

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Педус Александра Евгеньевна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Формирование основ здорового образа жизни старшеклассников во
внеурочной деятельности»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики Журавлева О.П.

(дата, подпись)

Обучающийся Педус А.Е.

(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические предпосылки формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности	11
1.1. Теоретические подходы к определению понятия и содержания здорового образа жизни	11
1.2. Формирование основ здорового образа жизни старшеклассников как предмет теоретического анализа	17
1.3. Возможности внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни старшеклассников	25
<i>Выводы по первой главе</i>	35
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности	36
2.1. Описание опытнo-экспериментальной работы	36
2.2. Учебно-методическое обеспечение факультатива «Здоровье» как эффективного средства формирования основ здорового образа жизни старшеклассников	47
2.3. Анализ и интерпретация данных опытнo-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности	49
<i>Выводы по второй главе</i>	59
Заключение	61
Список используемых источников	63
Приложения	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Проблема здоровья старшеклассников имеет особую значимость, поскольку от состояния здоровья выпускников средней школы зависит благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» обращает особое внимание образовательных организаций на необходимость и значимость пропаганды и обучения «навыкам здорового образа жизни», созданию условий «для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся» (ст.41). Важность решения проблемы здоровья и формирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения отмечается также и в Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года, утвержденной Приказом Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 году [55]. По данным Института возрастной физиологии Российской академии образования, Центра здоровья детей и старшеклассников АМН и других ведомств, около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, а 30-35% детей, 9 поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе частота нарушений зрения и осанки увеличивается в 5 раз, психических расстройств - в 4 раза, болезней органов пищеварения - в 3 раза.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования акцентирует внимание на необходимости решения задачи сохранения и укрепления здоровья старшеклассников, отмечая, что повышение качества знаний и воспитанности зависит, прежде всего, от здоровья обучающихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остаётся ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников. В соответствии с этим документом, внеурочная деятельность является обязательной в образовательном процессе и неотъемлемой частью образовательной деятельности, которая организуется по направлениям развития

личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное. Формы её организации школа определяет самостоятельно, с учётом интересов и запросов учащихся и их родителей (законных представителей). Данную деятельность основная образовательная программа предусматривает в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся. Нормативно-правовой основой данной данного вида профессионально-педагогической деятельности являются: [Федеральный закон](#) от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12,28, 75 ч.1); [Федеральный закон](#) от 8 мая 2010 г. № 83 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»; [Приказ](#) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; [Приказ](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»; [Постановление](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; [Письмо](#) Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; [Письмо](#) Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09–1672 «О направлении методических рекомендаций».

Внеурочная деятельность обладает значительным потенциалом для формирования здорового образа жизни старшеклассников, поскольку позволяет создавать воспитывающую среду, обеспечивающую активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, обладающей гражданской ответственностью и

правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив. В сфере сформированных профилей выйти на высокий уровень подготовки предметов, для поступления в ВУЗы.

Однако проблема формирования здорового образа жизни у старшеклассников во внеурочной деятельности изучена в отечественной педагогической науке недостаточно. Отдельные аспекты этой проблемы исследовались Адольфом В.А., С.В. Березиным, Ю.Е. Клевцовой, Л.С. Колесовой, А.М. Куликовым, Л.В. Назаровой, К.С. Лисецким (роль физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования, факторы здоровьесбережения у обучающихся, профилактика наркомании, курения, алкоголизма, формирование навыков здорового образа жизни на уроках физкультуры и др.). Для нашего исследования особую значимость имеет выступление Конькиной Е.В. на «XXVII преподавательской научно-практической конференции».

Анализ научных исследований и практики формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности позволяет сформулировать **противоречия между:**

- необходимостью повышения уровня физического и личностного развития старшеклассников и неэффективным использованием в образовательном процессе потенциала внеурочных занятий, обеспечивающих формирование основ здорового образа жизни;
- необходимостью внедрения внеурочной деятельности по физической культуре в образовательный процесс школы и недостаточной разработанностью педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старшеклассников.

Обозначенные противоречия определили **проблему исследования:** определение педагогических условий проектирования содержания образования во внеурочной деятельности в целях формирования у старшеклассников основ здорового образа жизни.

Актуальность проблемы и необходимость ее решения обусловили выбор **темы исследования: «Формирование основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности».**

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе результативность реализации педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности

Гипотеза: формирование основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности будет результативным, если:

- выявлены теоретические предпосылки формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности;

- обоснованы возможности внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни старшеклассников;

- во внеурочную деятельность образовательной организации введены следующие педагогические условия: включение основ здорового образа жизни в структуру ценностей жизнедеятельности старшеклассников; актуализация потенциала внеурочной деятельности старшеклассников на основе факультатива «Здоровье»; осуществление систематического диагностирования и коррекции состояния физического, психологического и нравственного здоровья старшеклассников.

Задачи:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по теме исследования.

2. На основе теоретического анализа определить содержание и педагогическую сущность понятия «формирования основ здорового образа жизни старшеклассников».

3. Выявить и обосновать возможности внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни старшеклассников.

4. Теоретически обосновать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности.

5. Опытным-экспериментальным путем проверить результативность реализации педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют фундаментальные исследования в области педагогики, психологии, теоретических основ и методики преподавания физической культуры, включая следующие: деятельностный подход (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, А.А., А.Н. Леонтьев, А.А. Реан и др.), позволяющий рассматривать внеурочную деятельность как эффективное условия формирования основ здорового образа жизни старшеклассников. Аксиологический подход (Л.И. Анциферова, Е.П. Ильин, В.А. Сластенин и др.), задающий основополагающую идею формирования у старшеклассников ценностного отношения к своему здоровью. Труды ученых в области теории и практики формирования основ здорового образа жизни в старшем школьном возрасте (Л.В. Кульминский, В.И. Соловей, Л.Н. Семенова, Пискунова Н.В., и др.).

Для решения поставленных задач был использован комплекс **методов исследования**, взаимодополняющих друг друга. Теоретические: анализ научной литературы и нормативной базы по проблеме исследования, систематизация и обобщение научных данных, педагогическое моделирование; эмпирические: педагогическое наблюдение, беседа, интервьюирование, анкетирование (педагогов, родителей, детей); математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

Опытным-экспериментальная база исследования:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная гимназия № 7» города Красноярск. Всего на различных этапах исследования приняли участие 35 респондентов из числа

старшекласников, учителей, родителей. В опытно-экспериментальной работе участвовали 19 старшекласников экспериментальной и 16 старшекласников контрольной групп.

Основные этапы исследования:

- выбор темы исследования;
- постановка научной задачи;
- познание объекта и предмета исследования;
- методическое решение научной задачи;
- обоснование предложений и их апробация;
- формирование выводов о результатах исследований.

Научная новизна исследования определяется основными результатами, полученными в ходе исследования:

- уточнена сущность и содержание понятий «здоровый образ жизни» и «формирование основ здорового образа жизни старшекласников»;

- выявлены особенности формирования основ здорового образа жизни у старшекласников;

- обоснованы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старшекласников во внеурочной деятельности: включение основ здорового образа жизни в структуру ценностей жизнедеятельности старшекласников; актуализация потенциала внеурочной деятельности старшекласников на основе факультатива «Здоровье»; осуществление систематического диагностирования и коррекции состояния физического, психологического и нравственного здоровья старшекласников.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты вносят определенный вклад в теорию и методику пропаганды здорового образа жизни среди старшекласников посредством активизации потенциала внеурочной деятельности, а именно:

- уточнены понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни старшекласников»;

- разработаны и обоснованы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у старшекласников;

- выявлен формирующий потенциал внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни старшеклассников.

Практическая значимость результатов исследования характеризуется тем, что основные научные выводы и результаты могут использоваться в школьной практике в целях сохранения и укрепления здоровья старшеклассников, развития у них здоровых привычек и моделей поведения, которые помогут им вести более здоровый образ жизни. Предложенная программа факультатива «Здоровье» может быть использована учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования в целях формирования культуросберегающего поведения обучающихся.

Положения на защиту:

1. Формирование основ здорового образа жизни старшеклассников представляет собой целенаправленную деятельность по обеспечению жизнеспособности обучающихся, улучшению и сохранению их здоровья, выработке и закреплению навыков здоровьесберегающего поведения.

2. В старшем школьном возрасте формированию основ здорового образа жизни способствует использование потенциала внеурочной деятельности, позволяющей расширять знания в области здоровьесбережения, формировать навыки ответственного здоровьесберегающего поведения и актуализировать ценностное отношение к своему здоровью.

3. Педагогическими условиями формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности выступают: включение основ здорового образа жизни в структуру ценностей жизнедеятельности старшеклассников; актуализация потенциала внеурочной деятельности старшеклассников на основе применения авторского факультатива «Здоровье»; осуществление систематического диагностирования и коррекции состояния физического, психологического и нравственного здоровья старшеклассников.

Структура работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемых источников (62). Текст

иллюстрирован 15 таблицами, 7 рисунками, 3 диаграммами. Объем текста 92 страниц.

Глава 1. Теоретические предпосылки формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности

1.1 Теоретические подходы к определению понятия и содержания здорового образа жизни

Процесс развития общества во многом определяется уровнем популяционного здоровья старшеклассников, который оказывает значимое влияние на здоровье нации в целом и формирует ее культурный, интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал.

По определению Всемирной организации здравоохранения подростки – это молодые люди в возрасте от 10 до 19 лет. В России окончанием детского возраста считается достижение совершеннолетия, то есть 18 лет. В настоящее время в России (на начало 2017 года) насчитывается 11293 тыс. детей в возрасте 10-17 лет, что составляет 8,1 % от общей численности населения страны. В сложившейся ситуации смертность населения старшего школьного возраста является актуальной социально-демографической проблемой, а ее тенденции, причины и возрастно-половая специфика – объектами пристального изучения. В РФ это, прежде всего, связано со сложившейся кризисной демографической ситуацией, уменьшением численности населения и его плотности. Потери жизни в юношеском возрасте сказываются на уровне средней продолжительности жизни, уменьшении числа лиц активного трудоспособного возраста и связанных с этим экономических потерями государства. Главное экономическое последствие преждевременной смертности старшеклассников – уменьшение численности трудового потенциала страны. В Российской Федерации за последних 10 лет показатель юношеской смертности сократился на 35,3 %. Однако более чем в 70 % случаев причинами смерти являются травмы и отравления.

В настоящее время в литературе можно найти более 50 определений здоровья от самого простого и понятного, как отсутствие болезни или способность использовать резервы организма, которое дал Н. М. Амосов до

одного из самых сложных и ёмких, как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Проанализируем различные подходы исследователей к определению понятия «здоровье», в общем определяющие этот феномен как важную составляющую в жизни человека, имеющую и непреходящую ценность социальную.

В таблице 1 представим определения разных ученых авторов понятия «здоровье».

Таблица 1 – Определение понятия «здоровья»

№ п/п	Автор	Определение
1	Специалисты ВОЗ	Состояние полного физического, только отсутствие болезни и физических дефектов
2	Щедрина А. Г.	Целостное многомерное динамическое состояние, включая его позитивные и негативные показатели, которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции
3	Солопова Б. Я.	Индивидуальное психопатическое душевно-телесное состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности
4	Коджаспирова Г.	Естественное состояние организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела
5	Ясперс К.	Способность реализовать «естественный врожденный потенциал человеческого призвания»

Как видно из представленной таблицы, определений понятия «здоровье» достаточно количество, кроме того, существуют и другие подходы к определению «здоровье». Каждый ученый выделяет свое определение, но в каждом из представленных определений есть общее – это состояние психопатическое, динамическое, естественное организма, человека.

