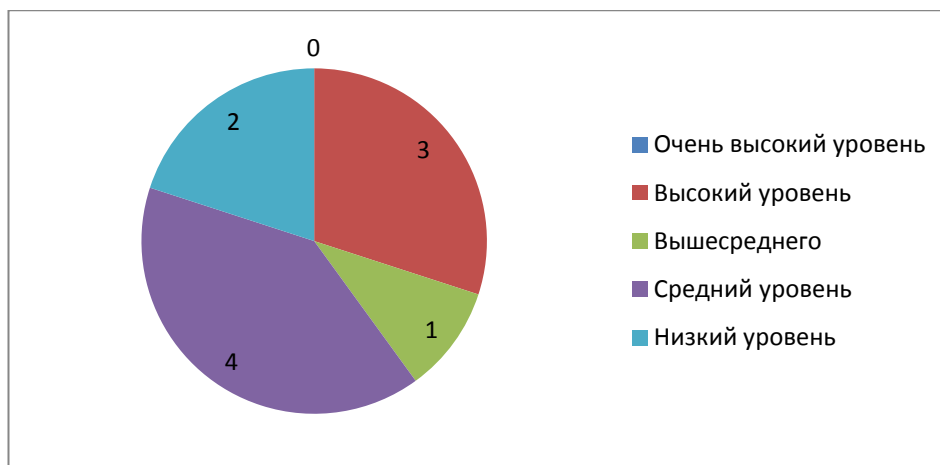


Рис. 3. Сформированность эмоционального компонента навыков здорового образа жизни

Результаты исследования по поведенческому критерию показали, что степень отношения подростка к своему здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере проявляется на очень высоком уровне у 1 подростка; на высоком уровне ни у кого не проявляется; у 2 респондентов проявляется на вышесреднем уровне; на среднем уровне проявляется у 1 подростка; и на низком уровне проявляется у 6 респондентов (Рис. 4). Таким образом, у большей части подростков (6 человек) отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни в поведенческой сфере проявляется на низком уровне.

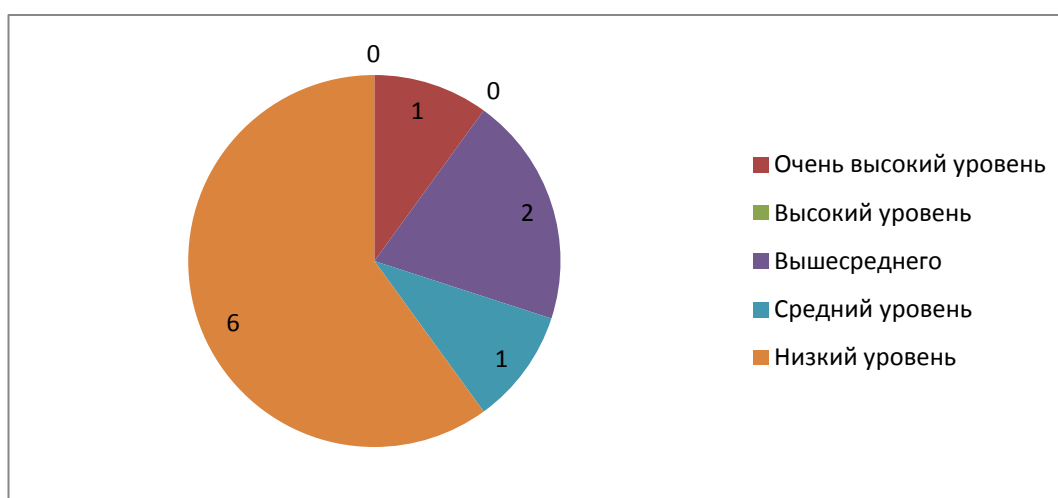


Рис. 4. Сформированность поведенческого компонента навыков здорового образа жизни по отношению к своему здоровью

Результаты исследования подростков по поведенческому критерию в сфере совершаемых ими поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии со своим отношением к здоровью, ЗОЖ показали, что на очень высоком уровне проявляется у 3 участников исследования; на высоком уровне ни у кого не проявляется; у 2 подростков проявляется на вышесреднем уровне; на среднем уровне проявляется у 3 участников; и на низком уровне проявляется у 2 подростков (Рис. 5). Следовательно, у большей части подростков (8 человек) отношение к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых ими поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии со своим отношением проявляется на вышесреднем уровне.

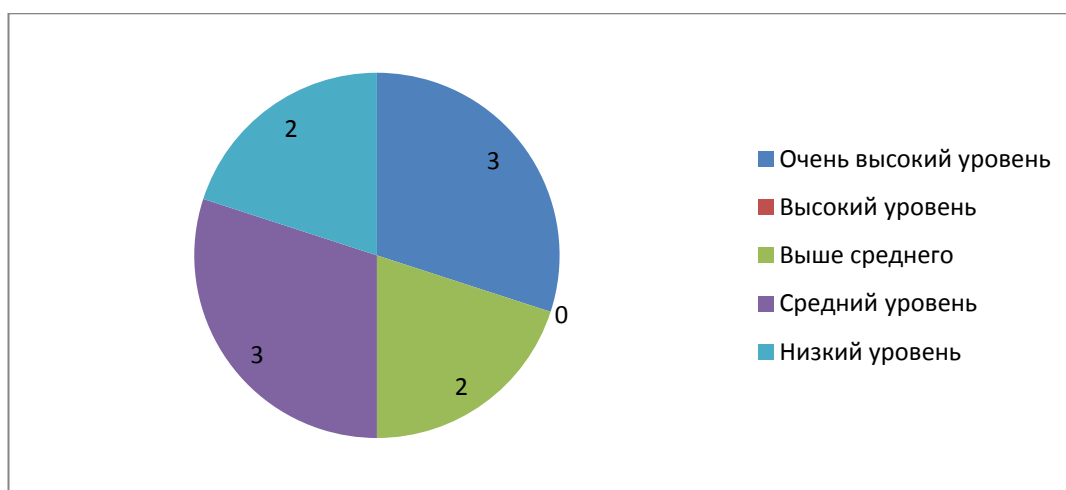


Рис. 5. Сформированность поведенческого компонента навыков здорового образа жизни по отношению к здоровью окружающих

Результаты исследования в целом индекса отношения к здоровью каждого участника исследования показали, что у 9 подростков индекс отношения к здоровью находится на среднем уровне, а у 1 подростка на низком уровне (Рис. 6).

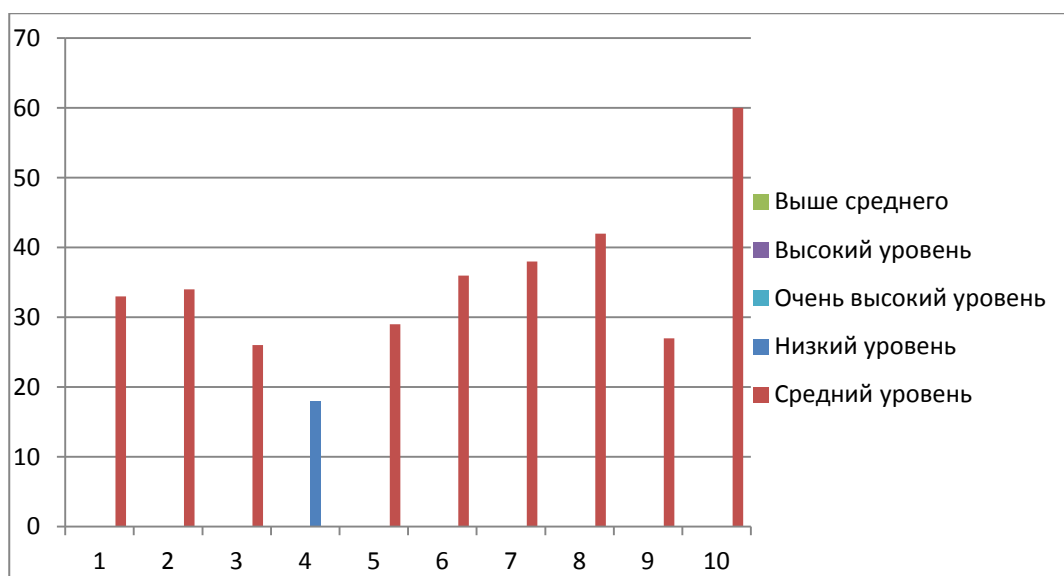


Рис. 6. Индекс отношения в целом к здоровью каждого участника исследования

Таким образом, исходя из результатов первичной диагностики, мы можем сделать вывод о том, что данная экспериментальная группа нуждается в развитии навыков здорового образа жизни. Так как, несмотря на то, что у большей части подростков когнитивный, эмоциональный, ценностный и поведенческий компоненты навыков здорового образа жизни сформированы и находятся на высоком уровне, все же присутствуют те исследуемые, у которых данные компоненты находятся на низком уровне, т.е. нуждаются в развитии. В связи с тем, что в подростковом возрасте ведущим видом деятельности является интимно – личностное общение и характеризуется активным формированием идентичности и мировоззрением, необходимо во время провести развивающую деятельность, которая будет способствовать как поддержанию актуального состояния навыков здорового образа жизни большей части подростков, так и формированию, развитию навыков ЗОЖ в целом у целевой группы.

2.2. Программа развития навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра

Мероприятия проводились в муниципальном учреждении «Росток». В качестве инструментария развития навыков ЗОЖ нами были выбраны мероприятия, в задачи которых входили пропаганда и популяризация здорового образа жизни (Приложение 3).

Цель программы: развитие навыков ведения ЗОЖ у детей подросткового возраста.

Задачи программы:

1. Повысить уровень знаний подростков о здоровом образе жизни.
2. Увеличить значимость ценности здоровья.
3. Сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающая работа, проведенная нами с экспериментальной группой подростков, состояла из нескольких мероприятий, каждое из которых отражало один из основных критериев ценностных ориентаций (ценностный, когнитивный, эмоциональный или поведенческий). Для подтверждения гипотезы нашего исследования нами были разработаны и реализованы следующие мероприятия (Таблица 2).

