

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Интерактивные формы развития здорового образа жизни подростков

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Ларионову А.

Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2016 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПСП111 группы

Ларионова

Алена Борисовна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Кузнецова Любовь Николаевна

(подпись)

Оценка _____

« ____ » _____ 2016 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы проблемы развития здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм	8
1.1. Здоровый образ жизни: понятие, структура	8
1.2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни подростков	13
1.3. Интерактивные методы и формы развития здорового образа жизни подростков	20
Выводы по первой главе	28
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по развитию здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм	29
2.1. Выявление уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков	30
2.2. Реализация комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков	33
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	43
Выводы по второй главе	47
Заключение	49
Список использованной литературы	52
Приложение	

Введение

Состояние здоровья детей и подростков в России вызывает тревогу, которая достаточно обоснованна.

По статистическим данным здравоохранения РФ, лишь 16% всего населения относительно здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% – хроническую патологию. Заболевания хронического характера имеются у 30-35% детей, которые поступают в школу. За годы обучения число нарушений зрения и осанки у школьников возрастает в пять раз. Количество нарушений психического здоровья увеличивается в четыре раза, а число детей с заболеваниями органов пищеварения – в три раза.

Такое состояние здоровья становится в результате длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических, экологических, а также целого ряда педагогических факторов, таких как: стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса; раннее начало дошкольного систематического обучения; несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка; массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей и многое другое.

Многие учителя и родители уверены в том, что здоровье детей зависит на 50% от образа жизни, от умения и знания о том, как его сохранить самим человеком. Пренебрежение здоровым образом жизни в дошкольные и школьные годы приводит к тому, что человек не принимает на себя ответственность за собственное здоровье.

Игнорирование состоянием здоровья учеников учителем может существенно снизить эффект обучения и воспитания. Особенности учеников

и особенности их здоровья необходимо раскрывать наряду с другими вопросами учебной программы, а также использовать в полном объеме гигиенические правила организации и проведение учебно-воспитательного процесса в школе.

Работа, которая проводится по четкой системе при разнообразных формах обучения и воспитания должна быть весьма скрупулезной, ежедневной и необходимой.

Совместная работа педагогов, врачей и родителей сможет привести к желаемым результатам.

Проблема здорового образа жизни представлена в педагогических трудах Ю.А. Александровского, В.Х. Василенко, В.М. Воробьева, В.П. Казначеева, В.М. Ломоносова, В.В. Николаевой, которые изучали подходы к определению понятия «здоровье». Вопросами охраны здоровья занимались первые русские профессора-энциклопедисты Н.М. Амбодик, Ф.И. Барсук-Маисеев, С.Г. Зыбелин, прогрессивные государственные деятели и мыслители И.Н. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев. Факторы риска здоровья рассматривали в своих работах Г.Л. Апанасенко, О.С. Васильева, Ю.П. Лисицын, В.С. Семенов.

Внедрением в учебно-воспитательный процесс интерактивных форм занимались такие ученые: М.В. Антипова, С.А. Веденева, Т.С. Ермакова, С.С. Кашлев, М.А. Косолапова, Т.Г. Мухина, С.Б. Ступина, Е.В. Чуменко и др.

Множество исследований проблем здорового образа жизни доказывают необходимость отбора наиболее эффективных современных форм развития здорового образа жизни подростков с учетом возрастных особенностей. Данная ситуация позволила определить тему выпускной квалификационной работы: «Интерактивные формы развития здорового образа жизни подростков».

Цель исследования: выявление эффективности комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового

образа жизни подростков.

Объект исследования: здоровый образ жизни подростков.

Предмет исследования: процесс развития здорового образа жизни подростков.

Гипотеза исследования: процесс развития здорового образа жизни подростков будет эффективным если:

– использовать интерактивные формы на занятиях (дискуссия, дебаты, игра, лекция-беседа, деловая игра, мини-лекция, «мозговая атака», «мозговой штурм», проективная деловая игра);

– участников поставить в позицию активного участника различных видов деятельности;

– предоставить возможность проявить свои способности, оценить самого себя.

В соответствии с целью поставлены следующие **задачи**:

1. Теоретически обосновать проблему здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм.

2. Выявить уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков.