Лисицын Ю. П. пишет, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно –

состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции,

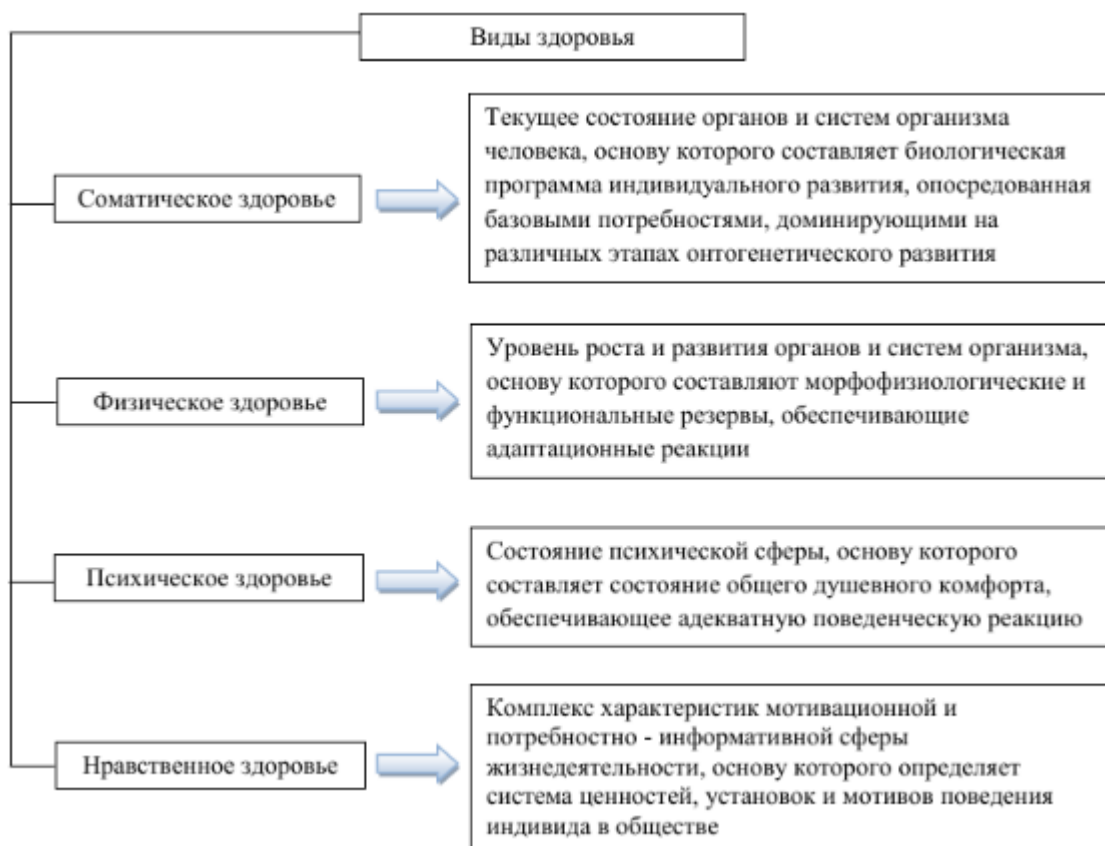


Рисунок 1 – Виды здоровья.

В свою очередь, Иванюшкин А. Я. Выделяет и характеризует три вида здоровья:

1 биологическое – саморегуляция организма, гармония физиологических процессов;

2 социальное – социальная активность, деятельное отношение человека к миру;

3 личностное, психологическое – отрицание, преодоление болезни [23].

В настоящее время доминируют несколько научных подходов по изучению здоровья, которые представлены в таблице 2

Таблица 2 – Научные подходы по изучению здоровья

Авторы	Подход	Описание
Венедиктов Д.Д. Казначеев В. П.	Здоровье как нормальная функциональная способность организма	Основной элемент понятия «здоровье» — это нормальное функционирование организма для каждой характеристики организма

		<p>человека вычисляются среднестатистические нормы, которые являются показателями здоровья. Если данные показатели не отклоняются от среднего значения, то организм считается здоровым, если же показатели отклоняются, то данное отклонение рассматривается как развитие болезни. Все же не каждое отклонение является болезнью, в данном подходе нет четкой границы между нормой и болезнью, так как она для каждого индивидуальна. То, что для одного является нормой, для другого уже болезнь.</p>
<p>Изуткин А. М., Царегородцев Г. И.</p>	<p>Здоровье как динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой</p>	<p>данный подход имеет двойкий смысл: в первом случае, равновесие здесь понимается как равновесие в организме, внутреннее равновесие, и второй случай, равновесие с окружающей природой. Организм должен находиться с гармонией с самим человеком и природой. Если же равновесие нарушается – это признак болезни.</p>
<p>Бехтерев В. М., Ананьев В.А</p>	<p>Здоровье как способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде</p>	<p>Представленный подход, определяется обществом, социальной сферой. Человек считается здоровым, если он содействует развитию общества.</p>
<p>Ермакова В. В. Серенко А. Ф</p>	<p>Здоровье как отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения</p>	<p>У данного подхода простая логика: здоровые люди это те, которые не нуждаются в медицинской помощи.</p>

Итак, проанализировав научные подходы к определению понятия «здоровье», можно сделать вывод, что здоровье рассматривается как личностная характеристика человека, которая должна взаимодействовать не только с внутренними органами, но и с окружающей природой. Как считают многие авторы, здоровым человеком является тот, который не имеет никаких отклонений, то есть болезней.

Более точным, по-нашему мнению, является определение здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения – «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Изучив различные подходы к определению понятия «здоровье», перейдем к следующему понятию «образ жизни». Понятие «образ жизни» непосредственно взаимосвязан с понятием «здоровье». Результаты нашей аналитической работы обобщим в таблице 3.

Таблица 3 – Определение понятия «образ жизни»

№ п/п	Авторы	Определение
1	Лисицын Ю. П.	Определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной духовной сферах жизнедеятельности людей
2	Богащенко Ю. А. [6]	Способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств
3	Изуткин А. М., Царегородцев Г. И.	преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека; способы удовлетворения материальных и духовных потребностей; формы участия людей в общественно политической деятельности и в управлении государством; познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно - ориентированного знания; коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах народ, класс, семья и др.; медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека
5	Полунина Е. Н.	Производственная, общественно - политическая, нетрудовая, медицинская активность

Таким образом, понятие «образ жизни» понимаем, как деятельность, которая направлена на жизнеспособность, улучшение здоровья человека, и которая не дает возможности развития болезней [26]. Взаимосвязь понятий «здоровье», «образ жизни» переходит в понятие «здоровый образ жизни» далее – ЗОЖ. Это понятие объединяет все признаки здоровья и образа жизни.

Также данное понятие имеет множество точек зрения о стороны разных ученых, каждый включает в это понятие свой смысл. Так, Лисицын Ю. П. отмечает, что ЗОЖ – это не только то, что благотворно влияет на

людей, но это также компоненты деятельности человека, которые направлены на улучшение и охрану здоровья. По его мнению, здоровый образ жизни – это деятельность человека, группы людей, общества, которые используют материальные и духовные возможности для улучшения здоровья, гармоничного физического и духовного развития человека. Чумаков Б. Н. считает, что ЗОЖ включает в себя нормы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые развивают возможности организма. Лукьяненко В. П. определяет ЗОЖ лично - мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Это активная деятельность человека, которая направлена на сохранение и укрепление собственного здоровья. У конкретного человека свое понимание под ЗОЖ, все зависит от его способа организации жизнедеятельности, возможностей и связями с учебной, профессиональной и бытовой деятельностью. Попов С. В. выделяет два вида ЗОЖ: биологический и социальный. Под биологическим понимается, что образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, ритмически [38]. Под социальным же понимается, что ЗОЖ должен быть эстетическим, нравственным, волевым. Здоровый считается образ жизни, которые может привести человека к качественной и долгой жизни [34].

Важно отметить, что понятие ЗОЖ гораздо шире, чем просто режим труда и отдыха, питания, упражнения, в него входит отношение к себе, к другому человеку, к жизни в целом, также осмысленность бытия, жизненные цели и принципы [28]. ЗОЖ создается в семье, в детском саду, в школе, все окружающие человека люди, общество создают ЗОЖ [7].

Соответственно, здоровый образ жизни, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Таким образом, изучив понятия «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни» можно сделать вывод, что данные понятия взаимосвязаны между собой. Также ученые выделяют определения, принципы, признаки по-разному, но все же у всех есть общие черты – это деятельность человека, которая гармонирует с внутренними органами и окружающей средой, и которая приводит к качественной жизни. Далее рассмотрим, какие выделяют технологии, и какие существуют способы формирования здорового образа жизни [10].

На сегодняшний день здоровье школьников является важной проблемой, как для государства, так и для общества, потому что здоровье подрастающего поколения — это в первую очередь здоровая нация, способная обеспечивать прогрессивное экономической, социальное и культурное развитие. Но статистика такова, что с каждым годом рождается все больше детей с проблемами здоровья, а в период школьного обучения у школьников возникают так называемые школьные болезни. Необходимо отметить, что проблемы со здоровьем у школьников обусловлены не только факторами школьного образования, но и неблагоприятной экологией, а также и неблагоприятие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей [52].

1.2 Формирование основ здорового образа жизни старшекласников как предмет теоретического анализа

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей, старшекласников и молодежи рассматривается как необходимая составляющая успеха социально-экономических реформ в стране. Так в 2020 году был выпущен: Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года", который по сей день реализуется [55].

В последние годы состояние здоровья подрастающего поколения во всех регионах Российской Федерации ухудшилось. По данным Института возрастной физиологии Российской академии образования, Центра здоровья детей и старшеклассников АМН и других ведомств, около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, а 30-35% детей, 9 поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе частота нарушений зрения и осанки увеличивается в 5 раз, психических расстройств-в 4 раза, болезней органов пищеварения-в 3 раза. До 80% молодых людей не готовы служить в Вооруженных силах по медицинским критериям.

Таблица 4 – Данные института возрастной физиологии Российской академии образования

Данные института возрастной физиологии Российской академии образования, Центра здоровья детей и юношей АМН и других ведомств	
% соотношение	Заболевание детей
90%	отклонения в физическом и психическом здоровье
30-35%	хронические заболевания

Старший школьный возраст в научной литературе определяется как период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Возраст старшеклассника, а конкретно 14-18 лет — это один из важнейших этапов в жизни человека, характеризующийся психологическим,

социальным становлением и практически полным завершением развития организма. Негативные изменения в состоянии здоровья старшеклассников, наблюдаемые в последние годы, вызывают обоснованную озабоченность врачей, педагогов, родителей и общества в целом, так как они неизбежно ведут к ухудшению качества трудового и интеллектуального потенциала нации, ограничению пригодности к военной службе, а также влияют на формирование и реализацию репродуктивного здоровья. Переход от детства к взрослости предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым индивид может трудиться, выполнять общественные функции и нести социальную ответственность. Созревание предполагает, таким образом, социализацию и не может осуществляться вне и помимо нее. Поэтому и переходный возраст мыслится уже не только и не столько как фаза развития организма, сколько как этап развития личности, как процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого человека.

Таблица 5 – Индивидуальные особенности обучающихся
старшеклассников

Индивидуальные особенности обучающихся старшеклассников	
Возраст, лет	14-18 лет
Интересы	У учащихся старших классов могут быть предпочтения, связанные с предметами, которые они изучают в школе, деятельностью, в которой они участвуют, или людьми, с которыми они общаются.
Предпочтения	У учащихся старших классов могут быть предпочтения, связанные с предметами, которые они изучают в школе, деятельностью, в которой они участвуют, или людьми, с которыми они общаются.
Способности	Учащиеся старших классов могут иметь различные способности в академической, художественной или спортивной областях.

Старший школьный возраст – пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. Также,

появляются мысли и тревоги по поводу профессионального самоопределения в связи со скорым выходом в самостоятельную жизнь. Именно мировоззрение и профессиональное самоопределение становятся основными новообразованиями личности юноши. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела – коры больших полушарий. Идет общее созревание организма. Юношеский возраст – это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Потребность в общении. Проявление самостоятельности в собственных взглядах, оценках, мнениях. Стремление отличиться, чтобы признали его оригинальность, его демонстративность. Потребность в общении с взрослыми для заимствования определённого опыта. Усиливается потребность в общении со сверстниками в плане организации досуга. В этом возрасте уже сглаживается противоречие старшего школьного возраста, и желание общения становится осознанным, как и пути удовлетворения этого желания. Половое созревание — центральный психофизиологический процесс старшего школьного возраста и в данном случае нам необходимо комплексно рассмотреть этот процесс для обоих возрастов. Специфическими функциональными признаками полового созревания являются менархе (начало регулярных менструаций) у девочек и эякулярхе (начало эякуляций, первое семяизвержение) у мальчиков. Безусловно, половое созревание разных индивидов будет отличаться и по времени, но если говорить о средних цифрах, то средний возраст менархе колеблется сейчас в разных странах и средах от 12,4 до 14,4 года, а возраст эякулярхе — от 13,4 до 14 лет. В основе полового созревания лежат гормональные изменения исключительно биологического смысла, влекущие за собой сдвиги в телосложении, социальном поведении, интересах и самосознании.

В структуре понятия «здоровый образ жизни старшеклассников» мы выделяем следующие компоненты: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Рассмотрим каждый компонент отдельно.

1.ценностно-смысловой компонент отношения к здоровью (какова ценность здоровья, в чем смысл заботы о здоровье);

2.когнитивный компонент (система знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления);

3.эмоционально-волевой компонент (принятие осознанного решения быть здоровым);

4.деятельностный компонент (конкретные поступки, действия, навыки, обеспечивающие сохранение здоровья).

Ценностно-смысловой компонент в структуре основ здорового образа жизни предполагает формирование ценностного отношения старшеклассников к своему здоровью, для чего целесообразно использовать ценностно-рефлексивный подход, акцентирующий внимание на актах осознанного отношения человека к ценностям и смыслам своей жизни. Механизмом формирования ценностно-смыслового отношения старшеклассников к своей жизни является рефлексия. Психическое развитие старшеклассников позволяет использовать этот механизм. Рефлексия помогает человеку развивать способности становиться субъектом собственной жизни и превращать ее в предмет практического преобразования. Рефлексия способствует осознанному строительству своей жизнедеятельности. Для реализации ценностно-рефлексивного подхода нужно опираться на следующие положения:

-целенаправленную работу со старшеклассниками по осмыслению ценностей своей жизни, осознанию оснований своего отношения к здоровью, которая способствует выявлению и осмыслению причин, препятствующих и помогающих ответственно относиться к своему здоровью;

-специальное обучение старшеклассников правильному определению и постановке высоких, но адекватных жизненных целей, анализу условий их достижения — это способствует нахождению смысла в сохранении и укреплении здоровья, формированию мотивации достижения в сохранении здоровья;

-осознание школьниками роли здоровья как условия достижения ближайших и перспективных целей влияет на способности старшеклассников при планировании и осуществлении своей жизни, включая в нее заботу о здоровье как естественную, составную часть.