Таблица 2. Тематический план мероприятий программы

№	Тема	Цель	Форма проведения
1.	«Давайте познакомимся»	Создание благоприятной, дружеской атмосферы для последующего взаимодействия	Тренинг
2	«Эмоциональная саморегуляция»	Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации; научить подростков управлять своими эмоциями	Тренинг

Продолжение таблицы 2. Тематический план мероприятий программы

3	«Сплочение коллектива»	Сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия	Тренинг
4.	«Здоровый образ жизни и его компоненты»	Популяризация здорового образа жизни	Семинар – практикум
5.	«Секреты здорового питания»	Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания	Семинар – практикум
6.	«День здоровья. О, спорт – Ты мир!»	Укрепление здоровья учащихся, привлечение детей к занятиям спортом	Викторина, конкурсы
7.	Конкурс плакатов о ЗОЖ	Создание условий для самореализации детей и подростков, проявление их творческих способностей; · формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса; · активное вовлечение учащихся в пропаганду здорового образа жизни	Конкурс
8.	Конкурс альбомов (презентации на тему ЗОЖ) «Посмотрите на нас»	Создание условий для проявления творческих способностей учащихся ; · формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса; · активное вовлечение учащихся в пропаганду здорового образа жизни	Конкурс
9.	КВН «Мы за здоровый образ жизни»	Пропаганда здорового образа жизни	Конкурсы

Продолжение таблицы 2. Тематический план мероприятий программы

10.	Посещение культурных и спортивных учреждений	Формирование мотивации, интереса к полезной, активной жизнедеятельности	Небольшая экскурсия по спортивным и культурным учреждениям
11.	Привлечение специалистов здравоохранения	Профилактика табакокурения	Лекция с просмотром видеоролика
12.	Спортивный КВЕСТ	Развитие интереса детей к физической культуре и спорту	Соревновательные конкурсы
13.	«Туристический поход на столбы»	Популяризовать ЗОЖ	Поход
14	Футбольный матч «Трусс не играет в футбол». С участием студентов (активистов ЗОЖ), в качестве игроков. С последующим чаепитием	Развитие интереса к спорту, к спортивным, командным играм.	Матч
15	Тренинг уверенного поведения	Формирование устойчивости подростков к социальному давлению	Тренинг

В рамках когнитивного компонента нами были проведены семинар-практикум для подростков, темой, которой являлась «Здоровый образ жизни и его компоненты», лекция «Секреты здорового питания» и лекция от специалистов здравоохранения, посвященная профилактике вредных привычек.

Данные формы организации развития навыков здорового образа жизни несли в себе знания о ЗОЖ и его составляющих, а том, как важно в наши дни правильно питаться, соблюдать гигиену, заниматься спортом, закаливаться и, конечно же, о том, какой вред наносит человек себе и окружающим,

употребляя табак. Тем самым, развивали навык рационального питания, который способствует получению сбалансированного полноценного питания с соблюдением регулярности приёма пищи; навык повседневного ухода за телом, который дает возможность систематически и последовательно практиковать необходимые гигиенические процедуры.

Помимо того, в рамках этого же компонента, мы провели КВН «Мы за ЗОЖ», цель которого заключается в пропаганде ЗОЖ. На наш взгляд, данные мероприятия были полезны и интересны тем, что включали в себя как умственную, практическую, так и творческую деятельность. То есть предполагали конкурсы, викторины и раскрытие творческого потенциала. Так, например, одним из конкурсов КВН было подготовить и представить домашнее задание. Цель, которого заключалась в самостоятельной разработке литературно-музыкальной композиции – шутки о необходимости здорового образа жизни. Этот конкурс предполагал актуализацию имеющихся и приобретенных знаний и, конечно же, деятельность психических процессов и творческих способностей.

Следует отметить, что данное мероприятие так же способствовало развитию одного из жизненных навыков, связанного с уровнем здоровья и отказом от поведенческих рисков у человека, а именно навыку социального взаимодействия. Тем самым мы развивали коммуникативный навык и навык сотрудничества. Которые позволяют точно и уместно передавать и воспринимать смысл сообщений, устанавливать контакт и достигать взаимопонимания с другими людьми, а так же способствуют принятию точки зрения других людей, включению в совместную деятельность, отстаиванию групповых ролей, принятию правил социальных взаимоотношений, умению предлагать и оказывать помощь, адекватно оценивать свой вклад в общее дело.

В рамках эмоционального компонента нами были проведены 2 тренинга: «Давайте познакомимся», «Эмоциональная саморегуляция». Тренинг «Давайте познакомимся» проводился с первого дня работы с группой так, как

он был направлен на создание благоприятной, дружеской атмосферы для последующего взаимодействия с подростками. А так же включал решение таких задач, как: развитие коммуникативных навыков, формирование положительного отношения друг к другу и умения общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость. В данном мероприятии помимо подростков принимали участие студенты – волонтеры, которые так же способствовали раскрепощению группы и формированию доверительного, дружеского отношения друг к другу. Тренинг помог детям лучше узнать друг о друге, приобрести новых друзей и просто развеяться. Кроме того, поспособствовал налаживанию доверительных отношений между подростками и студентами.

В свою очередь, тренинг «Эмоциональная саморегуляция», способствовал формированию умения адекватно выражать и управлять своими эмоциями. То есть развитию таких жизненных навыков, как навык эмоциональной саморегуляции и навык самоконтроля, которые целиком и полностью связаны и определяют уровень здоровья. Тренинг включал упражнения на развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения «Мое внутренне состояние – какого я цвета?». А так же на достижение контроля над эмоциями упражнение «Шаг вперед – зверь, шаг назад – человек» и упражнение «Настроение» для снятия неприятного осадка после разговора, сохранения внутреннего спокойствия, работоспособности и т.д. По завершению данного тренинга была проведена рефлексия, в ходе которой ребята высказывались, о том, что нового, полезного они для себя узнали и, что на их взгляд показалось сложным, интересным и т.п.

Самым запоминающимся и полезным, дети посчитали упражнение «Сосулька», данное упражнение, по их мнению, помогло им расслабиться, раскрепоститься и получить кучу позитивных эмоций.

Помимо того, такие мероприятия как: конкурсы плакатов, альбомов о ЗОЖ и посещение культурных и спортивных учреждений так же

предполагали раскрытие эмоционального критерия развивающей деятельности. Так как основывались на таких целях и задачах как: создание условий для самореализации детей и подростков, проявление их творческих способностей; формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса; формирование мотивации, интереса к полезной, активной жизнедеятельности и активное вовлечение учащихся в пропаганду здорового образа жизни. Важно так же отметить, что данные формы реализации программы по развитию навыков ЗОЖ, способствовали развитию навыку самостоятельного мышления, жизненного самоопределения. После подведения результатов конкурса, нами была организована выставка плакатов в центре. Каждый воспитанник мог посмотреть рисунки и приобщиться к пропаганде здорового образа жизни.

В реализации на практике поведенческого компонента, нам способствовало мероприятие, такое как футбольный матч. Подростки всегда активно и с повышенным интересом играли в футбол, а после делились своими впечатлениями, успехами и неудачами. Мероприятия «Спортивный квест» и «День здоровья. О, спорт – Ты мир!», на наш взгляд, так же оказали положительное влияние в рамках данного критерия. А именно оказали большое влияние на развитие двигательного навыка, который обеспечивают различные передвижения, включая связанные с трудом и физической культурой.

Целью этих мероприятий являлась формирование активного проявления позитивного отношения к ЗОЖ. Задачи:

1. Формирование положительного отношения к спорту и физическим нагрузкам как к одному из компонентов ЗОЖ;
2. Пропаганда ценности здоровья;
3. Осознание необходимости вести ЗОЖ.

Квест проходил на улице, в нем могли принять участие все желающие дети подросткового возраста. Разносторонность заданий, месторасположение станций с каждым разом повышали интерес подростков, мотивировали их к

активному участию. Кроме того, участие волонтеров в данном мероприятии оказало большое влияние на поддержание и развитие, как интереса, так и командного духа. Видно было, как подростки прислушивались к ним и старались приложить все свои усилия, чтобы не подвести свою команду.

В свою очередь спортивная эстафета, проходила в спортзале, в ней так же принимали участие подростки и студенты. В программу мероприятия входили такие конкурсы, как: визитная карточка, викторина, эстафеты с мячом, скакалкой, бег в мешках и перетягивание каната.

Викторины в нашей программе задействованы неоднократно и прослеживаются в разных мероприятиях. Такая форма работы предполагает работу с когнитивным критерием развивающей деятельности, так как проверяла имеющиеся и приобретенные знания участников эксперимента по заявленной теме. Викторина, как и другие мероприятия, проводилась в командной форме, где побеждала команда, ответившая на вопросы наиболее верно и быстро. Вопросы викторины охватывали материал, рассматриваемый нами в ходе лекций, семинара о ЗОЖ, а также присутствовали задания, предполагающие использование подростками сообразительности и смекалки. Цель викторины: повышения уровня знаний подростков о здоровом образе жизни. Задачи викторины:

1. Расширение знаний о ЗОЖ, способах его ведения.
2. Формирование стойкого мнения о пользе ЗОЖ.

По окончанию мероприятий команды наградили памятными грамотами и вкусным призом. На наш взгляд, данные мероприятия помимо развития навыков ЗОЖ, выполнили и функцию сплочения подросткового коллектива, формирования командного духа и чувства ответственности.

Тренинг уверенного поведения, так же как и вышеперечисленные мероприятия обеспечили реализацию на практике поведенческого критерия. В него входили такие упражнения как: упражнение «ТРИ ИМЕНИ», назначением, которого было развитие саморефлексии и формирование установки на самопознание. Упражнение «ХВАСТОВСТВО», в свою

очередь, которое способствовало созданию условий и формированию навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления и упражнение «НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ», которое так же было направлено на формирование уверенного образа поведения и т.д.

Данный тренинг так же проходил с вовлечением волонтеров. Деятельность волонтеров заключалась, как и в поддержание интереса к данному мероприятию, так и в донесение того, насколько важно быть уверенным в своих взглядах, убеждениях, отстаивание своей позиции. Тренинг способствовал развитию навыку распознавания социальных влияний, данный навык так же оказывает большое влияние на уровень здоровья личности. Так как он позволяет анализировать влияние сверстников и средств массовой информации на собственную точку зрения, способствует осознанию права на реализацию собственного жизненного выбора и помогает школьнику не поддаваться групповому или межличностному давлению в случаях, когда оно противоречит его правам и убеждениям. А так же развитию такого навыка, как навык конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, который дает возможность выбирать эффективную стратегию поведения во время конфликта, успешно вести переговоры и корректно отстаивать свою точку зрения, предлагать взаимно приемлемые варианты решений.