3. Разработать, апробировать и доказать эффективность комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

4. Проанализировать и описать результаты опытно-экспериментальной работы.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Тестирование.

3. Психолого-педагогический эксперимент.

4. Количественная и качественная обработка данных.

Практическая значимость: разработанный комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового

образа жизни подростков может быть применен специалистами сферы образования.

Апробация результатов исследования: основные теоретические положения и выводы получили отражение в научной публикации по проблеме интерактивных форм развития здорового образа жизни подростков. Результаты исследования обсуждались и получили одобрение на XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 22-23 апреля 2016 г.).

База исследования: МБОУ «СОШ № 7» г. Бийска.

Структура исследования: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и опытно-экспериментальной), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методы и база исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы развития здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм» анализируется проблема здорового образа жизни подростков, рассматриваются факторы, определяющие здоровый образ жизни подростков, а также интерактивные методы и формы развития здорового образа жизни подростков. Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по развитию здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов экспериментального исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по развитию здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм.

Список использованной литературы состоит из 69 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему,

формирующему и контрольному этапам экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические основы проблемы развития здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм

1.1. Здоровый образ жизни: понятие, структура

Физическое и психическое здоровье является самой большой ценностью всего человечества и во все времена люди пытались научиться его не только поддерживать, но и сохранять на долгие годы.

Само понятие «здоровье» не имело конкретного научного определения с давних пор. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье» и в настоящее время.

При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, В.Х. Василенко, В.М. Воробьев, В.П. Казначеев, В.В. Николаева) пришли к согласию друг с другом в отношении данного явления к тому, что единого, общепринятого, научно обоснованного понятия «здоровье индивида» не существует [5; 20; 49; 56; 59].

Функционирование человеческого организма происходит по законам саморегуляции, при которой на него воздействуют многие внешние факторы. Некоторые из них могут оказывать отрицательное влияние. К таким негативным факторам относят: нарушение гигиенических требований режима дня, диеты, учебно-воспитательного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные факторы окружающей среды; плохие привычки; обострение неблагоприятной наследственности; низкий уровень медицинского обслуживания и др. [9].

Самым эффективным способом противодействия этим факторам является следование всем правилам здорового образа жизни. Учеными определено, что состояние здоровья человека в большей степени зависит от образа жизни – пятьдесят процентов, остальные же пятьдесят процентов приходятся на экологию (двадцать процентов), наследственность (двадцать процентов), медицину (десять процентов). Все эти причины не зависят от

самого человека. Основную роль в здоровом образе жизни играет правильно организованная двигательная активность, которая составляет около тридцати процентов из пятидесяти [20].

Здоровый образ жизни – единственное средство защиты от всех болезней сразу. Ведь здоровый образ жизни направлен на предотвращение всех болезней сразу, а не каждой в отдельности. Этим самым он отличается своей рациональностью, экономичностью, желательностью.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, который способен обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Важнейшей социальной задачей государства является сформировать этот стиль жизни у населения.

Здоровый образ жизни – понятие многогранное. Он является активной человеческой деятельностью, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, чтобы преодолеть «факторы риска», возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах безопасности и улучшения здоровья социальных и экологических условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде – это проявления медицинской активности для максимально благоприятного общественного и индивидуального здоровья [25].

Через изменение образа жизни, его восстановлению идет борьба с антисанитарным поведением и пристрастиями, а также преодоление других неблагоприятных побочных сторон образа жизни. Поэтому формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики. В организации здорового образа жизни в соответствии с государственной программой усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья требуются соответствующие усилия государственных и общественных объединений, медицинских учреждений, самого населения [24].

Навыки гигиенического поведения входят в систему дошкольного и школьного воспитания детей и подростков в качестве основных элементов

первичной профилактики и отражаются в системе санитарного просвещения, ориентированного на пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Важнейшей обязанностью всех лечебно-профилактических, санитарно-противоэпидемиологических учреждений и общественных объединений является формирование здорового образа жизни.