Когнитивный компонента предполагает следующее:

-формирование научных представлений о здоровье как единстве физического, психического, социального, личностного и нравственного компонентов;

-своевременное предоставление достоверной, научной, соответствующей возрасту информации по вопросам сохранения здоровья, взаимосвязи всех компонентов здоровья, причин заболеваний, их последствий, трудностей восстановления потерянного здоровья, что способствует повышению компетентности старшеклассников в этих вопросах, а также побуждает и стимулирует их к активной заботе о здоровье.

Формирование эмоционально-волевого компонента отношения к здоровью опирается на следующие положения:

-обучение приемам самопознания, самоанализа, саморегуляции способствует осознанию старшеклассниками своих сильных и слабых сторон, актуализации ресурсных возможностей, развитию волевых качеств и, как следствие, усилению самоконтроля за своим поведением в плане его влияния на здоровье, росту ответственности за свою жизнь и здоровье;

-обучение принятию решения (способам, этапам, правилам) позволяет старшеклассникам использовать полученные навыки в практической деятельности для принятия решения в пользу здоровья в различных жизненных ситуациях.

Исходными положениями для формирования деятельностного компонента отношения к здоровью являются следующие:

-образовательная программа, рассчитанная на несколько лет, которая включает в себя разделы для регулярной оценки своего поведения по

отношению к здоровью, анализу причин, препятствующих реализации принятого решения;

-сопоставление данных о состоянии своего здоровья с общей информацией по вопросам сохранения и укрепления здоровья способствует разработке индивидуальной программы оздоровления;

-для обеспечения поддержки формирующегося у старшеклассников стремления сохранять и укреплять свое здоровье необходимо взаимодействие учителей, родителей, врачей.

Современная система образования России направлена на воспитание зрелой, социально ответственной, физически и психически здоровой личности. Формирование такой личности невозможно без развития здорового образа жизни. Важнейшая роль в этом процессе принадлежит школе, которая должна дать учащимся необходимые знания, навыки и умения для сохранения здоровья. При этом для того, чтобы процесс формирования основ здорового образа жизни старшеклассников был эффективным, необходимо создать специальные образовательные условия. Можно выделить некоторые составляющие критерии здорового образа жизни, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся:

- Рациональное питание;
- Физическая активность;
- Общая гигиена организма;
- Отказ от вредных привычек.

Первым составляющим критерием является рациональное питание:

Данный критерий рассматривается как один из важнейших факторов здорового образа жизни. Так как у нас в школах есть специальные столовые для полноценного питания обучающихся каждый обучающийся может питаться вкусно и правильно. В меню столовых всегда есть горячие первые блюда, горячие вторые блюда, салаты, напитки и выпечка, что может позволить питаться вкусно, правильно и полноценно. Меню столовых составлено с учетом всех требований санПИН. Проблема заключается в

следующем: многие обучающиеся к старшим классам уже имеют неправильно сформированные пищевые привычки, что осложняет всю ситуацию. Также, они имеют низкое представление о правильном питании и полезности тех или иных продуктов, вследствие чего не все продукты они едят. Не редко можно встретить подростка с избыточным весом, что ясно дает понять нам о его «неграмотности» в сфере питания и вообще здорового образа жизни. Необходимо оградить подрастающее поколение от переедания и сформировать их культуру здоровья.

Вторым критерием является физическая активность: необходимым условием гармоничного развития личности обучающегося является достаточная двигательная активность. Поэтому не стоит забывать о физкульт минутках, разминках и вообще любой физической активности. В ходе факультативных занятий «Здоровье» обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях, развивают и улучшают показатели своих физических качеств. Один раз в год обязательно организуется общешкольный «День здоровья», где все обучающиеся принимают участия. Также, обучающиеся, которые были в экспериментальном классе посещали занятия в бассейне, которые оказывали положительное воздействие на здоровье.

Третьим критерием является общая гигиена организма. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. В жизни каждого это является главным составляющим. Поэтому, каждый должен помнить об элементарных привычках. Например, мытьё рук до и после еды, прикрывать рот при чихании, кашле и другие элементарные навыки. Создание здоровьесберегающей образовательной среды предполагает также разумное размещение мебели в классе, доски, проветренное помещение. Свежий воздух – это среда, в которой хорошо работает мозг, легкие; чистая доска – это направленность на деятельность; правильное освещение – это работа глаз. Поэтому, на факультативных занятиях мы не всегда используем рабочие места, что позволяет лучшему усвоению материала в свободной форме.

Четвертым компонентом является отказ от вредных привычек:

Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий. Так как это окажет негативное влияние на его здоровье и в целом дальнейший род.

К вредным привычкам относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно, и как большее зло для человека. Чаще всего подростки начинают «баловаться» сигаретами в школе, и эта привычка привязывается на годы, а то и всю жизнь. Поэтому, главной целью было рассказать, что курение и так далее это не просто вредная привычка, а то, что может убить вас и ваших будущих детей. Не зря, на пачках сигарет иллюстрации болезней.

Таким образом, на основе анализа научной литературы считаем целесообразным понятие «формирование основ здорового образа жизни старшеклассников» рассматривать как целенаправленную деятельность, имеющую цель обеспечения жизнеспособности обучающихся, улучшение и сохранение их здоровья, выработку и закрепление навыков здоровьесберегающего поведения.

1.3. Возможности внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни старшеклассников.

Внеурочной деятельности всегда уделялось пристальное внимание со стороны многих учителей, методистов и ученых. Анализ различной методико-педагогической литературы говорит о том, что помимо множества определений внеурочной деятельности, существует проблема с использованием в данной тематике таких смежных понятий, как «внеклассная» и «внеучебная» деятельность. Попробуем разобраться в этом

вопросе, рассмотрев различные виды деятельности школьников и их взаимосвязь.

Во ФГОС внеурочная (внеучебная) деятельность учащихся - деятельностьная организация на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана, организуемая участниками образовательного процесса, отличная от урочной системы обучения: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и т.д.; занятия по направлениям внеучебной деятельности учащихся, позволяющие в полной мере реализовать Требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

По мнению авторов В.А.Сластенина, И.Ф.Исаева, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянова внеучебная (внеурочная) работа может рассматриваться как внеклассная и внешкольная. Внеклассная организуется школой и чаще всего в стенах школы, а внешкольная - учреждениями дополнительного образования, как правило, на их базе.

Внеурочная работа, внеклассная работа, составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная работа в дореволюционной России проводилась учебными заведениями главным образом в виде занятий творчеством, организации тематических вечеров и др. Большое развитие внеурочная работа получила после Октябрьской революции, когда в школах начали активно создаваться разнообразные кружки, самодеятельности коллективы, агитбригады. А. С. Макаренко, С. Т. Шацкий, В. Н. Сорока-Росинский и др. педагоги рассматривали внеурочную работу как неотъемлемую часть воспитания личности, основанного на принципах добровольности, активности и самостоятельности. По мнению О.А. Бахчиевой, внеклассная работа - составная часть учебно-воспитательного

процесса и определяет деятельность школьников во внеурочное время при организующей и направляющей роли учителя.

Таким образом, «Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью учебного процесса и одной из форм организации досуга учеников.

Целью внеурочной деятельности является стимулирование интереса старшеклассников к здоровому образу жизни, так как внеурочная деятельность носит специфический характер функций целостного образовательного процесса: обучать, воспитывать и развивать.

Можно сказать, что формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни во внеурочной деятельности включает:

1. Готовность педагога к ведению соответствующей деятельности в системе образования, его общественное сознание и личная значимость труда для сохранения и укрепления здоровья, заинтересованность в нем, готовность и потребность в осознании и использовании необходимых для этого знаний;

2. Проследить технологический цикл организации образовательных взаимодействий в процессе повышения ценности здорового образа жизни;

3. Использование воспитательного потенциала различных форм внеурочной работы на основе регулярности и активности;

4. Создание ситуации нравственного выбора;

5. Использование системы отслеживания интересов, установок старшеклассников на каждом этапе формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

6. Стимулирование старшеклассников, придерживающихся здорового образа жизни.

Грамотно выстроенная система формирования оценочного отношения к здоровому образу жизни в рамках внеурочной деятельности способствует сохранению здоровья молодежи. Здоровый образ жизни во многом способствует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности [50].»

Далее рассмотрим, как во ФГОС СОО описывается внеурочная деятельность.

1. Общие положения

1.1. Положение о внеурочной деятельности обучающихся старших классов при реализации федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования (ФГОС СОО) – (далее - Положение) разработано в соответствии с:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

-письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

1.2. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) основная образовательная программа среднего общего образования реализуется образовательной организацией, в т.ч. через внеурочную деятельность. Под **внеурочной деятельностью** в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной Программы (далее ООП).

Состав и структура направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности определяются в отдельном документе – «План

внеурочной деятельности», который наравне с учебным планом является неотъемлемой частью ООП. Время, отведенное на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, но учитывается при определении объемов финансирования, направляемых на реализацию основной образовательной программы среднего общего образования.

2. Задачи внеурочной деятельности

2.1. Внеурочная деятельность направлена на реализацию индивидуальных потребностей обучающихся путем предоставления выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие детей.

2.2. Внеурочная деятельность может быть использована на введение учебных курсов, расширяющих содержание учебных предметов, обеспечивающих различные интересы обучающихся.

3. Организация внеурочной деятельности.

3.1. Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы среднего общего образования определяет школа.

3.2. Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность, за два года обучения на этапе средней школы составляет не более 700 часов. Величину недельной образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, определяют за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана.

3.3. Для недопущения перегрузки обучающихся допускается перенос образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, на периоды каникул. Внеурочная деятельность в каникулярное время может реализовываться в рамках тематических образовательных программ (лагерь с дневным пребыванием на базе общеобразовательной организации или на базе загородных детских центров, в туристических походах, поездках и т.д.)

3.4. При организации внеурочной деятельности используются разнообразные формы организации деятельности обучающихся (экскурсии,

кружковые и секционные занятия, клубные заседания, круглые столы, конференции, диспуты, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, проектная деятельность, общественно-полезные практики и т.д.)

3.5. Внеурочная деятельность реализуется по оптимизационной модели с использованием внутренних ресурсов образовательной организации, также при организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением могут использоваться возможности учреждений дополнительного образования, культуры и спорта.

3.6. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от возраста обучающихся и вида деятельности и устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10.

3.7. В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 для организации внеурочной деятельности могут использоваться общешкольные помещения (спортивный зал, библиотека), а также стадион, спортивные сооружения города Красноярска.

3.8. Обучающиеся, их родители (законные представители) участвуют в выборе направлений и форм внеурочной деятельности для обучающегося.

3.9. Количество часов всех занятий (по всем направлениям) внеурочной деятельности в каждом классе с 8-11 должно составлять 350 часов за учебный год.

3.10. Внеурочная деятельность обучающихся в старших классах организуется по направлениям развития личности:

- спортивно-оздоровительное;
- духовно-нравственное;
- социальное;
- общеинтеллектуальное;
- общекультурное.

3.11. Внеурочная деятельность осуществляется через:

-учебный план образовательной организации, а именно, через часть, формируемую участниками образовательного процесса (дополнительные образовательные модули, спецкурсы, школьные научные сообщества, учебные научные исследования, практикумы и т.д., проводимые в формах, отличных от урочной);

-дополнительные образовательные программы образовательной организации (внутришкольная система дополнительного образования);

-деятельность, организуемую в рамках реализации программы воспитания и социализации обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная гимназия № 7»

-деятельность, организуемую классными руководителями (экскурсии, диспуты, круглые столы, соревнования, общественно полезные практики и т.д.)

-деятельность иных педагогических работников, осуществляемую в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников образования.

3.12.Координирующая роль по организации внеурочной деятельности в школе принадлежит заместителю директора по воспитательной работе.

3.13.Классный руководитель в организации внеурочной деятельности обучающихся класса взаимодействуют с другими педагогическими работниками с целью максимального удовлетворения запросов обучающихся и родителей.

4. Система оценки внеурочных достижений обучающихся.

4.1.Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности является комплексной и предусматривает: оценку достижений, обучающихся; оценку эффективности деятельности образовательной организации.

4.2.Основной формой учета внеурочных достижений, обучающихся является портфолио.

5. Внеурочная деятельность обучающихся в старших классах по направлению физкультурно-оздоровительное.

Данное направление помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС.

При разработке данного направления, составляется программа по внеурочной деятельности, с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению.

Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель направления: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по двум уровням взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Внеурочная деятельность по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, самой востребованной формой проведения внеурочной деятельности является факультатив. Факультативные занятия – это форма организации учебных занятий во внеурочное время, направленная на расширение, углубление и коррекцию знаний, учащихся по учебным предметам в соответствии с их потребностями, запросами, способностями и склонностями, а также на активизацию познавательной деятельности. Определено, что направленность факультативов может быть весьма различной: естественно-математической, гуманитарной, обществоведческой, экологической, военно-патриотической, музыкальной, хореографической, художественной, театральной, спортивной и др. Таким образом, систематическая внеурочная физкультурно-оздоровительная работа способствует укреплению здоровья детей. Без внеурочной деятельности не может быть полноценной работы по

формированию двигательной активности. Она создает предпосылки для привлечения к регулярным занятиям школьников, ещё не охваченных ей, содействует воспитанию высоких моральных качеств, становится эффективным средством активного отдыха.

Выводы по 1 главе

Таким образом, анализ литературы и наш педагогический опыт показали, что здоровый образ жизни старшеклассников характеризуют следующие черты: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, неприятие антисоциальных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств), положительные эмоции.

Теоретические предпосылки формирования основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности имеют решающее значение для достижения успеха в жизни. Формирование основ здорового образа жизни старшеклассников представляет собой целенаправленную деятельность по обеспечению жизнеспособности обучающихся, улучшению и сохранению их здоровья, выработке и закреплению навыков здоровьесберегающего поведения.

Достижение и поддержание здорового образа жизни должно быть приоритетом для всех старшеклассников. Им важно понимать важность поддержания здорового питания, физической активности, достаточного сна и управления стрессом.

Обучение здоровому образу жизни должно быть включено во внеклассную деятельность старшеклассников, чтобы создать для них прочную основу для дальнейшего ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Результаты исследования позволили выявить достаточно высокую эффективность формирования у старшеклассников здорового образа жизни на основе факультатива «Здоровье».

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни старшекласcников во внеурочной деятельности

2.1 Описание опытнo-экспериментальной работы

Полное наименование учреждения: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная гимназия № 7» Адрес: 660123, Красноярский край, город Красноярск, Ленинский район, ул. Красноярский рабочий 38. Работа с данным учреждением проходила на протяжении с 28 февраля 2020 –7 декабрь 2020 года.

В самом начале опытнo-экспериментальной работы, был проведен мониторинг физического развития среди старшекласcников.

Цель: определить уровень физического развития по антропометрическим данным и определить уровень знаний о здоровье.

Мы создали таблицу: «Трехуровневое тестирование с информационно - диагностическим обеспечением». Таблица представлена ниже.

Таблица 6 – «Трехуровневое тестирование с информационно - диагностическим обеспечением»

Трехуровневое тестирование с информационно - диагностическим обеспечением		
По параметрам		По теоретическим значениям
Физического развития	Функциональной подготовленности	Знания о здоровье, о здоровом образе жизни
Весоростового, силы кисти, ЖЕЛ, характеризующим гармоничное развитие, дефицит и избыток массы тела.	ЧСС, АД, задержке дыхания, характеризующим работу ССС и дыхательной системы.	Вопросы, ориентированные на знания о здоровье, о здоровом образе жизни о безопасности.

Этапы исследований: индивидуальный и общий.

Физическое развитие. Длина тела - данные измерений роста, состояние осанки (нормальная, незначительные отклонения, значительные нарушения). Определить длину тела учащихся следует не реже 2 раза в год. От измерения к измерению длина тела увеличивается. Рост тела в длину происходит неравномерно. Однако зависимость между ростом и возрастом близка к линейной. Нами были проведены весо-ростовые измерения обучающихся

старшекласников контрольного и экспериментального классов. Рост можно измерять при помощи деревянного ростомера или складного металлического антропометра. Для этого нужно встать спиной к цифровым обозначениям и межлопаточной областью, ягодицами, пятками прикоснуться к вертикальной стойке ростомера. В этот момент, затылком к ростомеру нужно не прикасаться. Подвижную планку ростомера опускают на голову испытуемого (без надавливания). Масса тела - измерение массы тела производится на весах. Перед работой весы необходимо проверить на исправность.

На рисунке ниже представлена норма весо-ростовых данных для обучающихся старшекласников.

Динамика развития роста подростков			Динамика изменения веса подростков		
Возраст в годах	Рост, в сантиметрах		Возраст в годах	Вес тела, в килограммах	
	мальчики	девочки		мальчики	девочки
12	143-158	146-160	12	33,9-48,6	36,6-51,5
13	149-165	151-163	13	37,6-54,1	40,5-56,9
14	155-170	154-167	14	43,8-58,5	44,0-58,6
15	159-175	156-167	15	47,9-64,8	47,0-62,3
16	168-179	157-167	16	54,5-69,9	48,8-62,6
17	171-183	156-169	17	58,0-75,5	49,2-63,5

Рисунок 2 – Динамика развития старшекласников

Все обучающиеся старших классов входят в норму по весо-ростовому индексу.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди под сосками- у женщин, по соскам у мужчин, а сзади под углом лопатки. Этот показатель физического развития измеряется в трех фазах: во время спокойного дыхания (в паузе), максимального вдоха и максимального выдоха. При измерениях необходимо, чтобы во время максимального вдоха не напрягались мышцы и не поднимались плечи, а при максимальном выдохе- не сутулились. Закончив измерения записать разницу между величинами окружностей на вдохе и

выдохе. Это и будет показатель развития грудной клетки, ее подвижности и типа дыхания.

Норма дынных окружности грудной клетки старшеклассников - мальчиков представлена в таблице ниже:

Таблица 7 – Норма дынных окружности грудной клетки старшеклассников - мальчиков

Возраст, лет	Окружность грудной клетки (см)
15	81,5
16	86,8
17	89,0
18	90,8

Таблица 8 – Норма дынных окружности грудной клетки старшеклассников - девочек

Возраст, лет	Окружность грудной клетки (см)
15	78,5
16	80,7
17	83,0
18	83,5

Все обучающиеся старших классов входят в норму по данным окружности грудной клетки.

Сила кисти правой и левой руки измеряется кистевым динамометром. Прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается. Это измерение повторяют с интервалом 30сек три раза, наибольшая величина соответствует силе кисти.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - наибольшее количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха. ЖЕЛ является показателем подвижности легких и грудной клетки, сильно зависит от роста, возраста и пола. ЖЕЛ измеряется в положении стоя спирометром ССП. Перед замером рекомендуется отдых 3-5 мин. После максимального вдоха следует зажать нос пальцами, обхватить губами мундштук и делать равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться прямо, не сутулясь. Из 2-3 измерений с паузами 15 -20сек фиксируют наибольший результат.

Чтобы получить данные, величину ЖЕЛ сравниваем с так называемой должной для учащегося величиной ЖЕЛ. Рассчитать ее можно по формуле Людвиг:

ЖЕЛ для мальчиков = $40 \times \text{рост (см)} + 30 \times \text{вес (кг)} - 4400$;

ЖЕЛ для девочек = $40 \times \text{рост (см)} + 10 \times \text{вес (кг)} - 3800$.

Превышение фактической величины ЖЕЛ относительно должной указывает на высокое функциональное состояние легких. Снижение ЖЕЛ на 15 % может указывать на патологию легких.

Функциональные показатели.

Артериальное давление (АД)- важный показатель функционирования сердечно- сосудистой системы. Проводя контроль АД, половые различия мало сказываются на величине АД, тогда как влияние возраста прослеживается четко. Взаимосвязь АД и возраста высчитывается простыми уравнениями:

Систолическое АД= $1,7 \times \text{возраст} + 83$

Диастолическое АД= $1,6 \times \text{возраст} + 42$

Должные величины АД в зависимости от возраста, мм рт. ст.

Таблица 9 – Данные по артериальному давлению по возрасту

Возраст, лет	Систолическое АД	Диастолическое АД
15	108,5	66,0
16	110,2	67,6
17	111,9	69,2
18	113,6	70,8

Артериальное давление можно измерять тонометром по методу Н.С. Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10мин отдыха. Манжетку накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их- диастолическому давлению.

Частота дыхания подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и

учащения. Для подсчета частоты дыхания ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

Особый интерес при самоконтроле за деятельностью системы дыхания представляют пробы, позволяющие оценивать функциональное состояние.

Проба Штанге- учащийся делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох, задерживает дыхание, зажав нос пальцами (секундомер включается в конце вдоха):

-60 секунд - отлично

-45 секунд - хорошо

-30 секунд - удовлетворительно

Чем лучше подготовлен учащийся, тем дольше он может задерживать дыхание. При низкой подготовленности время задержки дыхания снижается. Время задержки дыхания на вдохе измеряют после 3-5 мин отдыха.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) измеряется за 15сек, и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1 мин. ЧСС в покое измеряется после 5-7мин отдыха лежа на спине или сидя. Исходное положение для замера ЧСС стоя- опереться спиной о стену, чтобы ноги были на расстоянии ступни от стены, до замера постоять 1-2мин. ЧСС после 30 приседаний за 30сек измеряется в положении стоя сразу после нагрузки. После этого сесть, полностью расслабиться, стараться восстановить дыхание. Замер ЧСС выполняется после 1мин восстановления.

По окончании мониторинга, было решено провести опытно-экспериментальную работу, которая проводилась в 3 этапа:

На первом этапе –констатирующем этапе были сформированы контрольный и экспериментальный классы, которые составляли ученики средней общеобразовательной школы г. Красноярска, Ленинского района, Гимназии №7. Контрольный класс составили ученики 10а класса, обучавшиеся в традиционных условиях - 16 учеников. Экспериментальный

класс – ученики 10б класса, которые обучались в традиционных условиях и посещали факультативные занятия «Здоровье» - 19 учеников.

Эксперимент проводился в течение 2020 года. Факультативные занятия «Здоровье» проводились 2 раза в неделю по средам и пятницам, в период с 28 февраля 2020 года, по 7 декабря 2020 года в очной и заочной (дистанционной) форме.

На данном этапе составлен вводный тест, на выявление начального уровня знаний по основам здорового образа жизни у контрольного и экспериментального класса на начало проведения эксперимента (см. Приложение 1), также для изучения уровня ценностного отношения к здоровью у старших школьников нами было проведено тестирование, в ходе которого применялись следующие методики:

- 1) методика «Экспресс–диагностика ценностных представлений о здоровье» (Ю.В. Науменко);
- 2) опрос «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская);
- 3) методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин).

Были выделены три последовательных уровня: низкий, средний, высокий.

Низкий уровень.

Не сформированы потребности и интересы в области культуры безопасности жизнедеятельности; пассивность в ситуациях возможности использования знаний и навыков в области безопасности жизнедеятельности; мотивы для развития культуры безопасности жизнедеятельности практически отсутствуют. У этих учеников знания в области здорового образа жизни практически отсутствуют или носят поверхностный характер, отсутствуют базовые знания о здоровье и здоровом образе жизни, не соблюдаются элементарные правила гигиены и не проводятся процедуры по оздоровлению организма.

Средний уровень.

Формирование системы потребности и интересы в области культуры безопасности жизнедеятельности; активность в ситуациях возможности использования знаний и навыков в области безопасности жизнедеятельности; формирование системы мотивации в развитии культуры безопасности жизнедеятельности.

Учащиеся имеют хорошие, но неполные знания в таких понятиях как «здоровье», «гигиена», «здоровый образ жизни», принимают участие в деятельности, которая носит здоровьесберегающий характер, но не считают, что это каким-то образом влияет на них. Для этих учащихся знания о здоровом образе жизни не являются значимыми, характерно не равное овладение школьниками практическими навыками поддержания здоровья.

Высокий уровень.

Сформированность системы потребности и интересы в области культуры безопасности жизнедеятельности; осознание роли культуры безопасности жизнедеятельности; саморегуляция, самосовершенствование своих знаний, умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности. Также характеризуется тем, что ученики имеют глубокие знания в основных понятиях «здоровый образ жизни», у этих детей идеальный образ здорового человека, физически развитого, укрепляющего здоровье, в совершенстве знающего нормы и правила в сфере здоровья.

Показатели и уровни усвоения материала оцениваются бальной системой, которая представлена в таблице ниже:

Таблица 10 – Показатели и уровни усвоения материала 2

Показатели и уровни усвоения материала		
Низкий	Средний	Высокий
Меньше 13 баллов	14-17 баллов	18-20 баллов

По данной таблице можно сделать вывод на каком уровне каждая группа усваивает материал на первом этапе исследования.

Методика «Экспресс–диагностика ценностных представлений о здоровье»

Ю.В. Науменко направлена на выявления у старших школьников характера отношения к своему здоровью, как к ценности.

Каждому учащемуся предлагалось из предложенных десяти утверждений о здоровье выбрать четыре, которые старшеклассник считает наиболее подходящими для него.

Для определения результатов методики были установлены уровни ценностного отношения к своему здоровью у старшихклассников:

- 18-20 баллов - высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);
- 14-17 баллов - уровень осознанного отношения к здоровью (ресурсно-прагматический тип);
- 13 баллов - недостаточно осознанное отношение к здоровью (адаптивно-поддерживающий тип);
- меньше 9 - отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности.

Опросник «Отношения к здоровью» Р. А. Березовской состоит из 10 вопросов, которые распределяются по четырем эмоциональной; поведенческой; ценностно-мотивационной.

Опросник «Отношения к здоровью» Р. А. Березовской состоит из 10 вопросов, которые распределяются по четырем эмоциональной; поведенческой; ценностно-мотивационной.

Старшеклассникам раздают текст опросника и зачитывают следующую инструкцию: «Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Старшеклассникам предлагается оценить каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по определенной шкале ответов.