По заключению тренинга была проведена рефлексия с обсуждением сложных моментов, эмоций, трудностей вызванных в процессе упражнений. Также было обсуждено, что положительного вынесли для себя подростки из данного мероприятия.

2.3. Эффективность реализации программы развития навыков здорового образа жизни у подростков в условиях социально-реабилитационного центра

Для проверки эффективности нашей программы развития навыков ЗОЖ, проводилась диагностика компонентов: ценностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Чтобы проверить произошли ли изменения, развитие в ценностно-мотивационном критерии, нами повторно была проведена методика С.Шварца.

Результаты повторной диагностики ценностного компонента показали, что «здоровье» считали исключительно важной ценностью в качестве руководящего принципа в жизни до реализации программы 1 опрошенный подросток, а по окончании всех развивающих мероприятий – 5 участников исследования. Очень важной ценностью здоровье до реализации программы и после так же посчитали 3 подростков, если достаточно важной ценностью «здоровье» считали 3 подростков до реализации программы, то после 2 подростков. До начала реализации развивающей программы 3 подростков отметили «здоровье» не очень важной ценностью, после таковых вообще отсутствовало (Рисунок 7).

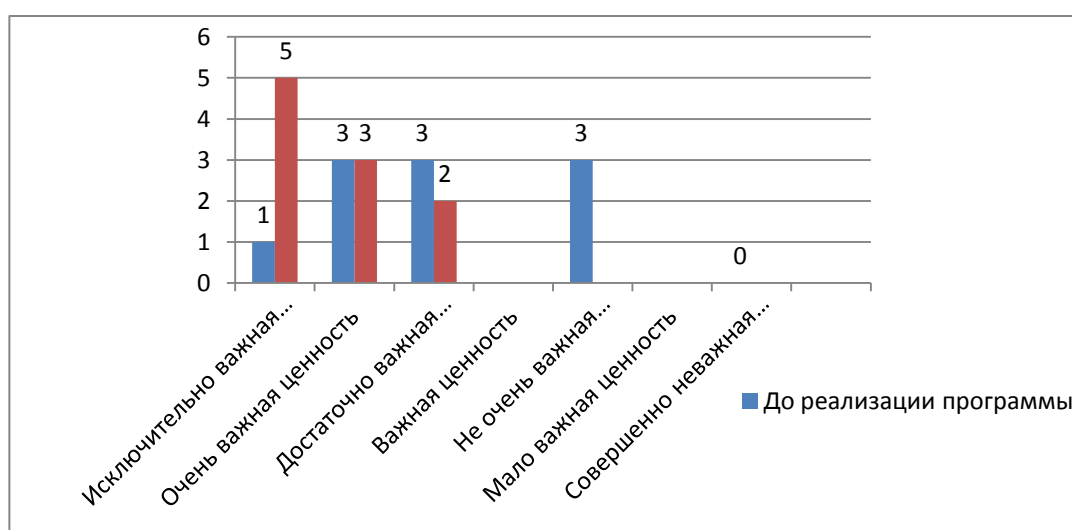


Рис. 7. Сравнительная диаграмма оценки значимости здоровья для подростков

Для повторной оценки когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов развития навыков ЗОЖ на этапе констатирующего эксперимента нами был также повторно проведен Тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвин. Проведя анализ ответов участников исследования, нами были получены следующие результаты.

Результаты повторной диагностики когнитивного компонента показали, что до начала развивающей деятельности познавательная активность по отношению к здоровью и к ЗОЖ проявлялась на очень высоком уровне у 2 участников исследования, то после развивающей деятельности у 4; на высоком уровне проявлялась у 1 подростка, то после программы у 4 подростков; у 3 участников проявлялась на вышесреднем, то после программы у 1 участника; на среднем уровне проявлялась у 3 подростков то, после развивающей деятельности у 1 участника; и на низком уровне познавательная активность проявлялась у 1 участника исследования, то после данный уровень во все отсутствовал.

Исходя из результатов повторного исследования когнитивного критерия, мы можем увидеть, что и в данном критерии произошли положительные изменения, что свидетельствует об эффективности подобранных и проведенных мероприятий. Данная положительная динамика представлена на Рис. (Рис. 8).

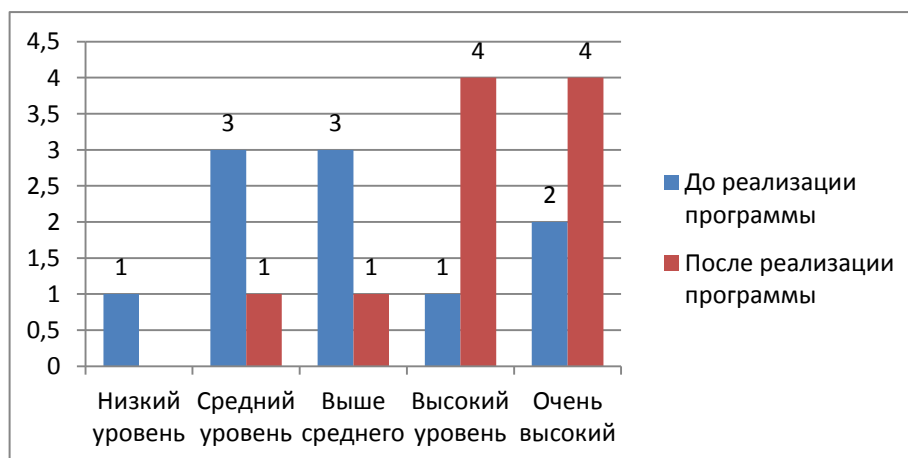


Рис. 8. Сравнительная диаграмма когнитивного компонента

Результаты повторной диагностики эмоционального компонента

показали, что степень отношения подростков по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни до реализации программы на очень высоком уровне ни у кого не проявлялась, после у 4 подростков; на высоком уровне проявлялась у 3 подростков, после реализации программы у 4; у 1 участника исследования степень отношения проявлялась на вышесреднем уровне до развивающей деятельности, после у 2 участников; на среднем уровне проявлялась у 4 подростков, после данный уровень во все отсутствовал; и на низком уровне проявлялась у 2 участников исследования, после развивающей деятельности данный уровень отсутствовал.

Таким образом, очевидно, что динамика эмоциональной сферы подростков положительная, что свидетельствует об успешной реализации социально-педагогических условий. Положительная динамика наглядно представлена на (Рис. 9).

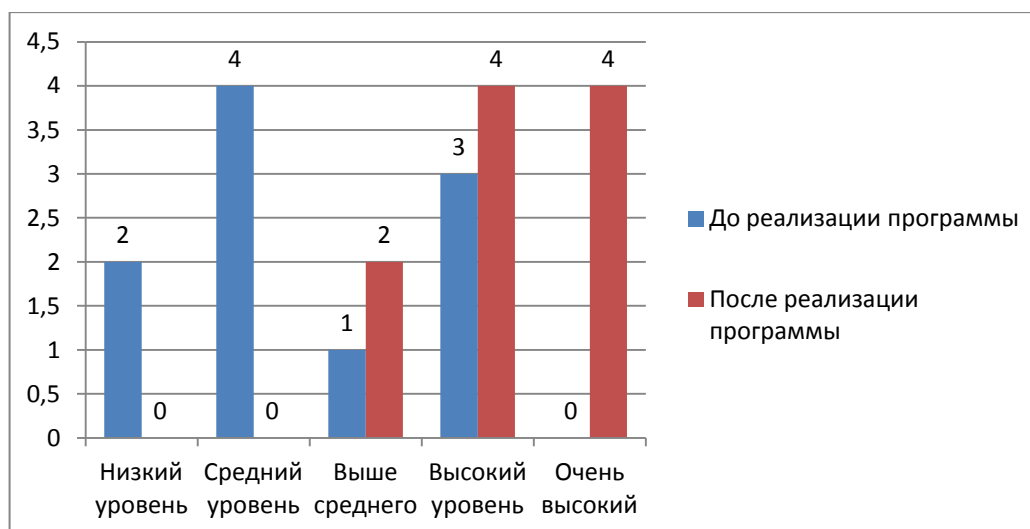


Рис. 9. Сравнительная диаграмма по эмоциональному компоненту

Результаты исследования по поведенческому компоненту по отношению к своему здоровью показали, что до реализации программы степень отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни проявлялась на очень высоком уровне у 1 участника исследования, после у 4 участников; на вышесреднем у 2 подростков до реализации программы, после у 4 подростков; на среднем уровне проявлялась у 1 подростка до развивающей

деятельности, после у 2 подростков; и на низком уровне у 6 участников исследования, то после данный уровень во все отсутствовал.

Исходя из результатов повторного тестирования, мы можем увидеть положительные изменения и в поведении подростков, следовательно, поведенческий критерий развития навыков ЗОЖ был реализован успешно. Данная положительная динамика представлена на Рис. 10.

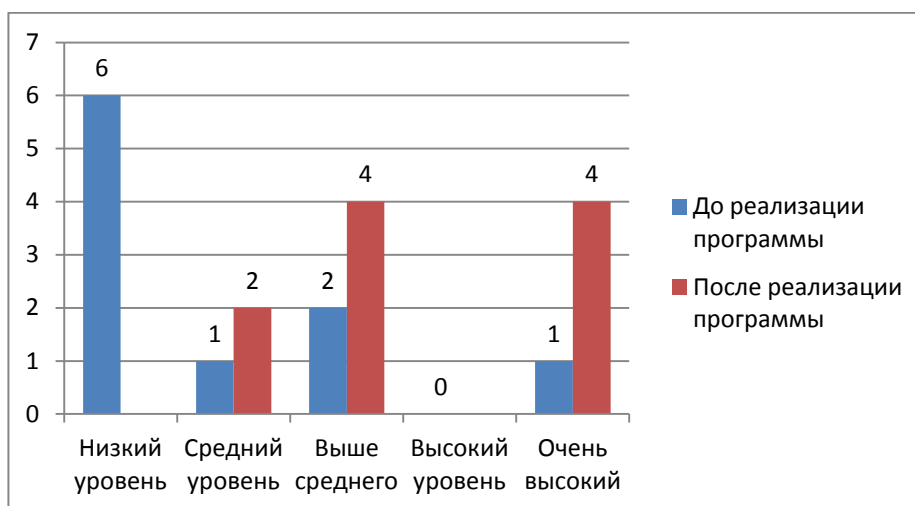


Рис. 10. Сравнительная диаграмма поведенческого критерия по отношению к своему здоровью

Результаты исследования подростков по поведенческому компоненту в сфере совершаемых ими поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с их отношением к здоровью, ЗОЖ показали, что на очень высоком уровне проявлялось у 3 участников исследования, то после развивающей деятельности у 6 подростков; на вышесреднем уровне проявлялось до реализации программы 2 участников то, после 1 участника; на среднем уровне проявлялось у 3 подростков то, после у 2; и на низком уровне проявлялось у 2 участников исследования до реализации программы, то после у 1 подростка.