История здорового образа жизни начиналась еще с предупредительной народной медицины и уходит глубокими корнями в далекое прошлое. Жизненно важной задачей человека уже на первых стадиях развития общества являлась забота о питании и здоровье. Детская смертность и заболеваемость в России с середины XVIII века были особенно высокие. Причинами болезней, которые уносили тысячи детских жизней, были тяжелые бытовые условия основной массы как деревенского, так и городского населения. Не маловажную роль сыграл и низкий санитарный уровень. Внимание государства становилось необходимостью для решения вопросов охраны здоровья детей. Самым первым ученым, который придал государственное значение данному вопросу, был великий русский ученый М.В. Ломоносов [26].

Вопросами охраны здоровья занимались первые отечественные ученые Н.М. Амбодик, Ф. Барсук, С.Г. Зыбелин, а также прогрессивные государственные деятели и мыслители И.Н. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев. Они писали и переводили лучшие иностранные популярные издания по воспитанию детей [29; 33; 39; 50; 53; 60].

Вопрос об организации медицинского обслуживания детского населения в конце XIX-начале XX веков стоял очень остро. Это сказалось на организационной структуре научных учреждений. Институты охраны здоровья детей и подростков были реорганизованы в институты педиатрии [29].

Работа по здоровому образу жизни ведется и в настоящее время. Система здравоохранения, которая гарантирует каждому гражданину конституционное право на охрану здоровья, существует, укрепляется на практике. Конституционное право на охрану здоровья является важнейшей

задачей социальной политики. Система здравоохранения воплощает в жизнь генеральное направление – профилактику заболеваний. Она представляет собой комплекс социально-экономических и медицинских мероприятий по предупреждению возникновения болезней, их причин и факторов риска. Формирование здорового образа жизни является наиболее действительным средством профилактики [30].

Проблема формирования здорового образа жизни представлена в исследованиях Г.Л. Апанасенко, О.С. Афонюшкина, Г.Н. Будагьянца, Л.В. Вовк, В.А. Воскресенского, Е.Б. Главатских, Я.В. Лиходеда, А.С. Лобановой, Н.И. Лукьянченко, Л.П. Макаровой, Н.В. Москаленко, А.С. Нефедовой, В.И. Павлова, Е.О. Павловой, Е.В. Сердюк, П.В. Станкевича и др.

Все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций, которые оптимальны для здоровья условия и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья – объединяет здоровый образ жизни.

Организация здорового образа жизни должна быть правильной и эффективной. Для этого необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соответствовать следующим условиям: достаточной физической активности, правильного питания, наличия чистого воздуха и воды, постоянного закаливания, возможной большой связи с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Соблюдение всех этих условий и называется здоровым образом жизни [36].

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком конкретных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, что способствует сохранению здоровья, оптимальной адаптации организма к условиям окружающей среды, высокому уровню эффективности в учебной и профессиональной деятельности [45].

С позиции генетической природы человека и ее соответствия условиям

жизни принято определять здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, который соответствует генетически обусловленным типологическим особенностям человека и конкретным условиям жизни, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [62].

Стиль жизни имеет важный смысл при формировании индивидуального здоровья. Он несет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями, т.е. менталитетом, а также личными наклонностями. Способ удовлетворения потребностей каждой личности определяется индивидуально, если эти потребности находятся на одинаковых уровнях потребностей. Разное поведение людей определяется воспитанием и разнообразием индивидуальных образов жизни. Типологические особенности каждого человека, возрастно-половая принадлежность, социальная обстановка, в которой он живет – все это учитывается в стиле жизни. В исходных посылках важнейшее место должны занимать личностно-мотивационные качества данного человека и его жизненные ориентиры.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения, культуры эмоций [8].

Отдельные оздоровительные методы и процедуры не обеспечивают желаемой стабильности улучшения здоровья, так как они не влияют на интегральную психологическую структуру человека. Еще Сократ говорил, что «тело не является отдельным и отличным от души» [13].

Питание в здоровом образе жизни является определяющим системообразующим. Оно оказывает на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость положительное влияние.

Физические аэробные упражнения такие как: бег трусцой, ходьба, плавание, катание на лыжах и др., обладают оздоровительными результатами в природных условиях.

Огромной разрушительной силой располагают отрицательные эмоции, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни, поэтому знания взрослых людей о нем не стали их убеждениями. В школе консультации по вопросам здорового образа жизни для детей часто вводят в назидательной и категорической форме, что дает им положительную реакцию. Взрослые, в том числе учителя, редко придерживаются этих правил [33].