Целью опросника является определение отношения к своему здоровью старших школьников.

Количественный и качественный анализ результатов исследования по опроснику «Отношения к здоровью» Р. А. Березовской позволил получить следующие результаты по различным уровням отношения человека к своему здоровью:

На втором этапе – определены компоненты, критерии, показатели и уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у старшеклассников, проведен констатирующий срез с целью выявления уровня представлений о здоровом образе жизни у старшеклассников; обоснованы теоретические основы формирования представлений о здоровом образе жизни у старшеклассников, разработаны педагогические условия и внедрены в практику, проведен диагностирующий этап исследования.

На формирующем этапе были выделены следующие педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у старшеклассников во внеурочной деятельности в школе:

—включение основ здорового образа жизни в структуру ценностей жизнедеятельности старшеклассников;

—актуализация потенциала внеурочной деятельности старшеклассников на основе факультатива «Здоровье»;

—осуществление систематического диагностирования и коррекции состояния физического, психологического и нравственного здоровья старшеклассников.

Выделенные педагогические условия ориентации старшеклассников на здоровый образ жизни будут способствовать его знанию теории и практики формирования основ здорового образа жизни, позитивному отношению к созданию собственного здорового образа жизни, творческому подходу к осуществлению здоровьесберегающей деятельности, они реализуются на факультативных занятиях «Здоровье».

Анализ научной литературы показал, что формирование основ здорового образа жизни чаще всего связано с программой внеурочной деятельности. В широком смысле программа внеурочной деятельности

понимается учеными-педагогами, культурологами как способ приобщения человека к мотивации здорового образа жизни, в процессе которого он овладевает системой знаний о здоровом образе жизни, актуализирует ценностное отношение к нему, проявляет активность в здоровье созидающей деятельности [10, с. 32].

Поэтому реализация первого педагогического условия ориентации учащегося на здоровый образ жизни осуществляется в рамках реализации факультативных занятий «Здоровье», которые помогают школьникам в их жизнедеятельности, учит проектировать свою будущую безопасную жизнь, вызывает интерес к изучению важного для жизни.

Для этого были проведены:

- Поход в МЧС РОССИИ;
- Поход в учебно-методический центр по ГО, ЧС и пожарной безопасности Красноярского края;
- Поездки на соревнования с командой патриотического клуба гимназии №7; (Приложение)
- Поход в Краевое государственное бюджетное учреждение культуры, Музейный центр, Площадь Мира «Этот день мы приближали...»;
- День здоровья;
- День защитника отечества;
- Факультативные занятия по модулям рабочей программы факультатива, а именно:

1. Общие вопросы
2. Что такое курение: вредная привычка или что-то другое?
3. Опасность алкоголя для организма.
4. Наркотические средства.
5. Здоровье и его показатели.
6. Репродуктивное здоровье старшеклассников.
7. Современные проблемы населения
8. Питание.

9. Движение – это жизнь

10. Первая помощь при...

В процессе организации факультативных занятий в ходе работы преследовалось 2 цели:

1. Вооружить учеников специальными знаниями о здоровом образе жизни, о его необходимости;

2. Способствовать пониманию роли здорового образа жизни, в жизни каждого человека.

3. Выработка навыков здоровьесберегающего поведения, включает несколько этапов:

1-й этап - выработка навыков использования той информации, которую получает старшеклассник в повседневной жизни. В качестве примера можно привести знания о риске, связанном с табакокурением, личностное осознание ценности хорошего здоровья и т.д.

2-й этап - принятие решения. Старшеклассник должен самостоятельно сделать выбор в пользу здорового образа жизни, и учителю следует ему в этом помочь. Старшеклассникам нужно научиться правильно оценивать поступающую информацию. Они должны уметь сознательно сделать выбор в конкретной ситуации, взвесить все «за» и «против».

Особую роль на занятиях мы отводили:

-выработке у школьников адекватных представлений о здоровом образе жизни;

-формированию комплексного представления о значимости здорового образа жизни;

-осознанию значимости и ценности занятий по основам здорового образа жизни, необходимости специальной подготовки учеников для развития;

-выработке у школьников позитивного настроения на изучение.

После проведения факультативных занятий «Здоровье» был проведен контрольный тест, для выявления % соотношения усвоения знаний обучающимися контрольной и экспериментальной групп.

На третьем этапе – диагностирующем – проанализированы и обобщены результаты, подведены итоги работы, сделаны теоретические и практические выводы, оформлена работа.

2.2. Учебно-методическое обеспечение факультатива «Здоровье» как эффективного средства формирования основ здорового образа жизни старшеклассников

Факультативные занятия по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения факультативных занятий по физической культуре и спорту в старших классах создается коллектив физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане на факультативных занятиях по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения старшеклассников и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека.

В старших классах отдельно с мальчиками и девочками проводится разъяснительная работа по половому воспитанию и нравственных основах интимных чувств. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития. Важным направлением на факультативных занятиях по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением старшеклассников определенных знаний и правил поведения в походе, и на экскурсиях.

Факультативные занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно-кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.).

Факультативные занятия проводились в форме экскурсий, а также в виде лекционных занятий, бесед, обсуждений и дистанционной форме.

Для реализации наилучшей реализации факультативных занятий «Здоровье» использовались разнообразные методы обучения старшеклассников:

Самый распространённый метод, даже для старшеклассников! Это игровой метод. Происходит все в легкой форме и стимулирует рост интереса и мотивирует старшеклассников.

Практический метод. Выполнение работ. Генерация идей решения поставленных проблем.

Проведение «круглых столов», бесед, обсуждений, публичных выступлений, что способствует большему пониманию тем, раскрепощению старшеклассников и привлечению большего их внимания.

Содержание факультатива внеурочной деятельности «Здоровье» (см. Приложение 3).

Кроме того, в рамках данного факультатива предусмотрено написание рефератов как формы проявления самостоятельности и творческой деятельности, которая в сочетании с межпредметными связями, повышает любознательность, расширяет познания о безопасности жизнедеятельности и влияет на формирование высококультурной личности.

2.3. Анализ и интерпретация данных опытно-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности

С целью проведения опытно-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности, на начальном и формирующем этапе эксперимента было проведено тестирование.

На начальном этапе был проведен водный тест (см. Приложение 1) на выявление начального уровня знаний по основам здорового образа жизни у контрольного и экспериментального класса на начало проведения эксперимента, были получены следующие результаты:

Результаты прохождения вводного теста контрольной и экспериментальной группы представлены в диаграмме ниже.

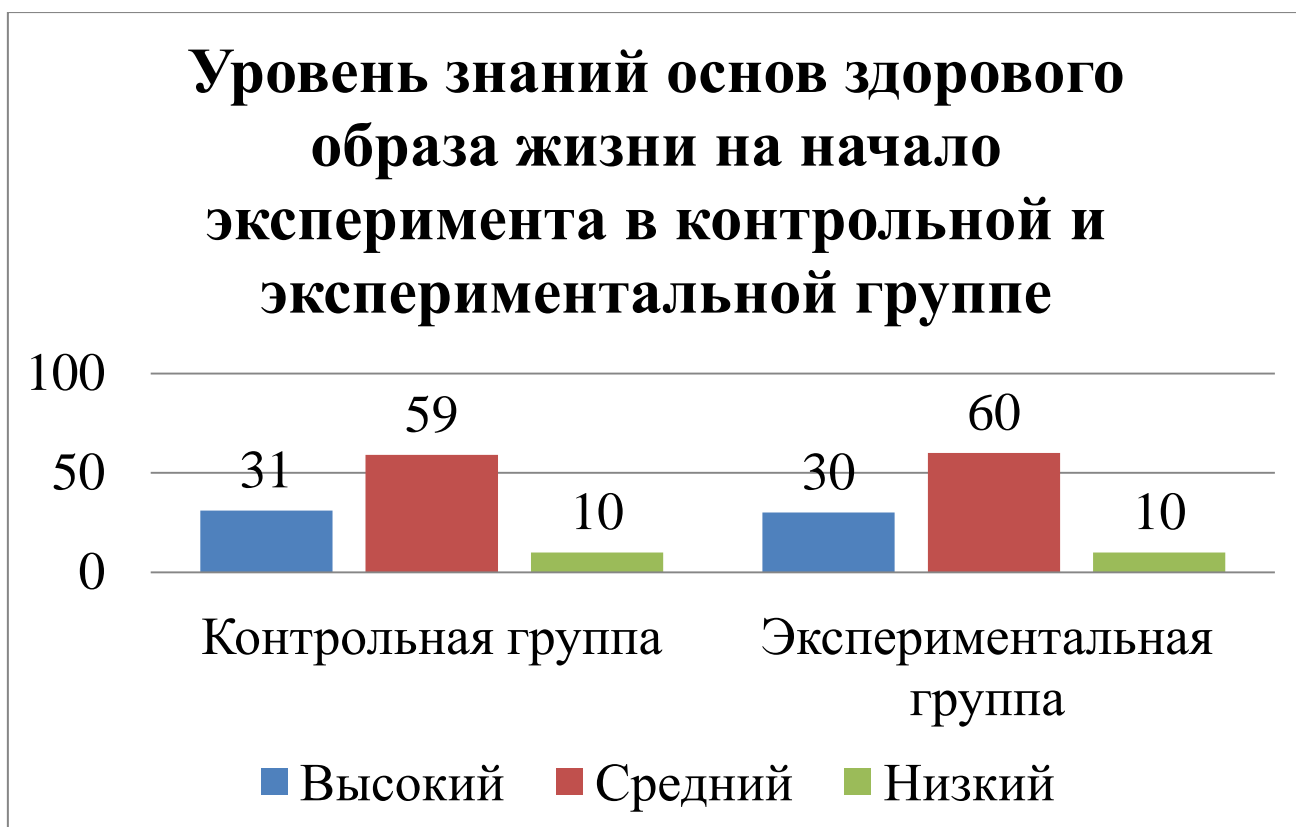


Диаграмма 1 – Уровень знаний основ здорового образа жизни на начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группе.

По результатам анализа методики «Экспресс–диагностика ценностных представлений о здоровье» Ю.В. Науменко показал, что высокий уровень ценностного отношения к здоровью или лично ориентированный тип был выявлен у 9 человек (27%). У 20 человек (63%) был определен ресурсно-прагматический тип, что говорит об осознанном отношении к здоровью.

Результаты 6 человек (10%) свидетельствовали о недостаточном осознанном отношении к здоровью и наличии у них адаптивно-поддерживающего типа.

Отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности у старшеклассников не выявлено (см. рис. 3).

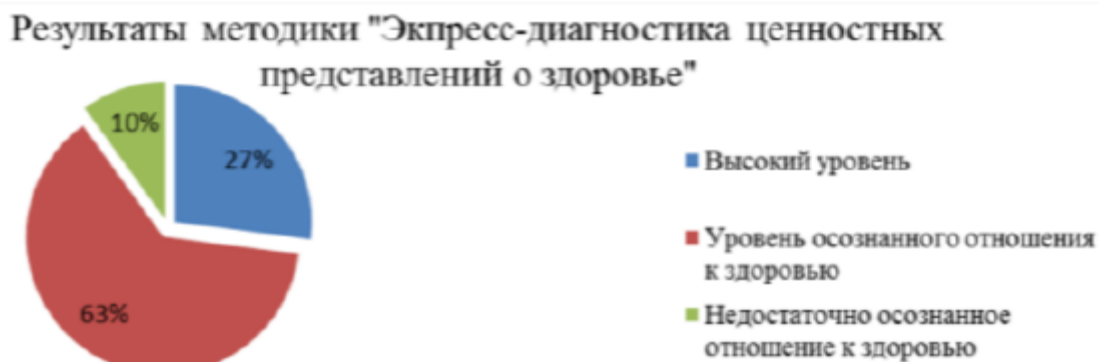


Рисунок 3 — Компонент ценностного отношения к здоровью

По результатам методики «Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье» у старшеклассников школы сформировано осознанное отношение к собственному здоровью, но не все старшеклассники относятся к здоровью, как к ценности.

Количественный и качественный анализ результатов исследования по опроснику «Отношения к здоровью» Р. А. Березовской позволил получить следующие результаты по различным уровням отношения человека к своему здоровью:

Когнитивный компонент. Большинство старшеклассников— 20 человек (65%) достаточно осведомлены о сфере здоровья, знают основные факторы риска и антириска, понимают роль здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни. Старшеклассники отметили, что большое влияние на осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из средств массовой информации и врачей. Из основных факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на состояние здоровья, были перечислены следующие: вредные привычки, экологическая обстановка, образ жизни, качество медицинского обслуживания (см. рис. 4).

Результаты опросника "Отношение к здоровью"



Рисунок 4 – Когнитивный компонент

Поведенческий компонент. Для поддержания своего здоровья 7 старшеклассников (31%) посещают спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.), 5 учащихся (12%) – занимаются физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.). Избегают вредных привычек только 3 старшеклассника (6%). 20 старшеклассников (51%) не заботятся о режиме сна и отдыха, никто из старшеклассников не закаляется и не посещает врача в профилактических целях, а при недомогании сами принимают меры, исходя из своего прошлого опыта или обращаются за советом к друзьям, родственникам, знакомым. Что свидетельствует о том, что старшеклассники в большинстве случаев не соотносят свои действия и поступки с требованиями здорового образа жизни (см. рис.5).