Следовательно, динамика поведенческой сферы подростков по отношению к своему окружению также положительная, что свидетельствует об эффективности реализованной программы. Положительная динамика наглядно представлена на (Рис. 11).

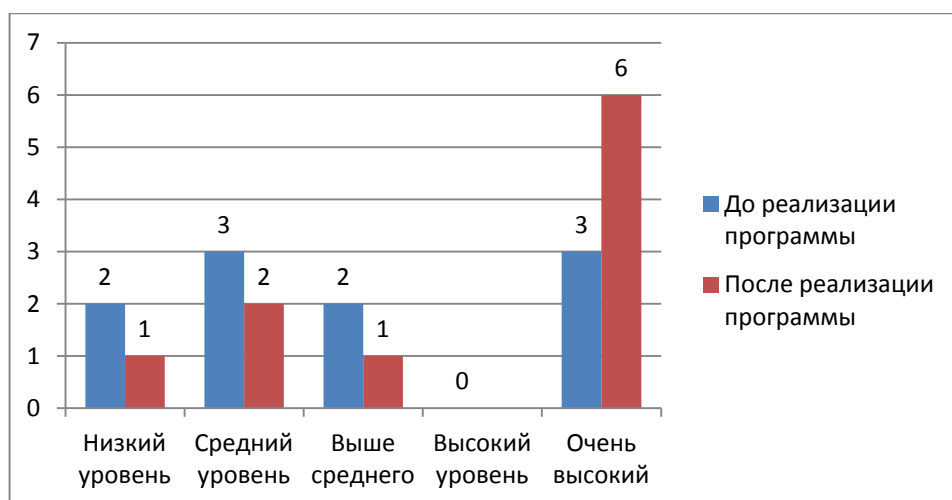


Рис. 11. Сравнительная диаграмма по поведенческому компоненту по отношению к здоровью окружающих

Соответственно, проведя повторную диагностику по всем выделенным нами критериям (ценностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий), мы увидели положительную динамику по всем четырем направлениям. Нами наглядно были продемонстрированы улучшения в ценностной сфере подростков, а также позитивные изменения в когнитивной и поведенческой сферах. Все это позволяет нам сделать вывод о том, что разработанная и реализованная нами на практике программа эффективна.

Выводы по второй главе

В ходе исследования нами была проделана работа, состоящая из следующих этапов: констатирующий эксперимент, т.е. первичная диагностика, оценка актуальности исследуемой нами проблемы; формирующий эксперимент, т.е. собственно мероприятия, направленные на развитие навыков ЗОЖ; контрольный эксперимент, т.е. повторная диагностика, проверка эффективности реализованной развивающей программы.

В ходе первичной диагностики, используя такие методики, как «Ценностный опросник» С. Шварца и Тест «Индекс отношения к здоровью» С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина, мы выявили, что данная экспериментальная группа нуждается в развитии и укреплении навыков ЗОЖ, а так же в повышении знаний его составляющих. Так, как первичная диагностика показала нам, что есть дети, у которых ценность «здоровье» соответствует низкому уровню, а индекс отношения в целом к здоровью, здоровому образу жизни находится на среднем уровне. Проведя работу с подростками на изменение их ценностной и эмоциональной сфер, мы получили положительный результат. Количество подростков, для которых здоровье являлось исключительно важной ценностью, выросло, а также воспитанники, которые вообще не считали здоровье ценностью или не очень важной ценностью вовсе отсутствовали. Следовательно, работа с ценностно-мотивационной сферой подростков и с поведенческой сферой подростков была также эффективна. Наиболее эффективными, на наш взгляд, были те формы работы, которые были направлены на изменение поведенческой сферы подростков. Мероприятия, в которых воспитанникам необходимо было проявлять активность, свои таланты, взаимодействовать друг с другом, а так же со студентами – волонтерами, развивать творческую инициативу, вызывали наибольший интерес и отдачу.

Заключение

В ходе теоретического анализа нами было рассмотрено понятие здоровый образ жизни и его составляющее, и выявлено, что его можно определить как характеристику личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровьесозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек.

В свою очередь навык здорового образа жизни - координационная структура, которая представляет собой освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи и включает в себя умственные, двигательные и перцептивные навыки.

Отличительные особенности подросткового возраста как формирование идентичности, самооценки, развитие Я-концепции, формирование мировоззрения, самосознания, ценностных ориентаций говорят о том, что именно в данный период жизни лучше всего начинать формирование, развитие навыков ведения здорового образа жизни и прививать ценности, связанные со здоровьем.

Для определения условий развития навыков ЗОЖ, нами были рассмотрены основные подходы и проанализированы методы, способствующие развитию навыков здорового образа жизни. Опираясь на данную информацию, ведущим подходом мы выделили «формирование здорового образа жизни», в свою очередь методами выступили активные методы обучения (лекция, семинар, беседа) и методы активного социально – психологического обучения (тренинг, игра, дискуссия).

Диагностика сформированности навыков здорового образа жизни подростков основывалась на изучение степени важности здоровья для подростка и изучение уровней сформированности навыков ЗОЖ по четырем выделенными нами критериям: ценностный, когнитивный, эмоциональный и

поведенческий. Тем самым мы выяснили, что уровни сформированности когнитивного, эмоционального и поведенческого отношения к здоровью, здоровому образу жизни, а так же важность для них ценности здоровья и проявление в поведении навыков ведения здорового образа жизни у большинства детей сформированы на высоком уровне, но все же присутствуют те дети, у которых когнитивный, эмоциональный, ценностный и поведенческие компоненты навыков ЗОЖ сформированы на низком уровне то есть нуждаются в развитии. Кроме того в связи с дальнейшим развитием индивидуально – психологических особенностей участников исследования, можно предположить, что количество детей, нуждающихся в развитии навыков здорового образа жизни, возрастет.

В связи с этим нами была разработана и реализована программа развития навыков здорового образа жизни подростков «Здоровый образ жизни – дорога в будущее!». Целью программы было развитие навыков ведения здорового образа жизни у подростков. Развивающие мероприятия проводились нами с воспитанниками социально – реабилитационного центра, с подростками, находящиеся в трудной жизненной ситуации и с подростками, оставшимися без попечения родителей.

Программа развития навыков здорового образа жизни основывалась на следующих формах работы: лекция, семинар, тренинг, социальная реклама, просмотр видеороликов, спортивные мероприятия, викторина, конкурс плакатов. И включала в себя вовлечение в мероприятия студентов волонтеров, которые принимали активное участие в мероприятиях и во взаимодействие с подростками.

По окончании всех мероприятий нами была проведена повторная диагностика и на основании этого – анализ эффективности реализации программы развития. Повторная диагностика была также проведена по выделенным ранее критериям (ценностный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий). Увидев положительную динамику в развитии когнитивной сферы воспитанников, а также положительные сдвиги ценностной и

поведенческой, мы смогли сделать вывод о том, что поставленная гипотеза подтвердилась, а цель исследования достигнута.

Библиографический список

1. Аникин С.С. Психолого-педагогическая профилактика наркотизма: учебно-методические рекомендации / С.Аникин. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 56 с.
2. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №1. – С 50 – 56с.
3. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании: Наглядно-методическое пособие для педагогов и родителей. / С.Б.Белогуров и др. – М.: Центр Планетариум, 2007. – 96 с.
4. Берг А.И. Современные проблемы образования и воспитания // Вопр. Философии.- № 12.- С. 56-59
5. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. / С.В.Березин и др. – Самара, 2003. – 64 с.
6. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн / Под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд. – М.: МПСИ, 2004. – 688 с.
7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 206 с.
8. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – 5-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2007. – 416 с.
9. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропанде.-М.: Мысль, 1990. – 288с
10. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни.- М.: Советский спорт, 1996. – 592с.
11. Вербицкий А.А. Деловая игра как метод активного обучения // «Современная высшая школа». – 2005. - №3. – 23-28 с.

12. Дмитриенко Н.М. О всеобщности законов диалектики.- Брянск, 1967. – С 17.
13. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 1972. - № 2.
14. Дурандина А.И., Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Факторы, влияющие на формирование гашишной наркомании в пубертатном и подростково-юношеском возрасте. / А.И. Дурандина.// Вопросы наркологии. 2002. №1.
15. Емельянов, Ю.Н. Активные методы социального обучения [Текст] / Ю. Н. Емельянов. – Л., 1985
16. Зарецкий В.В., Портянская Л.Л. Основы групповой работы при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления ПАВ среди подростков и молодежи. / В.В. Зарецкий. – М.: Норма, 2006. – 69 с.
17. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг [Текст] / В.П. Захаров. – Л., 1989
18. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. / Д.В. Колесов. – Москва: Педагогика, 1982. – 135 с.
19. Концепция (проект) образовательной области «основы безопасности жизнедеятельности» для 12-летнего общего среднего образования // Основы безопасности жизни. – 2000. - №1
20. Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.200. № 619. – М.: 2000.
21. Котикова Д.С. Методы активного социально – психологического обучения / Методические рекомендации для студентов 3 курса специальности 030301.65 «Психология» Н.Новгород, ННГАСУ, 2009
22. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья / Под ред. В.И.Покровского. – М.: Медицина, 1999.

23. Макаров, Ю.В. Тренинг как объект психологического анализа [Текст] / Ю.В. Макаров, В.В. Исаков. – СПб, 1996.
24. Медведев А. М., Прокофьева Т. В., Юнда А. В., Зиновьева Д. М., Панкратова Е. В. Психологическая работа с девиантными подростками: проблемы и возможности: монография. – Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2009. – 316 с.
25. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002
26. Раис Ф., Должин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12 — е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 8166 с.: ил. – (Серия «Мастера психологи»)
27. Петровская, Л.А. Компетентность в общении (социально-психологический тренинг) [Текст] / Л.А. Петровская. – М., 1986.
28. Психология подростка. / Под ред. Реана А.А. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 646 с.
29. Психология и педагогика / Под ред. Абульхамовой К.А., Васиной Н.В., Лаптева Л.Г., Сластенина В.А. М.: «Совершенство», 1998.
30. Садовников Е.С. Условия формирования навыка здорового образа жизни / Е.С. Садовников // Теория и практика физ. культуры. – 2013. - № 2. – С. 38 – 41.
31. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии. – 1985. - №7.
32. Смолкин А.М. Методы активного обучения. М., 1991
33. Степанов А.Д., Цуткин ДА. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. – 1981, № 5.
34. Стефановская Т.А. Технологии обучения педагогике в вузе. М., 2000.
35. Технология социальной работы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. И. Г. Зайнышева. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 265 с.