Подростки не занимаются формированием своего собственного здоровья, так как это требует силы воли, но в основном занимаются предупреждением проблем со здоровьем и реабилитации потерянного.

Таким образом, здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком конкретных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, что способствует сохранению здоровья, оптимальной адаптации организма к условиям окружающей среды, высокому уровню эффективности в учебной и профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней, укрепление здоровья и представлен тремя составляющими: культуры питания, культуры движения, культуры эмоций.

1.2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни подростков

Факторы, которые определяют формирование здоровья населения, должны изучаться комплексом общественных и естественных наук. Показателями здоровья обязаны заниматься медицинские науки, основой которых выступает врачебная деятельность.

Факторы, которые влияют на здоровье человека, с помощью наблюдений и экспериментов, были разделены исследователями и медиками на биологические и социальные факторы. Данное разделение факторов получило подкрепление в философии в понимании человека как существа

биосоциального. К числу социальных факторов медики, прежде всего, относят жилищные условия, состав семьи, уровни материального обеспечения и образованности. Помимо социальных и биологических факторов выделяют и психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов [17].

Ю.П. Лисицын, при рассмотрении факторов риска для здоровья, указывает на вредные привычки (курение, потребление алкоголя, плохое питание), загрязнение окружающей среды, а также на «психологическое загрязнение» (сильные эмоциональные переживания, дистрессы) и генетические факторы [36].

Г.А. Апанасенко предлагает различать несколько групп факторов здоровья, которые определяются в соответствии с его воспроизводством, формированием, функционированием, потреблением и восстановлением, а также характеризующих здоровье как процесс и как состояние. Среди факторов или показателей здоровья воспроизводства находятся: состояние генофонда, состояние репродуктивной функции родителей, ее реализации, родительское здоровье, правовые акты, которые защищают генофонд [7].

Культура, как отмечалось выше, рассматривается в качестве одного из факторов здоровья. Культура как фактор, который определяет здоровый образ жизни, выражается в мере осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, природе, а также степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций [36].

О.С. Васильева, обращает внимание на наличие ряда составляющих здоровья. Ими могут быть физическое, психическое, социальное и духовное здоровье. Преимущественное влияние на каждую составляющую здоровья оказывают рассматриваемые факторы. К основным факторам, которые влияют на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры [16].

Воздействие на психическое здоровье, в частности, имеет систему человеческих отношений на себя, других и жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные черты. Социальное здоровье зависит от

соответствия личностного и профессионального самоудовлетворения с семьей и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствие с социально-культурной ситуацией (экономические, социальные и психологические условия) [19].

На психическое здоровье, которое является целью жизни, влияет высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром. Вместе с тем, О.С. Васильева подчеркивает, что рассмотрение данных факторов отдельно влияющих на каждую составляющую здоровья, скорее всего условное, так как все они находятся в тесной взаимосвязи [16].

Формирование образа жизни зависит от условий жизни, труда деятельности, а также характера и привычек каждого человека. Соблюдение режима дня имеет особое значение для организма школьника, который еще растет и формируется. Распорядок дня включает в себя регулярный график подготовки к работе и отдых, достаточный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, и тому подобное. Таким образом, правильный образ жизни является фактором здоровья, а нездоровый образ жизни – фактором риска.

Так, как уже отмечалось, здоровье человека зависит от многих факторов: генетических, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни является основным стержнем валеологии – науки о здоровье, а основа ее – знания обо всех факторах, которые влияют на состояние здоровья и долголетие.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением их индивидуальных, социальных, психологических и физиологических особенностей и способностей. О том, как успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, все зависит от последующей деятельности, что препятствует раскрытию личностного потенциала [23].

Формирование здорового образа жизни – сложная многомерная задача, для успешного решения которой требуется усилия всех частей общественного механизма государства.

Согласно современным представлениям в понятие здорового образа жизни включаются следующие компоненты: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков); оптимальный двигательный режим; сбалансированное питание; упрочнение; личная гигиена; позитивные эмоции.