Результаты опросника "Отношение к здоровью"



Рисунок 5 – Поведенческий компонент

Эмоциональный уровень. Когда со здоровьем у старшеклассников все благополучно, они испытывают следующие чувства: спокойствие – 15 человек (63%) старшеклассников, ничего не беспокоит – 11 человек (24%), 6

человек (7%) – чувствуют уверенность в себе. Следует отметить, что безразличное отношение к здоровью отметили 3 старшеклассника (6%).

Когда старшеклассники узнают об ухудшении здоровья, то испытывают следующие переживания: сожаление – 20 учащихся (53%), подавленность – 10 учащихся (34%), расстраиваются – 5 старшеклассников (13%). Данные результаты позволяют сделать вывод об оптимальном уровне тревожности по отношению к своему здоровью, однако отсутствует у старшеклассников умение радоваться благополучию в состоянии здоровья (см. рис. 6).

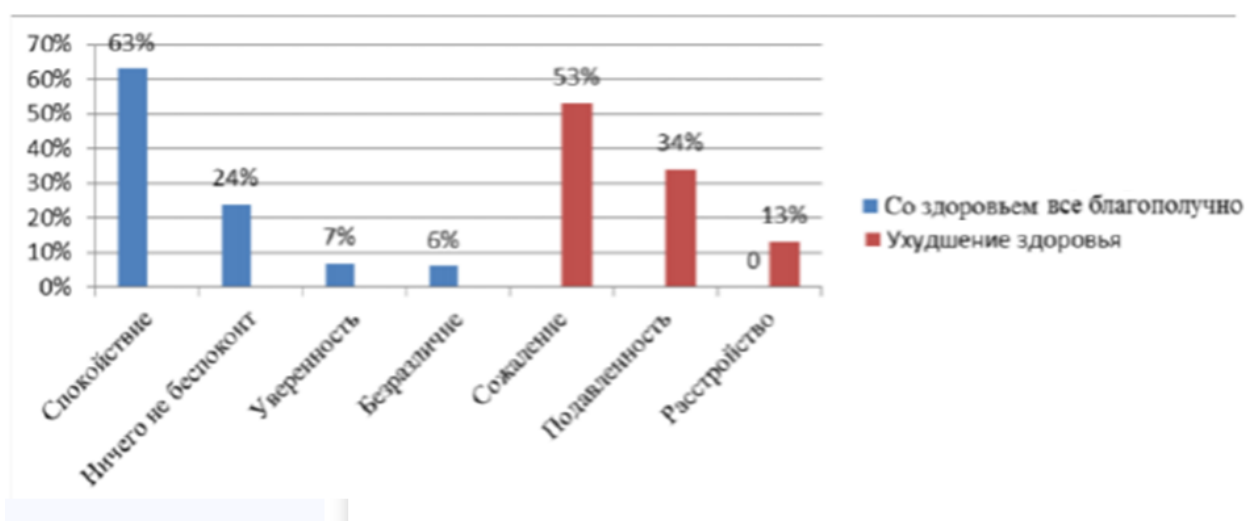


Рисунок 6 – Эмоциональный компонент

Ценностно-мотивационный компонент.

Здоровье, как ценность в исследуемой группе старшеклассников занимает в большинстве случаев 4, 5 позицию из 7. Более высокие позиции занимали такие ценности, как материальное благополучие, интересная работа (карьера), признание и уважение окружающих. Для того, чтобы добиться успеха в жизни, по мнению старшеклассников, составляющими являются: материальный достаток, хорошее образование, «нужные связи» (поддержка друзей, знакомых). Здоровье в данном ранжировании не являлось приоритетным выбором старшеклассников. На вопрос:

«Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?», последовали следующие ответы старшеклассников: нет времени – 19 учащихся (54%), в этом нет необходимости, так как обучающийся

здоров – 10 учащихся (27%), нет соответствующих условий – 6 учащихся (19%) и другие.

Таким образом, значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей не достигает высокого уровня; мотивация на сохранение и укрепление здоровья сформирована незначительно (см. рис. 7).

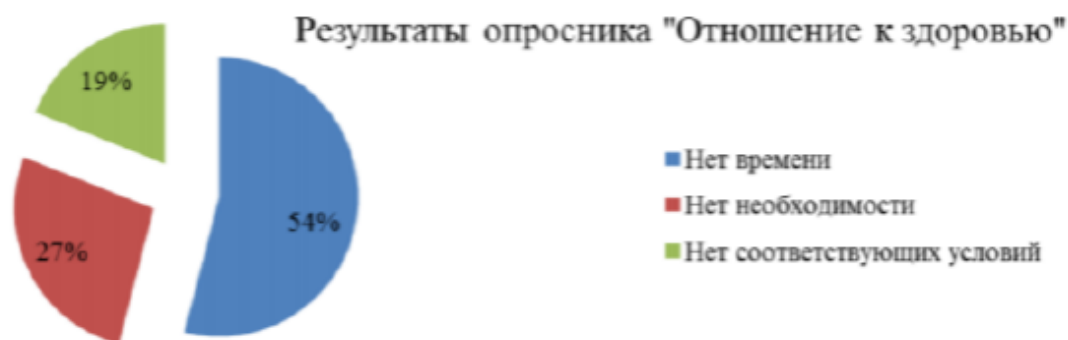


Рисунок 7 – Ценностно-мотивационный компонент

Таким образом, результаты начального среза дают нам понять, что ученики контрольной и экспериментальной групп имеют недостаточный уровень знаний по основам здорового образа жизни, необходимый в учебной и бытовой деятельности. По результатам четырех уровней опросника можно сделать вывод, что у старшеклассников не сформировано отношение к собственному здоровью, как к ценности.

На втором, формирующем этапе осуществлялось внедрение в учебный процесс факультативных занятий «Здоровье», которые помогают школьникам в мире их жизнедеятельности, учит проектировать свою будущую безопасную жизнь, вызывает интерес к изучению важного для жизни. Также было проведено тестирование на выявление уровня знаний по формированию ЗОЖ

После изучения факультативных занятий «Здоровье» был проведен контрольный тест, для выявления % соотношения усвоения знаний обучающимися контрольной и экспериментальной групп.

Для оценки результатов второго теста мы использовали таблицы 11 и 12.

Результаты теста представлены в диаграмме ниже:



Диаграмма 2 – Уровень знаний основ здорового образа жизни на окончание эксперимента в контрольной и экспериментальной группе.

Второй тест позволил увидеть, насколько шире стал круг интересов и знаний в области здоровья у школьников в экспериментальном классе по сравнению с контрольным классом. Общие результаты представлены в виде диаграммы ниже.

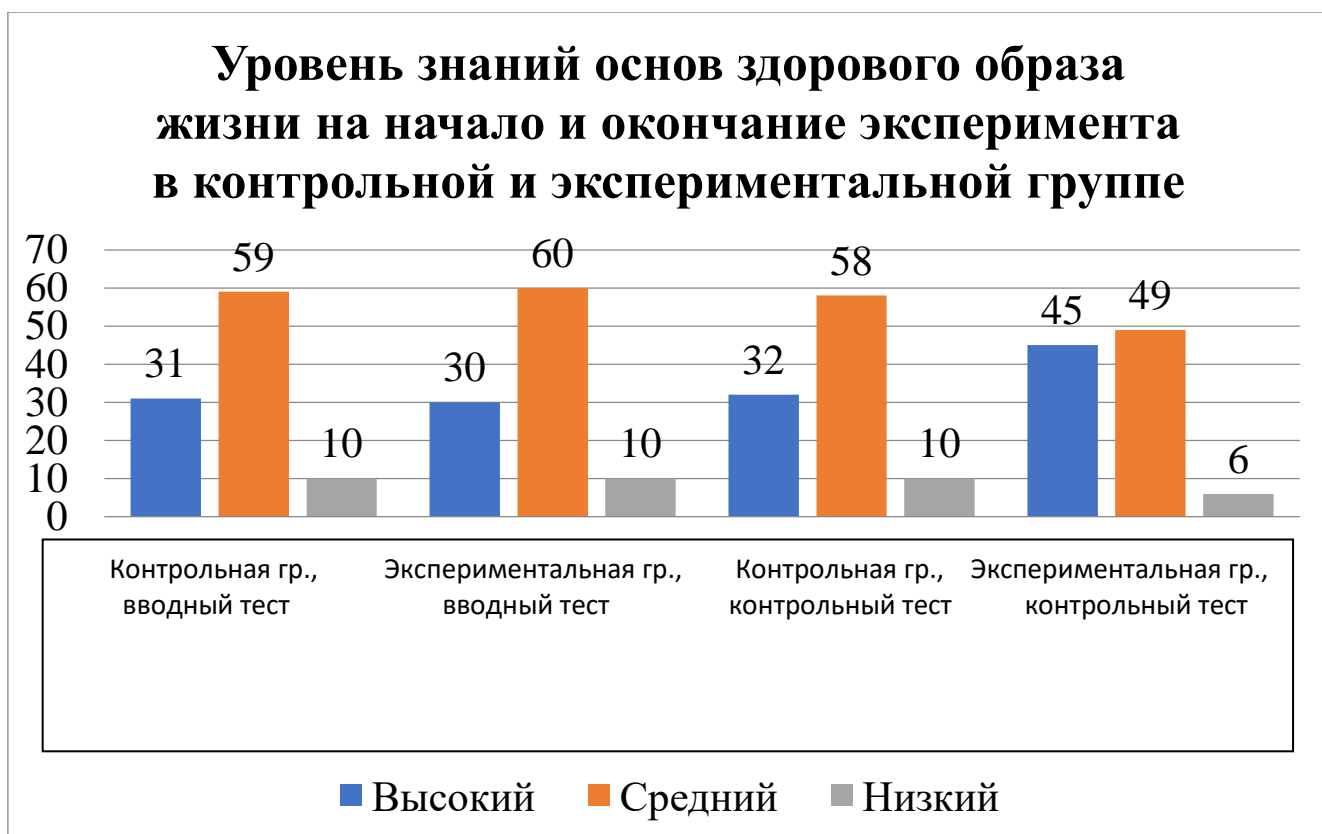


Диаграмма 3 – Уровень знаний основ здорового образа жизни на начало и окончание эксперимента в контрольной и экспериментальной группе.

Анализируя диаграмму 8, у экспериментального класса значительно вырос: интерес, желание, мотивация к познанию основ безопасности жизнедеятельности через внеурочные факультативные занятия «Здоровье» по сравнению с контрольным классом.

Таким образом, было решено разработать и провести факультативные занятия по формированию основ здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности. По окончании опытно-экспериментальной работы были получены следующие результаты:

Таблица 11 – Гипотезы

Гипотеза Н ₀ :	Гипотеза Н ₁ :
Предложенные факультативные занятия «Здоровья» будут не результативны и не сформируют	Предложенные факультативные занятия «Здоровья» будут результативными и позволят

основы здорового образа жизни у старшекласников.	сформировать основы здорового образа жизни старшекласников.
--	---

Таблица 12 – Таблица распределения баллов по уровням

Группа	Выборки	Уровни сформированности здорового образа жизни старшекласников		
		низкий	средний	высокий
Контрольная	$n_1=16$	$Q_{11}=2$	$Q_{12}=9$	$Q_{13}=5$
Экспериментальная	$n_2=19$	$Q_{21}=1$	$Q_{22}=9$	$Q_{23}=9$

Таблица 13 – Таблица распределения эмпирических частот

Группа	Высокий	Средний	Низкий	Итого
Контрольная	5	9	2	16
Экспериментальная	9	9	1	19
Итого	14	18	3	$n=35$

Таблица 14 – Таблица распределения теоретических частот

Построим таблицу (Таблица 5) теоретических частот. Для этого умножим сумму по строке на сумму по столбцу и разделим получившееся число на сумму (n).

Группа	Высокий	Средний	Низкий	Итого
Контрольная	6,4	8,22	1,37	$A=16$
Экспериментальная	7,6	9,77	1,62	$B=19$
Итого	$C=14$	$D=18$	$E=3$	N или $n=35$

Таблица 15 – Сводная таблица

Группа	Уровни	Эмпирическое (Θ)	Теоретическое ($T_{кр}$)	$(\Theta - T_{кр})^2 / T_{кр}$
Контрольная	Низкий	2	1,37	0,2897

	Средний	9	8,22	0,074
	Высокий	5	6,4	0,3062
Экспериментальная	Низкий	1	1,62	0,2373
	Средний	9	9,77	0,0607
	Высокий	9	7,6	0,2579
				$\Sigma=1,2258$

Из таблицы №12 видим, что $\chi^2 = \sum (\bar{X} - T_{кр})^2 / T_{кр} = 1,2258$

Находим число степеней свободы $df = (R-1) \times (C-1)$, где R – количество строк в таблице №12, C – количество столбцов. Вычисляем $df = (2-1) \times (2-1) = 1$

В нашем случае $\chi^2 = 1,2258$; $df = 1$

По таблице критических значений критерия находим: при $df = 1$ и уровне ошибки $p = 0,05$ критическое значение $\chi^2 = 3,841$

Полученное нами значение меньше критического ($1,2258 < 3,841$), а значит, гипотеза H_0 принимается и отвергается гипотеза H_1 .