36. Тихомирова Л. Ф., Симановский А. Э., Смирнов В. Е. / Формирование навыков здорового образа жизни у подростков с задержкой психического развития / Л.Ф. Тихомирова, А.Э. Симановский, В.Е. Смирнов // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 3 – Том II (Психолого-педагогические науки)
37. Физическая культура временный государственный образовательный стандарт //Учительская газета, 1993, 19 октября, № 41
38. Филатов О.К. Информатизация современных технологий обучения в высшей школе. Ростов на Дону, 1997
39. Философский словарь, 1991, с.308
40. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис. / Э. Эриксон. – М., 1996. – 768 с.

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Инструкция: 1. Выразите степень значимости (важности) для Вас различных составляющих вашей жизни (жизненных ценностей). Для этого выберите три наиболее важные и три наименее важные, с Вашей точки зрения, ценности из предлагаемого списка. И запишите их номера в банке для ответов.

1. – хорошие вещи, материальное благополучие;
2. – общение с природой;
3. – общение с друзьями и другими окружающими людьми;
4. – любовь и семейная жизнь;
5. – здоровье, здоровый образ жизни;
6. – труд (профессия, учеба, интересная работа);
7. – духовность (нравственность, саморазвитие).

Наиболее важные для меня	Наименее важные для меня
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Инструкция: 2.

Инструкция испытуемому: Из двух предлагаемых высказываний (А и Б), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выверит то, которое кажется более подходящим для вас.

Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркиваете квадратик с буквой «А», нарисованный между двумя высказываниями.

1. ...

А	Б
---	---

 ...

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А».

1. ...

А		Б
---	--	---

 2...

Если вы скорее склоняетесь к варианту Б, но тоже не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «Б».

1. ...

А		Б
---	--	---

 2...

И, наконец, если вам полностью подходит вариант Б, вы зачеркиваете квадратик с буквой «Б».

1. ...

А	Б
---	---

 2....

Если вы считаете какую-то ситуацию маловероятной для вас, все-таки постарайтесь сделать свой выбор. В этом тесте, естественно, не может быть «правильных» и «неправильных» ответов: ваше мнение ценно для нас именно таким, какое оно есть.

Отвечать лучше быстро, так как первая реакция наиболее точно выражает ваше мнение.

1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро.	А		Б	Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим.
2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю.	А		Б	Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь.
3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь.	А		Б	Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами.
4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью.	А		Б	Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться.
5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	А		Б	Б. Мне это сразу же бросается в глаза.
6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья.	А		Б	Б. Я не трачу на это свои деньги.
7. А. Если позволяет время, я стараюсь пройти куда мне нужно пешком.	А		Б	Б. Я все равно лучше спокойно подъеду на автобусе, троллейбусе и т.д.
8. А. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены.	А		Б	Б. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими.
9. А. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме.	А		Б	Б. Я прежде всего просто утоляю жажду.
10. А. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно.	А		Б	Б. Я с удовольствием включаюсь в беседу.
11. А. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований.	А		Б	Б. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма.
12. А. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни.	А		Б	Б. Я не предпринимал таких попыток.
13. А. По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, — это не совсем нормальные люди.	А		Б	Б. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье — это радостное и увлекательное занятие.

14. А. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Такие люди для меня не более интересны, чем другие.
		<input type="checkbox"/>		
15. А. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания.
		<input type="checkbox"/>		
16. А. Я никогда не писал по г собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. В своей жизни я уже делал нечто подобное.
		<input type="checkbox"/>		
17. А. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Любая боль в организме — это всего лишь определенная реакция нервной системы.
		<input type="checkbox"/>		
18. А. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. У меня вызывает интерес другая литература.
		<input type="checkbox"/>		
19. А. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье.
		<input type="checkbox"/>		
20. А. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения своего самочувствия.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. У меня недостаточно для этого собственного опыта.
		<input type="checkbox"/>		
21. А. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Я полностью разделяю чувства таких людей.
		<input type="checkbox"/>		
22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Мне приходилось это делать.
		<input type="checkbox"/>		
23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Я уделяю время на свое здоровье только в случае необходимости.
		<input type="checkbox"/>		
24. А. Я никогда не принимал участие в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду.	А	<input type="checkbox"/>	Б	Б. Я состоял в таких движениях.
		<input type="checkbox"/>		

«Ценностный опросник (ЦО) С. Шварца»

Инструкция: Спросите себя: «Какие ценности важны для меня как руководящие принципы в Моей жизни? Какие ценности менее важны для меня?» Ваша задача: оценить, насколько важна для Вас каждая ценность в качестве руководящего принципа в Вашей жизни.

Шкала для оценки:

7 – исключительно важная в качестве руководящего принципа Вашей жизни ценность (обычно таких ценностей бывает одна-две);

6 – очень важная;

5 – достаточно важная;

4 – важная;

3 – не очень важная;

2 – мало важная;

1 – не важная;

0 – совершенно безразличная;

-1 – это противоположно принципам, которым Вы следуете.

До того, как Вы начнете, прочитайте список из 30 ценностей и выберите одну, которая наиболее важна для Вас, и оцените ее важность «7». Далее, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее -1, 0 или 1, согласно ее важности. Затем оцените оставшиеся ценности.

Руководящим принципом в моей жизни эта ценность является в следующей степени:

- | | |
|---|---|
| 1. <input type="checkbox"/> - Равенство | 16. <input type="checkbox"/> - Творчество |
| 2. <input type="checkbox"/> - Внутренняя гармония | 17. <input type="checkbox"/> - Мир во всем мире |
| 3. <input type="checkbox"/> - Власть | 18. <input type="checkbox"/> - Уважение традиций |
| 4. <input type="checkbox"/> - Удовольствие | 19. <input type="checkbox"/> - Зрелая любовь |
| 5. <input type="checkbox"/> - Свобода | 20. <input type="checkbox"/> - Самоограничение |
| 6. <input type="checkbox"/> - Духовная жизнь | 21. <input type="checkbox"/> - Равнодушие к мирским заботам |
| 7. <input type="checkbox"/> - Чувство общности | 22. <input type="checkbox"/> - Безопасность семьи и близких людей |
| 8. <input type="checkbox"/> - Стабильность общества | 23. <input type="checkbox"/> - Общественное признание |
| 9. <input type="checkbox"/> - Интересная жизнь | 24. <input type="checkbox"/> - Единение с природой |
| 10. <input type="checkbox"/> - Смысл жизни | 25. <input type="checkbox"/> - Новизна |
| 11. <input type="checkbox"/> - Вежливость | 26. <input type="checkbox"/> - Мудрость |
| 12. <input type="checkbox"/> - Богатство | 27. <input type="checkbox"/> - Авторитет |
| 13. <input type="checkbox"/> - Безопасность нации | 28. <input type="checkbox"/> - Настоящая дружба |
| 14. <input type="checkbox"/> - Чувство собственного достоинства | 29. <input type="checkbox"/> - Мир красоты |
| 15. <input type="checkbox"/> - Взаимность в отношениях с людьми | 30. <input type="checkbox"/> - Социальная справедливость |

Теперь оцени, насколько каждая из следующих ценностей важна для тебя в твоей жизни. Эти ценности выражаются как более или менее важные для тебя качества.

До того, как ты начнешь, прочитай список ценностей с 31 по 75 и выбери одну из наиболее важных для тебя ценностей и оцени ее важность. Далее, выбери ценность наиболее противоречащую твоим принципам (или, если такой нет, выбери ценность наименьшей для тебя важности) и оцени ее - 1, 0 или 1. Затем оцени оставшиеся ценности.

Важной в моей жизни эта ценность является в следующей степени:

31. - Независимый
32. - Умеренный
33. - Преданный
34. - Честолюбивый
35. - Широко мыслящий
36. - Кроткий
37. - Смелый
38. - Защищающий природу
39. - Влиятельный
40. - Почитающий родителей
41. - Целеустремленный
42. - Здоровый
43. - Способный
44. – Принимающий свою участь
45. – Честный
46. – Заботящийся о своей репутации
47. – Покорный
48. – Умный
49. – Полезный для других
50. – Наслаждающийся
51. – Верующий
52. - Ответственный
53. - Любознательный
54. - Незлобивый
55. - Успешный
56. - Чистый
57. – Уверенный в себе
58. – Избегающий крайностей
59. - Трудолюбивый
60. - Самостоятельный
61. - Полноценный
62. - Компетентный
63. - Эффективный
64. – Подчиняющийся обстоятельствам
65. - Искренний
66. - Исполнительный
67. - Обязательный
68. - Думающий
70. – Работающий на благо других
71. – Любящий хорошо отдохнуть
72. - Надежный
73. – Заслуживающий доверия
74. - Исследующий
75. - Опрятный

Программа «Здоровый образ жизни – дорога в будущее!»

Цель: развитие навыков ведения ЗОЖ у детей подросткового возраста.