Переходный возраст, а более конкретно, время ускоренного физического развития у мальчиков и девочек почти то же самое, начиная с одиннадцати до двенадцати лет и длится до семнадцати или восемнадцать лет. В двенадцать лет эндокринные всплески начинаются в организме подростков. Существует производство половых гормонов, повышается уровень тироксина, производимого щитовидной железой, а также инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой. У подростков увеличиваются все части тела, и темпы их роста не совпадают [21].

В течение этого периода они напоминают гадких утят, прежде чем они превратятся в прекрасных лебедей, из-за несоответствия рук, ног и тела. Во-первых, удлиняются руки, ноги, бедра, и когда они достигают максимума, который запрограммирован в генах, начинает растягивать тело. К пятнадцати-шестнадцати годам эта несоразмерность проходит, но пока подросток остается угловатым, неуклюжим и не успевает освоиться с новыми пропорциями своего тела, велика вероятность получения различных травм.

Эти особенности подросткового возраста можно легко избежать, если ребенок будет обращать внимание на спорт.

В быстро растущих организмах подростков внутренние органы не могут идти в ногу с темпом роста. Это влияет на сердце. В этот период могут появляться шумы в сердце, которые часто сопровождает гипертония. В дополнение к высокому кровяному давлению выше, чем сто сорок на девяносто, характерна головная боль, судороги, сердцебиение, одышка. И,

возможно, наоборот, дистония проявляется, когда давление ниже, чем девяносто на шестьдесят, а пульс редкий [32].

Такие проблемы возникают в основном у подростков, которые ведут малоподвижный образ жизни и занимаются по шестнадцать часов в сутки, при этом на сон выделяется всего шесть часов.

Для того чтобы новые мышечные волокна сформировались растущему организму требуется много железа. При его недостатке синтез белка гемоглобина, помогающий эритроцитам переносить кислород от легких к тканям, нарушается. В данном случае у подростков начинает развиваться малокровие, т.е. анемия. Все эти особенности подросткового возраста свойственны в основном для девочек, у которых начинается менструация [58].

Происходит гормональная перестройка всего организма во время полового созревания, что в свою очередь сказывается на здоровье подростков.

Особенности подросткового возраста имеют множество нюансов. Поэтому здоровье и здоровый образ подростков должны быть в поле зрения не только родителей, но и многих специалистов [69].

Основной задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является снабжение гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, всестороннего воспитания энергичных строителей нового общества, носителей благородных принципов образа жизни.

В целях сохранения здоровья детей и подростков, ограждения их от неблагоприятных влияний среды и создание целенаправленных положительных воздействий на растущий организм, реализуется систематическое врачебное наблюдение за здоровьем молодого поколения и систематически за условиями воспитания и обучения. Эти функции исполняют лечебно-профилактическое и санитарно-противоэпидемическое службы здравоохранения.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

Если говорить о школе, то действия учителя должны быть сосредоточены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. По-другому говоря, главное – профилактика [68].

Эффективность формирования у подростков здорового образа жизни определено тем, что жизненная позиция только производится, а все возрастающая самостоятельность делает обустроенным их восприятие окружающего мира и превращает подростков в пытливых исследователей, которые формируют свое жизненное кредо. Здоровье выступает в главной роли в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени определяет возможность профессионального развития, творческого развития, полноты восприятия, и, следовательно, удовлетворенность жизнью [61].

В конце концов, в школе у молодых людей не только обучение в течение многих лет, он принимает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь порождает отношение к жизни многих ценностей.

Таким образом, школа является важной вехой, когда это возможно и необходимо, чтобы сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни. Школа является идеальным местом, где в течение длительного времени, можно дать необходимые знания и навыки для разработки здорового образа жизни, большому контингенту детей разного возраста. Семья также как и школа является значимой средой формирования личности и стержневым институтом воспитания, отвечает за воссоздание, определяет образ жизни. Социальная микросреда, в которой исполняется присоединение подростков к социальным ценностям и ролям семейной деятельности труда: отношение родителей, бытовой труд, семейное воспитание – являются комплексом целеустремленных педагогических воздействий [45].

Среди наиболее важных задач социальных работников является обеспечение наиболее благоприятных условий обучения, труда, как образ жизни, что способствует завершению формирования молодого организма.