Выводы по 2 главе

Результаты исследования позволили выявить достаточно высокую эффективность формирования у старшеклассников здорового образа жизни. Уровень сформированности здорового образа жизни в старших классах определялся на основе разработанных нами факультативных занятий. Результаты сравнивались с определенными нами критериями по уровням: высокий, средний, низкий.

Для выявления названных уровней нами использовались наблюдения за учащимися, беседы, анкетирование, сочинения, записи в индивидуальных картах здоровья, данные карты здоровья школы, индивидуальные программы самосовершенствования учащихся, дневника наблюдений за школьниками классных руководителей, показатели медицинских обследований.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что за период с февраля 2020 по декабрь 2020 года отмечался непрерывный рост старшеклассников с относительно устойчивыми качествами здорового образа жизни.

Несмотря на ряд препятствий в формировании здорового образа жизни, связанных со сложными отношениями в семье, социальными, материальными и экологическими факторами, в целом, нами выявлены следующие позитивные тенденции в формировании у старшеклассников здорового образа жизни:

- повышение интереса учащихся к своему образу жизни и физическому здоровью;
- медленный, но неуклонный рост физического и психического здоровья старшеклассников;
- снижение утомляемости во время учебных занятий и самоподготовки;
- повышение качества знаний и успеваемости;
- снижение числа курящих, увеличение количества тех, кто отрицательно относится к алкоголизму и наркомании;
- отношение юношей и девушек друг к другу.

Для усовершенствования полученных результатов, была разработана и внедрена рабочая программа факультативных занятий «Здоровье» для старших классов, направленная на привитие необходимых навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья старшеклассников.

Факультативные занятия, проводимые в рамках программы, были направлены на формирование здорового образа жизни, развития интереса и мотивации к здоровому образу жизни обучающихся.

После реализации программы факультативных занятий, результаты диагностируемых уровней изменились в положительную сторону. Систематичное приобщение старшеклассников к ведению здорового образа жизни говорит о том, что уровень культуры здоровья вырос.

Таким образом, в старших классах необходимо правильное и эффективное планирование внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза исследования подтверждена.

Заключение

Внеурочная деятельность играет важную роль в формировании здорового образа жизни старшеклассников. Она предоставляет возможность заниматься физическими упражнениями и спортом, что способствует развитию физической активности и поддержанию здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активность, но и правильное питание, отказ от вредных привычек, установление режима дня и достаточного времени для отдыха. Внеурочная деятельность может способствовать формированию этих основ здорового образа жизни через соответствующие занятия и тренировки.

Теоретические основы формирования здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности основываются на современных научных исследованиях в области спорта и здоровья. Они подразумевают, что занятия физической активностью должны быть систематическими и регулярными, а также учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.

Формирование здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности требует активного участия школьных программ, педагогических работников и родителей. Мониторинг и оценка здоровья учащихся, организация спортивных мероприятий и создание благоприятной физической среды в школе являются важными компонентами этого процесса.

В целом, формирование здорового образа жизни старшеклассников во внеурочной деятельности требует комплексного подхода, который включает физическую активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и установление режима дня. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза исследования подтверждена. Полученные результаты не претендуют на исчерпывающую полноту решения проблемы. В процессе дальнейших исследований представляется необходимым более четко разработать содержание, технологии и определить условия для решения задач

формирования здорового образа жизни по отдельным направлениям внеурочной деятельности.

Список используемых источников

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дисс... канд. пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 42 с.
2. Адольф, В.А. Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект / В.А. Адольф, К.В. Адольф, Л.К. Сидоров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 26 февраля 2019 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 300-306.
3. Адольф, В.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровьесбережение у школьников в системах дополнительного образования / Е.К. Сорокина, В.А. Адольф // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2017. – С. 334-339.
4. Акимова, Л.А. Готовность будущих педагогов к здоровьесбережению: состояние и перспективы / Л.А. Акимова, К.К. Вилкова // Грани педагогики безопасности: сборник материалов Всероссийской студенческой конференции. – Екатеринбург, 2017. – С. 41-45.
5. Антропова, М.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецова, Г.В. Бородкина // Педагогика. – 2015. – №2. – С. 26-31.
6. Арсеньев, А.Е. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности: дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.02 / А.Е. Арсеньев: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2018. – 204 с.
7. Багаев, С.Н. Российское общество: путь к современной культуре управления социальным здоровьем населения (к формированию социального

проекта мегаполиса) / С.Н. Багаев, С.И. Григорьев. – Москва-Барнаул, 2016. – 66 с.

8. Баевский, Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения норм адаптации / Р.М. Баевский // Вестник АМН. – 2015. – №8. – С. 73-78.

9. Бакшеева, З.К. Сопоставительная характеристика состояния здорового образа жизни студентов высшей школы / З.К. Бакшеева, Н.Е. Строгова, М.С. Зайцева // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2017. – С. 187-196.

10. Баркова, Н.Н. Понятие «личность» в российской педагогике / Н.Н. Баркова // Педагогика. – 2002. – №3. – С. 74-77.

11. Беленов, В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания: автореф. дисс... канд. пед. наук / В.Н. Беленов. – Самара, 2020. – 19 с.

12. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – М., 2000. – 192 с.

13. Бокерия, Л. Здоровье – это вопрос менталитета / Л. Бокерия. [Электронный ресурс]. – <http://pulse.rbc.ru/bockeria> (дата обращения 11.09.2023)

14. Большой энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М., 2012. – 1456 с.

15. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1980. – 167 с.

16. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2021. – 325 с.

17. Возмитель, А.А. Образ жизни: концепция, сущность, динамика: автореф. дисс... д-ра социол. Наук / А.А. Возмитель. – М., 2020. – 54 с.

18. Глозман, Ж.М. Общение и здоровье личности / Ж.М. Глозман. – М., 2016. – 283 с.

19. Гринин А.В. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении / А.В. Гринин. – М., 2020. – 27 с.
20. Димов, В.М. Новая концепция здоровья: системный подход / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – №4. – С. 185-192.
21. Дубровский, А.А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей - будущее народа / А.А. Дубровский. – М., 2018. – 31 с.
22. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева – М.: Издательство института социологии РАН, 2002. – 240 с.
23. Загвоздкина, М.В. Формирование здорового образа жизни российской семьи как фактор развития системы непрерывного образования / М.В. Загвоздкина // Семья и здоровье: материалы III Международного конгресса «Российская семья». – М., 2016. – С. 150-153.
24. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М., 2017. – 208 с.
25. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. – СПб., 2018. – 157 с.
26. Закатова, И.Н. Социальная педагогика в школе / И.Н. Закатова. – М., 2016. – 70 с.
27. Засобина, Г.А. Здоровье и возможности его сохранения в педагогическом процессе / Г.А. Засобина, В.И. Назаров, Л.В. Куклина, Л.Ю. Минеева. – Иваново, 2015. – 192 с.
28. Здоровый образ жизни / Под ред. С.А. Симбирцева. – Л., 1988. – 131 с.
29. Землянская, Д.И. О состоянии здоровья детей России / Д.И. Землянская // Школа здоровья. – 2015. – №2. – С. 5-12.

30. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.
31. Касаткин В. Программа здоровья в школе / В. Касаткин // Народное образование. – 2018. – №9-10. – С. 181-183.
32. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
33. Конькина, Е.В. Воспитание культуры здоровья старшего подростка: теория и практика: монография / Е.В. Конькина. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2019. – 168 с.
34. Конькина, Е.В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е.В. Конькина, Н.М. Науменко, О.С. Шаврыгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4 (22). – С. 18-24.
35. Конькина, Е.В. Ценностный подход к воспитанию культуры здоровья школьников как педагогическая проблема / Е.В. Конькина, В.Г. Рындак // Теория, содержание и технологии высшего образования в условиях глобализации образовательного процесса: Материалы XXVII преподавательской научно-практической конференции. – Оренбург, 2016. – С. 64-68.
36. Крукович, Е.В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы: монография / Е. В. Крукович, Л.В. Транковская – Владивосток: Медицина ДВ, 2018. 216 с.
37. Крылатов, С.А. Культура здорового образа жизни / С.А. Крылатов // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Социологические науки. – 2013. – № 4 (51). – С. 56-61.
38. Куликов, В.Н. Формирование мотивов здорового образа жизни в средней общеобразовательной школе: автореф. дисс... канд. пед. наук / В.Н. Куликов. – Киров, 2012. – 17 с.

39. Куликова, И.В. Игра как способ освоения мира человеком: автореф. дисс... канд. филолог. наук / И.В. Куликова. – М., 2019. – 30 с.
40. Кулова, С.В. Здоровье как ресурс развития ребенка / С.В. Кулова // Личность школьника как цель, объект, субъект и результат воспитания. – Москва - Тверь, 2014. – С. 189-201.
41. Литвинова, З.Н. Формирование ценностного отношения к культуре здоровья в образовательном процессе вуза: автореф. дисс... канд. пед. наук / З.Н. Литвинова. – Пятигорск, 2014. – 22 с.
42. Логинова, Н.А. Развитие личности и её жизненный путь / Н.А. Логинова // В кн. Принципы развития в психологии. – М., 1978. – С. 156-175.
43. Лукьянова, М.В. К вопросу о формировании культуры здорового образа жизни у старшеклассников / М.В. Лукьянова // Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Абакан, 2020. – С. 211-212.
44. Лукьянова, М.В. Характеристика компонентов модели формирования культуры здорового образа жизни у старшеклассников – младших подростков / М.В. Лукьянова // Инициативы молодых в науке и производстве: материалы Всероссийской научно-практической конференции для молодых учёных и студентов. – Пенза, 2020. – С. 119-121.
45. Лукьянова, М. Методика изучения личностной культуры старшеклассников / М. Лукьянова, А. Шахмуратова // Воспитательная работа в школе. – 2013. – №6. – С. 92 -101.
46. Лутовина, Е.Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: методические рекомендации [Электронный ресурс] / Е.Е. Лутовина. – 2016 . – 47 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/35311292> (дата обращения 11.09.2020)
47. Макаручук, А.Н. Соматическое воспитание как средство общего развития и сохранения здоровья учащихся общеобразовательных школ: автореф. дисс... канд. пед. наук / А.Н. Макаручук. – М., 2014. – 24 с.

48. Максимов, В.Г. Педагогическая диагностика в школе / В.Г. Максимов. – М., 2015. – 272 с.

49. Мальчевская, И.В. Организация деятельности школы здоровья в условиях мегаполиса: автореф. дис...канд. пед. наук / И.В. Мальчевская. – М., 2016. – 21 с.

50. XXIV Международный форум студентов, аспирантов и молодых ученых. Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Педус А.Е. Приобщение к здоровому образу жизни старшеклассников во внеурочной деятельности.

51. Осенняя научная сессия КГПУ им. В.П. Астафьева «Система педагогического образования – ресурс развития общества» подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт А.Е. Педус Трансформация дополнительного образования детей: проблемы и перспективы.

52. Образование и социализация личности в современном обществе. Материалы XIV Международной научной конференции, посвященной 200-летию К.Д. Ушинского (1823–1871), 90-летию М.И. Шиловой (1933–2015), 90-летию Д.Г. Миндиашвили (1933–2021) А.Е. Педус. К проблеме здоровьесбережения современных школьников.

53. Платонова, Т.В. К вопросу формирования принципов здорового образа жизни / Т.В. Платонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4 (29). – С. 140-144.

54. Пономарева, Т.А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни / Т.А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12. – № 1. – С. 82-90.

55. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

56. Синягина, Н.Ю. Здоровый образ жизни – актуальная проблема совместной деятельности педагога и обучающегося / Н.Ю. Синягина // Техническое творчество молодёжи. – 2015. – № 4 (92). – С. 18-21.

57. Строгова, Н.Е. Влияние образовательного пространства университета на формирование профессиональной культуры будущих бакалавров педагогического образования / Н.Е. Строгова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1 (68). – С. 187-189.

58. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Белкин А. С. Педагогический мониторинг образовательного процесса. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413

59. Чайка, Л.Н. Социально-философское обоснование общественной значимости ценностного отношения к здоровью ребёнка / Л.Н. Чайка // Sciences of Europe. – 2016. – №5-3(5). – С. 27–29.

60. Ярушина, Е.Н. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели / Е.Н. Ярушина, О.А. Кудрина, Н.Е. Строгова // Образование и социализация личности в современном обществе: сборник материалов XI Международной научной конференции. – Красноярск, 2018. – С. 433-435.