Задачи:

1. Повысить уровень знаний подростков о здоровом образе жизни
2. Увеличить значимость ценности здоровья
3. Сформировать навыки здорового образа жизни

Тематический план мероприятий программы

№	Тема	Цель	Форма проведения
1.	«Давайте познакомимся»	Создание благоприятной, дружеской атмосферы для последующего взаимодействия	Тренинг
2	«Эмоциональная саморегуляция»	Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации; научить подростков управлять своими эмоциями	Тренинг
3	«Сплочение коллектива»	Сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия	Тренинг
4.	«Здоровый образ жизни и его компоненты»	Популяризация здорового образа жизни	Семинар – практикум
5.	«Секреты здорового питания»	Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания	Семинар – практикум

6.	«День здоровья. О, спорт – Ты мир!»	Укрепление здоровья учащихся, привлечение детей к занятиям спортом	Викторина, конкурсы
7.	Конкурс плакатов о ЗОЖ	Создание условий для самореализации детей и подростков, проявление их творческих способностей; формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса; активное вовлечение учащихся в пропаганду здорового образа жизни	Конкурс
8.	Конкурс альбомов (презентации на тему ЗОЖ) «Посмотрите на нас»	Создание условий для проявления творческих способностей учащихся ; формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса; активное вовлечение учащихся в пропаганду здорового образа жизни	Конкурс
9.	КВН «Мы за здоровый образ жизни»	Пропаганда здорового образа жизни	Конкурс
10.	Посещение культурных и спортивных учреждений	Формирование мотивации, интереса к полезной, активной жизнедеятельности	Экскурсия по спортивным и культурным учреждениям
11.	Привлечение специалистов здравоохранени	Профилактика табакокурения	Лекция с просмотром видеоролика

	я		
12.	Спортивный КВЕСТ	Развитие интереса детей к физической культуре и спорту	Соревновательные конкурсы
13.	«Туристически й поход на столбы»	Популяризация ЗОЖ	Поход
14	Футбольный матч «Трусс не играет в футбол». С участием студентов (активистов ЗОЖ), в качестве игроков. С последующем чаепитием	Развитие интереса к спорту, к спортивным, командным играм	Матч
15	Тренинг уверенного поведения	Формирование устойчивости подростков к социальному давлению	Тренинг

- **Тренинг «Давайте познакомимся».**

Цель: Создание благоприятной, дружеской атмосферы для последующего взаимодействия.

Задачи:

- 1) развить коммуникативные навыки;
- 2) сформировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость;

Ход занятия:

Знакомство участников.

Ведущий обращается к участникам тренинга:

— Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение. Давайте начнем с меня. Здравствуйте, меня зовут Диана. Я люблю спорт и все, что с ним связано. Предпочитаю активный и здоровый образ жизни. Через него можно проявить себя и вынести много полезного как для психического, физического и личностного роста.

Далее все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя и свое увлечение, объясняя остальным, почему именно это им нравится.

Введение и обсуждение «Правил группы»

Ресурсы: ватман с уже написанными правилами.

Я предлагаю вам выслушать и принять некоторые правила наших дальнейших встреч. Они нужны нам для того, чтобы в группе создалась обстановка откровенности и доверия.

Итак, правило первое

«Правило доверия» - для того, чтобы мы с вами работали с отдачей в группе, мы должны доверять друг другу.

Правило второе

«Здесь и теперь» - Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, боясь показаться смешными. Наша основная задача – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый из нас смог бы увидеть себя со стороны. О том, что волнует каждого, то, что происходит с нами, мы обсуждаем здесь и теперь.

Правило третье

«Искренность и откровенность» - во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем и думаем и только правду. Если нет желания говорить искренне, мы молчим. Естественно, никто не обижается на участников. Мы испытываем только чувства признательности и благодарности за искренность и откровенность.

Правило четвертое

«Тайна группы!» - все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы.

Правило пятое

«Никакой критики!» - Во время занятий никакой критики! Каждый должен подчеркивать только положительные качества. Каждому члену группы как минимум одно хорошее и доброе слово!

Правило шестое

«Оценка действий!» - при обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а его действия. Не говорим: «ты мне не нравишься», а говорим: «ты не правильно поступил!»

Правило седьмое

«Общаемся со всеми!» - У каждого из нас есть определенные симпатии и антипатии. Кто – то нравится больше, кто – то меньше. Во время занятий мы стараемся общаться со всеми без исключения.

Правило восьмое

«**Активное участие!**» - Мы активно участвуем во всех занятиях! И не говорим: «Я не хочу» или: «Я не буду».

Правило девятое

«**Уважение к говорящему!**» - Мы молчим и не перебиваем друг друга.

Ну а сейчас вплотную переходим к нашему занятию.

Беседа «Как правильно дружить»

В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы».

Правила дружбы:

1. Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если товарищ попал в беду — помоги ему, чем можешь.
2. Делись с товарищем.
3. Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
4. Не ссорься, не спорь по пустякам; общайся дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других; не завидуй — радуйся успехам товарища вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.
5. Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

1. Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее».

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей.

Примеры незаконченных предложений:

1. Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);

2. Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
3. У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
4. Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);
5. Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
6. Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);
7. Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: «Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

2. Упражнение “Подчеркивание общности”

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...”, и называет это качество, например: “Мы с тобой одинаково общительны”; “Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны”. Тот, кто получает мяч, отвечает: “Я согласен”, если он действительно согласен, или: “Я подумаю”, если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

3. Упражнение «Сидящий и стоящий»

Один ребенок сидит, другой стоит. Задача: постараться в этих условиях вести разговор. Через некоторое время дети меняются местами, чтобы иметь возможность сравнить ощущения при общении «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение неверных средств общения.

Анализ упражнения:

— Что ты чувствовал, когда разговаривал, сидя на стуле? Какие чувства испытывал, ведя беседу стоя?

— Какое положение в разговоре понравилось, а какое – нет? Почему?

— Как ты думаешь, с чем связаны такие ощущения? Если бы вы с партнером общались на равных, что бы изменилось?

— Общался ли ты подобным образом в жизни с позиции «сверху» или «снизу»? С какими людьми, и при каких обстоятельствах (в какой ситуации)?

4. Упражнение «Сосулька»

«Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты — сосулька или мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления».

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

5. Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Анализ упражнения:

— Тебе понравилось слышать приятные слова в свой адрес? А говорить комплименты другим?

— Что ты при этом чувствовал в том и другом случае?

6. Упражнение «Завершение» «Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы

следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

- **Тренинг на сплочение коллектива. Снятие психического дискомфорта, снижение уровня тревожности.**

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач».

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
4. осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
5. развитие умения работать в команде;
6. сплочение группы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

Повторение правил группы

— Ребята, давайте повторим с вами правила нашей группы (и правила дружбы).

1. Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

2. Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

3. Упражнение «Вавилонская башня»

Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь

10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

4. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

5. Завершение. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

- **Тренинг «Эмоциональная саморегуляция».**

Цель: выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации; научить управлять своими эмоциями.

Ход занятия:

1. **Приветствие.**

Упражнение «Повтори за мной»

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. **Изобрази эмоцию**

Заранее заготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции и части тела человека, при помощи которых следует эти эмоции выразить. Например, карточка „Грусть. Руки" означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук.

На карточках могут быть отмечены следующие эмоции: „Горе. Лицо", „Радость. Губы", „Чванство. Правая рука", „Гордость. Спина", „Страх. Ноги" и др.

3. **Упражнение «Мое внутренне состояние – какого я цвета?» (Н.Ю.Хрящева)**

Это упражнение направлено на развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения. Говорят, что японские дети различают несколько десятков оттенков черного цвета и около трехсот красного, так как знают их названия. Аналогично: расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, состояний, можно расширить и свои возможности идентификации этих состояний.

Участники группы сидят по кругу.

Тренер: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

4. Упражнения с эмоциями

Эта группа упражнений направлена на достижение контроля над эмоциями, но не через волевое подавление и контролирование их, а через развитие способности произвольного переключения с одной эмоции на другую, с эмоции низкой интенсивности на эмоцию высокой интенсивности и наоборот.

«Шаг вперед - зверь, шаг назад - человек»

Упражнение «шаг вперед - зверь, шаг назад - человек», помогает выплеснуть накопившуюся агрессивность, избавляет от стеснительности, тревожности, боязливости и некоторых внутренних зажимов.

Расслабьтесь и, приведите себя в спокойное состояние посредством внутренней улыбки. Сделайте шаг вперед, с помощью подходящего вам мысленного образа вызывая у себя эмоцию неконтролируемой ярости, слепого бешенства, готовности крушить и уничтожать все, встречающееся на вашем пути.

Сделайте шаг назад, снова выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Затем снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека.

На шаге вперед попробуйте подкреплять свою ярость соответствующими телодвижениями, криками, гримасами. Вы можете ругаться или с силой сжимать челюсти для провоцирования агрессивности.

При шаге назад, возвращающем вас к состоянию полного спокойствия, очень важно поймать момент расслабления.

5. Упражнение: «Стаканчик».

Цель: снятие напряжения и тревоги. Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. **Задание:** передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

6. Упражнение «Настроение»

Цель: упражнение для снятия неприятного осадка после разговора, сохранения внутреннего спокойствия и работоспособности.

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами.

Рефлексия: Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли это упражнение? Как вы думаете, такое упражнение в дальнейшем поможет вам справляться с негативными эмоциями? Эффективно ли оно?

7. **«Пожелания»** Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется со словами: "Я желаю тебе..."

8. **Завершение. Рефлексия.**

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все пожелания высказаны, игры пройдены, слова сказаны.

Спасибо всем за участие!

- **Семинар – практикум. Тема: «Здоровый образ жизни».**

Здоровье это еще не все, но без здоровья все - ничто.

Сократ.

Вед.: Здравствуйте ребята, сегодня мне бы хотелось поговорить с Вами о здоровом образе жизни, о том, как сохранить своё здоровье, укрепить свой иммунитет и «бодрость духа».

Ребята, существуют множество понятий, разъяснений о том, что такое «Здоровье», но каждый человек индивидуален, неповторим и имеет свое понятие о здоровье, так вот, для вас «здоровье - это»? Здоровый человек – это какой человек?

Ответы детей:

Вед. А что вы скажете о Здоровом образе жизни? Как вы думаете, Здоровье и ЗОЖ взаимосвязаны?

Ведущий: **Здоровый образ жизни - это:**

Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

А какие компоненты ЗОЖ помимо вышеперечисленных вам известны?

Далее детям предлагается поучаствовать в небольшом состязании, поделившись на две команды, придумать название команде, актуальное теме и назначить капитана команды.

1 Конкурс Викторина.

Говоря о здоровом питании и здоровом уме, перейдем к викторине.

1 задание. **Составить правила питания (за каждое правильное правило 1 балл) – 3 мин.**

Правила питания: (примерный перечень)

1. Ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте».
2. Ешьте медленно, маленькими кусочками.
3. Пережевывайте пищу как можно тщательнее.
4. Жареные блюда лучше заменить тушеными или вареными.
5. Ограничьте потребление соленых блюд.
6. Потребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве.
7. При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или выпейте стакан молока.

2. Задание. **Вопросы о витамине С. (задание на листочке, команда выбирает)**

Следующее задание викторины посвящено витаминам. Капитаны команды выбирают номер вопроса. Я зачитываю вопрос. Команда обсуждает 30 секунд, после обсуждения капитан озвучивает ответ. Если ответ неверный, у других команд есть возможность получить дополнительные очки.

- Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме? (Авитаминоз)
- Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина (витамин С).
- Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С? (Цинга или скорбут)
- Представьте себе ситуацию: «В тайге заблудилась группа туристов. Сигнал бедствия спасатели получили, но добраться до группы смогут только через довольно большой период времени. Ягод нет, продуктов, восстанавливающих потребность витамина С, к сожалению, тоже нет. Что нужно предпринять, чтобы не получить С – гиповитаминоз?» (Издавна применялась для лечения цинги хвоя сосны, пихты, кедра.)

- Вопрос. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- Вопрос. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3 Задание. **«Виды спорта»** (по 2 балла за 1 вид спорта)
 Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В,
 П, Т.
 Кому какая достанется.

4. Задание. **Написать известные правила закаливания (2 б. за правильное правило)**

Правила закаливания (примерный перечень)

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.
3. Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
5. Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
6. Не забывай о контрастных ванночках для ног.
7. Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
8. Обтирайся водой комнатной температуры.

И не забывайте, что «только в здоровом теле – здоровый дух!».

5 Задание. **Конкурс «Анаграммы»**

Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

6 Задание. **Викторина «Гигиена»**

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиен +

В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиен)

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +

Обливание +

Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно

Читать в постели — вредно

Делать зарядку на свежем воздухе – полезно

Прикоснуться к глазам грязными руками – вредно

Круглый год спать с открытой форточкой – полезно

Принимать воздушные ванны – полезно

Смотреть целый день телевизор – вредно

Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно

Ухаживать за ногтями – полезно

Тщательно пережёвывать пищу – полезно

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Врач, специалист по гигиене +

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка

Каждый день нужна ... (Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,

Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое.

Важно, чтобы у каждого было

Что это такое?... (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.

Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

Как правило, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»

«В здоровом теле — ...здоровый дух»

«Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»

«Чисто жить — ...здоровым быть»

«Кто аккуратен — ...тот людям приятен»

7.Задание. **Собрать афоризм**

1. Берегите платье снову, а здоровье смолоду.

2. В здоровом теле здравый дух.

Подсчитать баллы, поблагодарить за участие, наградить грамотами и призами.

Вручить памятки «о сохранении и укреплении здоровья».

Памятка школьнику

1. Соблюдай режим дня!

Старайся ложиться спать не позже 21 - 22 часов.

2. Чередуй нагрузки!

Чтобы не устать и переутомляться, чередуй умственные и физические нагрузки.

3. Пей витамины!

Весной надо особенно заботиться о здоровье, поэтому пей витамины.

4. Правильно питайся!

Питание должно быть разнообразно и богато витаминами и микроэлементами.

Старайся чаще употреблять полезные для нормальной работы головного мозга продукты: мясо, рыбу, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты.

Не употребляй чипсы, кириешки, сухарики, газированные напитки.

5. Говори о хорошем!

Это лучшая защита от усталости и депрессии.

6. Выключи телевизор и компьютер!

Компьютер и телевизор утомляют глаза, портят осанку и отнимают время, которое можно потратить на прогулку или занятия спортом.

7. Не требуй слишком многого!

Адекватная самооценка и радость от того, что имеешь, укрепит нравственное здоровье

Помни!

Самый лучший день – сегодня!

Самое лучшее место – там, где ты живешь!

Самый лучший отдых – труд души!

Самая большая утрата – потеря надежды!

Самое большое богатство – здоровье!

Будьте здоровы!

- **Семинар – практикум. «Секреты здорового питания».**

Цель: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Ход занятия:

Приветствие:

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Сегодня мы с вами поговорим о здоровом, рациональном питании, ведь хорошее питание - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Ребята, здоровый образ жизни, как мы с вами уже знаем, включает в себя несколько компонентов. И один из них, очень важный, здоровое питание. Правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

Ребята, а какие последствия неправильного питания, вы знаете?

А какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

- Но для начала, давайте поучаствуем в викторине!

Викторина: «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).
2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, *vita*- жизнь).
3. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).
4. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).
5. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

Откроем секреты здорового питания.

Питание должно обеспечивать организм энергией и полезными веществами. Среди продуктов первой необходимости - молоко, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо. А вот содержание сахара, соли и жиров в приготовляемых блюдах не должно быть высоким.

Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.

Завтрак подростка должен включать в себя горячие, мясные блюда и закуски. Это может быть салат из овощей или фруктов и бутерброд с сыром, маслом или отварным мясом. Очень полезны каши на молоке, тушеное мясо или рыба, запеканки, сырники, омлеты и т.п. В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот. Утренний кофе – только для взрослых!

Обед обязательно должен быть полноценным – с первым и горячим вторым. На первое – суп, бульон, суп-пюре. На второе может быть овощной гарнир или крупа с чем-то мясным или рыбным. Кашами увлекаться не стоит, их достаточно употреблять и 1 раз в день, лучше, если это будут разные крупы. Гречневая, овсяная и пшенная крупы должны присутствовать в рационе в обязательном порядке. В качестве десерта – свежие фрукты или сухофрукты.

Полдник также жизненно необходим растущему организму. Он восполняет потери энергии и в то же время является альтернативой перекусов, поскольку включает в себя молочные продукты и выпечку.

Ужин не должен перегружать желудок перед сном, а потому может быть достаточно легким: омлет, запеканка, легкая каша, азу из овощей. Перед сном – стакан теплого молока с медом или любой кисломолочный продукт.

Физкультминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква).

Следующее наше задание – «Реклама»

Нужно прорекламирровать какой-либо полезный продукт, овощ или фрукт.

Это может быть рисунок, плакат, сценка.

Заключение:

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ведь всем нам известно: « В здоровом теле – здоровый дух!»

Раздать памятки.

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.) витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйцо и бобовые.
7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
10. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.

- **День здоровья. О, спорт – Ты мир.**

Цель: Укрепление здоровья учащихся, привлечение детей к занятиям спортом

Задачи мероприятия:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы среди всех участников образовательного процесса

Ход праздника:

Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать .Объявляю товарищескую встречу открытой!

Конкурсная программа

1. Домашнее задание “Визитная карточка”

(Командам дается слово для приветствия)

2. Разминка

Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т.е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшему испытанию.

Пожалуйста, музыка для разминки.

3. Три прыжка

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, пробежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

4. Гонка мячей

Играющие делятся на две команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

5. Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

6. Эстафета со скакалкой

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку

своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

7. “Золотая лихорадка”

Я приглашаю вас принять участие в конкурсе “Золотая лихорадка”. Вы ответите на мои вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит 1 балл. Всего вопросов будет 3, в этом конкурсе команда может заработать 3 балла.

1 вопрос: Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т.д.).

2 вопрос: Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т.д.).

3 вопрос: Назовите виды спорта, в которых используют лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл т.д.).

8. “Бег в мешках”

Силу, ловкость показали, бегали и отдыхали

А теперь такой вам конкурс вот команды предстоит

Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит

Ну, а чтоб не просто бегать, с этим справимся и мы

Мы на ноги вам наденем пусть не путы, но мешки.

9. Перетягивание каната

Сейчас командам предоставим

Возможность силу проявить.

Канат тянуть им сейчас придется

А, ну болельщик, помоги!

(Командное перетягивание каната)

10. “Кольцовка спортивных песен”

Песня жить помогает,

Песня объединяет,

Создает настроенье она,

И спортивные песни,

Вдохновенны, чудесны.

Наполняют задором сердца

(Чья команда больше исполнит песен о спорте)

Заключение. Награждение победителей.

- **Конкурс плакатов о здоровом образе жизни.**

Цели и задачи:

- создание условий для самореализации детей и подростков, проявление их творческих способностей;
- формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса;
- активное вовлечение учащихся в пропаганду здорового образа жизни.

Условия конкурса:

Содержание плаката должно побуждать подростков и молодежь сделать выбор в пользу здорового образа жизни, оказывать сильное эмоциональное воздействие, отражать ценность и привлекательность здорового образа жизни.

Обращение к воспитанникам социально - реабилитационного центра:

-убедите сверстников с помощью плаката в том, что жизнь может быть интересной и насыщенной.

-пусть Ваш плакат станет призывом для людей всей планеты вести здоровый образ жизни!

Содержание рисунков должно быть позитивным.

Оформление работы:

Конкурсная работа должна иметь название, быть оформлена в виде рисунка на листах формата А3 , иметь визитку в правом нижнем углу размером 9*5см, содержащую следующую информацию: Ф.И.

участника конкурса (или группы -не более 3-х человек) полностью, название группы.

Критерии оценки конкурсных работ:

- соответствие формы, смысла и содержания работы тематике конкурса;
- убедительность и доступность восприятия;

- оригинальность идеи;
- эстетический уровень исполнения работы.

После проведения конкурса и подведения итогов, проводится линейка, на которой объявляется благодарность детям за их участие в конкурсе. Дети награждаются грамотами и призами.

- **КВН «МЫ за ЗОЖ».**

Цель: пропаганда здорового образа жизни

В мероприятии участвуют дети подросткового возраста. Ребята предлагается заранее поделится на две команды, придумать название и девиз, актуальные теме: «Здоровый образ жизни». Зал оформлен рисунками, плакатами и газетами о здоровом образе жизни.

Жюри – воспитатели и воспитанники младшего школьного возраста.

Звучит музыка В.Шаинского «Мы начинаем КВН...».

Ведущий приглашает команды занять места, представляет жюри, объявляет, что сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

Ты найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн ты не пойдешь,

С сигаретою ты дружишь –

То здоровья не найдешь.

Нужно, нужно по утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься,

Быть здоровым постарайся.

Это нужно только нам!

Конкурс «Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика. На этих лепестках – задания для разминки: на листе написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает 1-3 балла.

Та команда, которая первой угадает вид спорта, получит 1 балл.

Конкурс «Домашнее задание»

Задание дается командам заранее. Темы распределяют по жребью. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию – шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления – 5-7 минут. Максимальная оценка конкурса – 7 баллов. Жюри оценивает соответствие темы, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение.

Темы:

- *Если хочешь быть здоров – закаляйся!*
- *Пьянству – бой!*
- *Робин-Бобин-Барабек слушал сорок человек.*
- *Курить – здоровью вредить.*
- *От улыбки станет всем светлей.*
- *Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин – вот и весь секрет.*

Конкурс «Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 6 человек. Каждому члену команды особое задание.