61. Alters S., Schiff W. Essential Concepts for Healthy Living. – Jones & Bartlett Publishers, 2015. – 698 p.

62. Sepel J. Living the Healthy Life. – Macmillan Publishers Aus., 2017. – 320 p.

**Вводный тест на выявление уровня знаний на начало
эксперимента**

1. Личная гигиена - это залог....
 - A. долгой и счастливой жизни
 - B. сохранения и укрепления здоровья
 - C. отличного самочувствия и привлекательного внешнего вида
2. Один из важных компонентов здорового образа жизни — это...
 - A. финансовая стабильность
 - B. душевное спокойствие
 - C. рациональное питание
3. Что такое "нравственность"?
 - A. Это этические нормы человека, которые призваны сохранить человечество как вид на планете Земля от внешних угроз в реальной окружающей среде.
 - B. Это правила поведения человека, которые призваны сохранить человечество как вид на планете Земля от внутренних угроз в реальной окружающей среде.
 - C. Это этические нормы и правила поведения человека, которые призваны сохранить человечество как вид на планете Земля от внешних и внутренних угроз в реальной окружающей среде.
4. Расшифруйте аббревиатуру ИППП.
 - A. индивидуально-патогенная проба печени
 - B. инсулинорезистентная переносимость при почечных коликах
 - C. инфекции передаваемые половым путём
 - D. индивидуальный пакет прикладных программ
5. Как называется финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека и передающегося при половом контакте и с кровью?
 - A. ВИЧ

В. СПИД

С. РАК

Д. ЗППП

6. Здоровый образ жизни – это?

7. Критерии оценки состояния здоровья - это: (выбрать несколько вариантов ответа)

А. перенесённые заболевания за предыдущий год;

Б. хронические болезни;

В. физическое развитие;

Г. соблюдение режима питания.

8. Здоровье человека зависит от наследственности на:

А. 20%

В. 50%

С. 10%

9. Как никотин влияет на организм человека?

А. вызывает зависимость;

В. сужает кровеносные сосуды;

С. расширяет кровеносные сосуды;

Д. снижает артериальное давление.

10. Какие токсичные газы попадают в организм при курении?

(выбрать несколько вариантов ответа)

А. угарный;

В. углекислый;

С. окись азота;

Д. цианистый водород.

11. При употреблении наркотиков:

А. возникает психическая зависимость;

В. возникает физическая зависимость;

С. снижается иммунитет;

Д. все ответы верные.

12. Сколько минут в день надо заниматься физкультурой подросткам в возрасте 14-17 лет?

А. 20 минут

В. 30 минут

С. 60 минут

13. Что такое закаливание?

А. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;

В. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;

С. Перечень процедур для воздействия на организм холода;

Д. Купание в зимнее время.

14. Всемирный день здоровья считается:

А. 23 июня;

В. 21 ноября;

С. 7 апреля;

Д. 1 августа.

15. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?

А. отдых;

В. движение;

С. сон.

16. ЖЕЛ – это...?

А. максимальное количество воздуха, которое можно вдохнуть

В. максимальное количество воздуха, которое может поступить и вывестись из лёгких во время максимального вдоха и выдоха.

С. максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть

Д. количество воздуха в организме

17. ЧСС – это...?

А. частота сердечных сокращений

В. частота сосудистых сокращений

С. частота сильных сокращений

Д. частота сердечных суставов

18. Что измеряет электрокардиограф?

А. интенсивность сокращений мышц рук

В. интенсивность сокращений

С. интенсивность сокращений сердечной мышцы

19. Цель йодной профилактики – не допустить:

А. поражения щитовидной железы;

В. возникновения лучевой болезни;

С. внутреннего облучения.

20. При ожоге необходимо:

А. убрать с поверхности тела горящий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;

В. убрать с поверхности тела горящий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;

С. убрать с поверхности тела горящий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5-10 минут положить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

Ключ к тесту

Вопрос №	Ответ	Вопрос №	Ответ
1	В	11	Д
2	С	12	С
3	С	13	А
4	С	14	С
5	А	15	С
6	образ жизни человека, направленный на	16	В

	профилактику заболеваний и укрепление здоровья.		
7	ABC	17	A
8	A	18	C
9	AB	19	A
10	ACD	20	B

Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов за тест – 20 баллов. Были сформированы показатели оценки этого теста, по которым можно оценить усвоение материала у контрольного и экспериментального класса.

Контрольный тест на формирующем этапе

1. Как называется рациональное распределение времени?
 - А. дисциплина
 - В. режим
 - С. зарядка
2. Как называется массовое заболевание людей?
 - А. Эпидемия
 - В. Вирус
 - С. Карантин
3. Какие перечисленные привычки вредны для здоровья?
 - А. Курение
 - В. Алкоголизм
 - С. Игровая зависимость
 - Д. Наркомания
 - Е. Все перечисленные
4. В какой пище больше всего витамина А?
 - А. Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
 - В. Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло
 - С. Морская капуста, мед, рыбий жир
4. Здоровый образ жизни – это..
5. Основные компоненты здорового образа жизни:
 - А. Здоровое питание
 - В. Соблюдение режима дня
 - С. Отказ от вредных привычек
 - Д. Закаливание организма
 - Е. Соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения
 - Ж. Все варианты верны
6. Принципы здорового питания?

А. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение потребления поваренной соли;

В. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, разнообразия рациона питания;

С. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение потребления поваренной соли, разнообразия рациона питания;

Д. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение потребления поваренной соли, разнообразия рациона питания;

Е. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение потребления поваренной соли, избегание переедания и развития ожирения;

Ж. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение потребления поваренной соли, разнообразия рациона питания, избегание переедания и развития ожирения, низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением, ограничение в рационе простых углеводов (сахаров), ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые);

З. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение в рационе простых углеводов (сахаров);

И. Энергетическое равновесие, сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ, ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые).

7. Составляющие здорового образа жизни?

А. Питание, эмоциональное самочувствие, духовное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, физически активная жизнь, гигиена организма, окружающая среда, отказ от вредных привычек;

В. Питание, эмоциональное самочувствие, духовное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, физически активная жизнь;

С. Питание, эмоциональное самочувствие, духовное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, физически активная жизнь, гигиена организма;

Д. Питание, эмоциональное самочувствие, духовное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, физически активная жизнь, гигиена организма, окружающая среда.

8. Переутомление – это..

А. усталость, всеобщее истощение организма;

В. состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека;

С. физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы.

9. Отдых – это..

А. состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление;

В. состояние покоя, либо времяпрепровождение;

С. состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма.

10. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

А. малая двигательная активность, психологические стрессы;

В. переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

С. все перечисленное

11. Физическая работоспособность – это..

А. способность человека быстро выполнять работу;

В. способность выполнять большой объем работы.

С. способность выполнять разные виды работ;

Д. способность к быстрому восстановлению после работы;

12. Выберите правильные ответы. К показателям физического развития относятся:

- А. вес тела;
- В. походка;
- С. продолжительность смеха;
- Д. рост;
- Е. настроения;
- Ж. окружность грудной клетки.

13. Всемирный день здоровья считается:

- А. 23 июня;
- В. 21 ноября;
- С. 7 апреля;
- Д. 1 августа.

14. Гиподинамия – это..

- А. пониженная двигательная активность человека;
- В. повышенная двигательная активность человека;
- С. нехватка витаминов в организме;
- Д. чрезмерное питание.

16. Каким прибором определяется жизненная емкость лёгких?

- А. барометр
- В. весами
- С. ростометром
- Д. пульсометром
- Е. спирометром

17. Как измерить ЧСС?

А. приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 10 секунд. Умножьте полученный результат на 5, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту.

В. приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд.

С. приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту.

18. ЭКГ – это...?

А. метод изучения работы пищеварения и желудка человека

В. метод изучения работы сердца, в основе которого лежит графическое изображение электрических импульсов сердца.

С. метод изучения работы мышц

19. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

А. вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;

В. проводить иммобилизацию повреждённых конечностей;

С. останавливать кровотечение.

20. Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

А. экологических факторов;

В. образа жизни;

С. состояния муниципального обслуживания населения;

Д. наследственности.

Ключ к тесту

№.	Ответ	№.	Ответ
1.	В	11.	С
2.	А	12.	В
3.	Е	13.	Адж
4.	В	14.	С
5.	образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.	15.	А
6.	Ж	16.	Е
7.	Ж	17.	С
8.	А	18.	В
9.	В	19.	А
10.	С	20.	В

Приложение 3

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная гимназия № 7»

**Рабочая программа
факультативных занятий «Здоровье»
для старших классов**

Составитель: Педус А.Е.

2020 г.

Рабочая программа факультативных занятий «Здоровье» в старших классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования.

Актуальность рабочей программы факультативных занятий «Здоровье» заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Цель: Формирование у старшеклассников социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.

- Формировать у старшеклассников метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.

- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.

- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.

- Воспитывать активную жизненную позицию.

- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

Результаты освоения факультатива внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и воспитательной деятельности, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

- воспитание российской гражданственности: Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- патриотическое воспитание: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и

природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

- духовно-нравственное воспитание: Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- эстетическое воспитание: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; воспитание культуры речи, письма, организованности в работе, красоты собственного познания.

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- трудовое воспитание: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- экологическое воспитание: Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

- ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий.

Предметные результаты Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;

- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;

- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;

- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;

- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;

- проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

4. Влияние факторов риска на здоровье человека;

5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;

9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровья»

Модуль 1. Вредные привычки как фактор риска здоровью.

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Психоактивные вещества: алкоголь, табак, наркотические вещества. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Психическая и физическая зависимость. Реализация в РФ комплекса антинаркотических мер, направленных на оздоровление населения. Организации по борьбе с распространением вредных привычек. Волонтерство в РФ.

Что такое курение: вредная привычка или что-то другое?

Курение: вредная привычка или болезнь? Предпосылки к курению. Статистика употребления табака в России и других странах. Влияние табакокурения на организм человека. Пассивное курение, его предпосылки и последствия. Курение и здоровье. Курение и продолжение рода. Профилактика табакокурения населения и в частности подрастающего поколения - старшеклассников. Анкетирование старшеклассников. Выводы и оформление плакатов по борьбе с табакокурением старшеклассников.

Опасность алкоголя для организма.

Что такое алкоголизм. Вред алкоголя на организм в разном возрасте. Факторы и мотивы употребления алкоголя. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно сосудистой системы и других. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и продолжение рода. Алкоголь в семье. Профилактика алкоголизма населения и в частности подрастающего поколения - старшеклассников. Статистические данные населения России употребления алкоголя. Склонность старшеклассников к употреблению алкоголя.

Наркотические средства.

Что такое наркотики? Вред или польза? История употребления наркотиков в России. Виды наркотических зависимостей. Стадии развития наркомании в целом. Классификация наркотических средств. Влияние наркотических средств на виды здоровья: физическое и психическое здоровье человека. Наркотики и продолжение рода человека. Проблема наркозависимости человека и его жизнь в обществе. Мероприятия по борьбе с наркоманией молодого населения. Как выглядит человек употребляющий наркотические вещества? К чему может привести злоупотребление лекарственными средствами. Хранение, распространение и употребление наркотических средств. Волонтерские движения. Токсикомания.

Модуль 2. Здоровье и человек.

Здоровье и его показатели.

Проверка показателей организма. Предрасположенность к заболеваниям и наследственные болезни. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Сущность здоровья. Показатели здоровья. Здоровье как ценность. Культура здорового образа жизни. Здоровье в России. Гигиена. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Работоспособность, усталость и утомляемость.

Репродуктивное здоровье старшеклассников.

Как происходит взросление. Возрастные особенности старшеклассников. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика заболеваний передаваемых половым путем. Инфекции, передаваемые половым путем. Статистические данные по инфекционным заболеваниям в России. История «взросления» старшеклассников в России и за рубежом.

Современные проблемы населения.

Стресс это? Факторы, приводящие к стрессам у старшеклассников. Смертность населения. Статистические данные. Виды заболеваний. Предпосылки заболеваемости. Меры профилактики разных заболеваний.

Питание.

Понятие рационального питания и его значение. Режим питания. Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания. Правильное приготовление пищи.

Движение – это жизнь.

Роль физических упражнений в жизни каждого человека. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Физический труд. Составление правильного режима дня.

Первая помощь при...

Что такое первая доврачебная помощь, её роль? Ушибы , ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы ,вывихи , растяжения, что делать?

Кроме того, в рамках данного факультатива предусмотрено написание рефератов как формы проявления самостоятельности и творческой деятельности, которая в сочетании с межпредметными связями, повышает любознательность, расширяет познания о безопасности жизнедеятельности и влияет на формирование высококультурной личности.

Перечень тем рефератов выглядит следующим образом:

№.	Темы рефератов
1.	Мое представление о здоровом образе жизни;
2.	Курение, способы бросить курить;
3.	Окружающая среда и человек;
4.	Я – хозяин своего здоровья;
5.	Алкоголизм, чем он опасен;
6.	Бытовые травмы и первая помощь при них;
7.	Простудные заболевания, профилактика;
8.	Сценарий дня здоровья для старшеклассников;

9.	Рациональное питание, каким оно должно быть;
10.	Наркотики и подрастающее поколение;

Тематическое планирование

Модуль 1. Вредные привычки как фактор риска здоровью.		
№	Тема раздела	Количество часов
1	Общие вопросы	6
2	Что такое курение: вредная привычка или что-то другое?	6
3	Опасность алкоголя для организма.	6
4	Наркотические средства.	6
Модуль 2. Здоровье и человек.		
5	Здоровье и его показатели.	6
6	Репродуктивное здоровье старшеклассников.	6
7	Современные проблемы населения	6
8	Питание.	6
9	Движение – это жизнь	6
10	Первая помощь при...	6
Итого		60

Список используемой литературы

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019

2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2019

3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh_pravilno_read. pdf)

4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лобберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped. pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read_stamped. pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped. pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)