Первому – *бег с горящей свечой.*

Второму – *бег задом наперед.*

Третьему – *бег в бумажной обуви.*

Четвертому – *бег гигантскими шагами.*

Пятому – *бег с тарелкой воды.*

Шестому – *бег боком.*

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания.
Максимальная оценка – 6 баллов.

Конкурс «Реклама»

Командам дается задание в течение 5-6 минут придумать и обыграть рекламу «Нового спортивного инвентаря» (известные (неспортивные) предметы/ стул, утюг, пуговица, пояс, булавка, яблоко). Жюри оценивает юмор и оригинальность выступления. Максимальная оценка – 4 балла.

Конкурс болельщиков – викторина.

Проводится во время подготовки конкурса «Реклама». Каждый правильный ответ – 1 балл. Очки, заработанные болельщиками, суммируются с очками команд.

Вопросы:

1. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
2. Назовите насекомых – индикатор отсутствия у человека навыков гигиены (Блохи, вши)
3. Чем болеют толстяки? (Ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит)
4. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? («Завтрак съешь сам: обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»).
5. Кто такие «совы», «жаворонки»? (это люди с разными биологическими ритмами).
6. Почему детям до 15 нельзя заниматься легкой атлетикой? (До этого возраста идет активное формирование скелета).
7. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртные напитки. Особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте).
8. Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый – 8 часов, подросток 9-10 часов, ребенок 10-12 часов).

9. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (нервные окончания стопы и носоглотки связаны)

Конкурс капитанов «Спортивный комментатор»

Заранее (за один-два дня) капитанам дают задание составить шуточный комментарий по темам (на выбор):

- Соревнования в высоту среди блох;
- Соревнования в марафонском беге среди черепах;
- Вольная борьба среди раков;
- Соревнования по стрельбе среди плюющихся кобр, брызгунов и жуков – бомбардировщиков;
- Футбольный матч между командами такс и болонок.
- Фигурное катание «Корова на льду – 9».

Жюри максимально оценивает оригинальность, юмор, артистизм участников. Максимальная оценка – 5 баллов.

После окончания конкурса жюри подводит итоги, благодарит за проявленное участие, награждает победителей призами, а участников игр – грамотами.

- **Туристический поход на столбы.**

Цель: популяризация ЗОЖ.

Задачи:

- формировать и сплачивать детский коллектив через совместную деятельность;
- развивать интерес к туристической деятельности, здоровому образу жизни;
- знакомить с правилами поведения на природе и в экстремальных ситуациях, назначением предметов, необходимых в походе;
- развивать ловкость, координацию движений, выносливость, пространственное мышление, умение ориентироваться по карте.

Актуальность: Путешествие дает возможность дошкольникам получить интересную и важную информацию, продемонстрировать свои физические возможности, зарядиться положительными эмоциями и яркими впечатлениями.

Предварительная работа:

- беседы о туризме;
- инструктаж по правилам безопасности;

Ход туристического похода:

В ходе похода организаторы совместно с детьми стараются удобней обустроить место для привала и пикника. И проводят релаксационные упражнения.

1. Упражнение «Гора с плеч»:

Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбросьте "гору с плеч". Встаньте, широко расставив ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Повторите 5-6 раз, и вам сразу станет легче".

2. Пикник.

3. Упражнение: «Стаканчик».

Цель: снятие напряжения и тревоги. Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

4. Упрямая сороконожка

Цель: проверить на опыте эффективность партнерства в условиях коммуникации и в ее отсутствии, влияние договора на достижение групповой цели; побудить командные эмоции взаимоподдержки, ответственности, сплоченности.

Ход упражнения:

Все участники собираются в центре игровой площадки, создав круг, лицами — наружу круга. Берутся за руки, образуя живое кольцо. Тренер объясняет правила игры: На протяжении первого этапа игры нельзя общаться — разговаривать, обмениваться информацией. Каждый из игроков определяет для себя место в пределах игровой площадки, куда бы он хотел добраться. Это место может находиться не только напротив играющего, но и сзади него или в любой другой стороне. По команде тренера каждый должен попытаться как можно скорее достичь намеченного им места и остаться там не менее 3 с. После того как все игроки команды побывали на облюбованных местах, можно сообщить тренеру о выполнении группового задания. Чем скорее команда справится с заданием, тем лучший результат будет зафиксирован в

итоге игры. Завершая объяснение правил, тренер еще раз напоминает о том, что общение между участниками в любой форме категорически запрещено. Кроме того, всякий раз, когда игроки расцепят руки, тренер остановит продвижение группы до полного восстановления живого кольца. (Затраченное время включается в общее время игры и, безусловно, ухудшает результат. Если не возникает вопросов, то командой «Старт!» можно начинать игру. Когда тренер получил от команды сообщение, что каждый из участников добрался до намеченной цели, он объявляет результат — сколько времени заняло выполнение групповой задачи. - Переходим ко второму этапу. Здесь те же правила, за исключением одного существенного изменения: игрокам разрешено разговаривать, они могут выработать какую-то групповую стратегию.

Проводится второй этап, по завершении которого тренер вновь объявляет команде результат.

Завершение: обсуждение игры.

- Что вам понравилось в игре?

- Что вызвало затруднения?

- Прокомментируйте, пожалуйста, результаты первого и второго этапов.

В чем, по-вашему, причина именно таких результатов?

- Можете ли вы припомнить жизненные ситуации, которые вызывали бы у вас сходные эмоции? Кто готов поделиться своей историей с группой?

Примечание:

Как правило, получив возможность общаться, группа договаривается о направлении согласованного движения. Таким образом, ей удается с меньшим количеством разрывов живого кольца добраться до каждой личной цели, и игра заканчивается быстрее. Такой результат дает возможность обсудить с участниками эффективность общения, группового договора. Понимание того, что победа группы была обеспечена личными победами каждого, но благодаря установлению

эффективных отношений партнерства — важный результат тренингового задания.

Возращение домой. Рефлексия: узнать у детей, что нового и полезного приобрели в походе? Какие чувства, эмоции испытывают? Понравилось или нет?

- **Футбольный матч «Трус не играет в футбол!»**

Цель:

Цель и задачи сценария: Укрепление здоровья учащихся, привлечение детей к занятиям спортом; повышение интереса к командным, спортивным видам деятельности; повышение командного духа, ответственности.

Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование интереса подростков к позитивным видам деятельности, времяпрепровождению.

Примечание:

В данном мероприятии принимают участие, как подростки, так и приглашенные студенты, занимающиеся спортом, активно его пропагандирующие, и просто активисты здорового образа жизни.

- **Спортивный квест.**

Цель: Укрепление здоровья учащихся, привлечение детей к занятиям спортом

Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни.

Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы среди всех участников образовательного процесса.

Ход мероприятия:

- Станция «Художники». Нарисовать командный плакат в пользу Здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ. (max 10б);
- Станция «Умницы и Умники». Ответить на вопросы викторины (за один неправильный ответ минус 1 б, max 10б);
- Станция «Попади в цель». С помощью мяча каждый из участников по очереди должен попасть в кольцо (обруч) по одному разу и двигаться дальше по маршрутному листу (за один промах минус 1 б, max 10б);
- Станция Эстафета бег с мячом. «Пронеси мяч и не урони» - бег с шариком, зажатым между ногами. Зажав мяч между ногами каждый из участников по очереди должен обежать кеглю по одному разу и двигаться дальше по маршрутному листу (за один промах минус 1 б, max 10б);

- Станция «Становись». На данной станции задач ребят уместиться всем на островке, при этом ноги всех участников не должны выходить за пределы островка. И устоять на нем 5 секунд.
- Станция «Шарик на ладошке» . На данной станции задач ребят обежать кеглю, при этом пронести шарик на «ладошке» так, чтобы он не упал. (за один промах минус 1 б, max 10б);

Викторина «Секреты здорового образа жизни»

1. Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябин?
2. Соберите слово, связанное со здоровьем: ЛКАЗАКА
3. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». О какой воде идет речь?
4. Соберите слово, связанное со здоровьем: ЕНГИАГИ
5. Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С?
6. Соберите слово, связанное со здоровьем: ЗКУЛЬФИТРАУ
7. Как называются вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь»? ?
8. Как называется овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп?
9. Соберите слово, связанное со здоровьем: ДКАЗАРЯ
10. Соберите слово, связанное со здоровьем: ЛКАПРОГУ

Ответы:

1. Витамин С
2. Закалка
3. Минеральная вода
4. Гигиена
5. Цинга
6. Физкультура
7. Витамины
8. Чеснок
9. Зарядка

10. Прогулка.

Маршрутный лист		
Станция	Название команды:	Баллы:
«Художники»		
«Умницы и Умники»		
«Попади в цель»		
Эстафета бег с мячом		
«Становись»		
«Шарик на ладошке»		

Подсчитать балы, поблагодарить за участие, наградить грамотами и призами.

- **Посещение культурных и спортивных учреждений.**

Цель: формирование мотивации, интереса к полезной, активной жизнедеятельности.

Задачи:

- создание условий для самореализации детей и подростков, проявление их творческих способностей;
- формирование ценностных здоровьесозидающих установок у участников образовательного процесса;
- активное вовлечение учащихся соблюдение здорового образа жизни.

Примечание:

Данная экскурсия направлена на знакомство детей с различными видами культурной и спортивной деятельности.

- **Тренинг уверенного поведения.**

1. Упражнение "ТРИ ИМЕНИ"

Назначение:

- развитие саморефлексии;
- формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

2. Упражнение "ХВАСТОВСТВО".

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе».

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения. "КОНТРАРГУМЕНТЫ"

Назначение:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

3 Упражнение "НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ".

Цель: Сформировать образ уверенного поведения.

Примечание: Прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять суть уверенности в себе. Данное упражнение поможет участникам психокоррекционной группы отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

Назначение:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении, но руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое.

1. Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...
2. Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным. Вы говорите официанту: ...
3. За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 25 долларов превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему мастерской: ...

4. Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: ...
5. Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: ...
6. Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему: ...
7. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...
8. Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю: ...
9. Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...
10. Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: ...
11. Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

4. Упражнение “Потянулись - сломались”

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

5. Упражнение **"ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ ИЛИ ПОЛНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ"**

Назначение:

- формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

6. Игра **« Скажи о себе что-нибудь хорошее».**

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей.

Примеры незаконченных предложений:

8. Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
9. Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
10. У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
11. Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);

12.Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);

13.Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);

14.Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

Завершение (рефлексия).