Таким образом, в отношении учащихся-подростков включают в себя следующее:

- разработка и внедрение на основе передовых достижений науки оптимальных санитарно-гигиенических норм и для образовательных и рекреационных объектов, а также для обучения и производственной нагрузки, а также летней занятости подростков;
- постоянные занятия физической культурой и спортом;
- рассмотрение сети лечебно-профилактических учреждений для подростков;
- улучшение работы по профилактике заболеваний среди подростков, обеспечивая их клиническое обследование;
- создание системы гигиенического воспитания подростков и их родителей;
- пропаганда здорового образа жизни [42].

Задача педагогов заключается в том, чтобы довести до сведения подростков информацию о вреде, который причиняет пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких, а также поведать учащимся о вредных веществах.

Она определяет общие научно обоснованные методологические подходы к оценке и восстановлению функционального состояния студентов, а также социальные и гигиенические основы работы и отдыха и питания на различных этапах образования с учетом профиля вуза и конкретных обучающих программ.

Широкий спектр актуальных задач в формировании здорового образа жизни среди подростков связан с необходимостью активного участия в реализации многих министерств и ведомств [40].

Рассмотрев установки, необходимые для формирования здорового образа жизни можно сделать вывод о том, что молодое поколение является наиболее восприимчивым к различным формообразующим влияниям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная не только с детского возраста, но и подросткового, тогда забота о собственном

здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Таким образом, существуют различные факторы, определяющие здоровый образ жизни подростков. Различают биологические, социальные и психологические факторы здорового образа жизни. К социальным факторам относятся жилищные условия, уровни материального обеспечения и образованности, состав семьи. К факторам или показателям воспроизводства здоровья относятся: состояние генофонда, состояние репродуктивной функции родителей, ее реализация, здоровье родителей, наличие правовых актов, которые охраняют генофонд. К психологическим факторам относят эмоциональные переживания, дистрессы, система отношений к себе, другим людям, жизни в целом. Так же различают и факторы риска здоровья, которые указывают на вредные привычки, загрязнение среды обитания, а также на «психологическое загрязнение» и генетические факторы.

1.3. Интерактивные методы и формы развития здорового образа жизни подростков

В последние годы все чаще становятся проблемы резки, которые связаны с созданием эффективного средства повышения уровня интеллектуального развития подростков, а также формирование их творческих способностей.

Для решения этих проблем необходимо включать подростков в учебную деятельность, которая требует акцентирования этих способностей. Таким образом, для развития потенций подростков нужно ввести в творческую деятельность развития. Сделать это так, что, когда прозвенел звонок, дети смотрели друг на друга с удивлением, и не ждали конца урока.

Одна из актуальных проблем в психологической, педагогической и образовательной практике – это проблема активности личности в образовательном процессе [3].

Самым конструктивным решением данной проблемы является создание психолого-педагогических условий в обучении, в которых обучаемый

ребенок может занять активную личностную позицию. Таким образом, ребенок сможет выразить себя и как субъект учебной деятельности, и как индивидуальное «Я».

Активное обучение и развитие знаменует переход от преимущественно регуляторных форм и методов программирования дидактического процесса разработки, проблемы, исследования, поиска, обеспечивая рождение познавательных мотивов и интересов, условий для творчества в обучении.

Активными методами развития называют те методы, которые помогают побуждать детей к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом, а также направлены на самостоятельное овладение учащимися знаниями и умениями [6].

Особенности активных методов развития состоят в том, что они основаны на присущем стимуле к практической и умственной деятельности, без которой никакого прогресса в освоении знаний нет.

Интерес учителей, который направлен на развитие активных и интерактивных форм и методов развития, основывается на деятельности и интерактивных формах обучения. Теперь для теоретиков и практиков образования, то очевидно, что основными факторами развития личности являются предметно-практическая деятельность и взаимодействие между людьми.

Интерактивная разработка является одним из современных направлений «активного социально-психологического развития» и еще не достаточно подробно описана в отечественной педагогической литературе.

Понятие «интеракция», т.е. взаимодействие, появилось впервые в социологии и социальной психологии. В теории символического интеракционизма характеризуется учетом развития и жизни человека, создание человеком своего «Я» в ситуациях общения и взаимодействия с другими людьми. Эти идеи оказывают существенное влияние на общую, возрастную и педагогическую психологию, которая, в свою очередь, находит

свое отражение в современной практике образования и профессиональной подготовки [15].

В психологии интеракция – это «способность взаимодействовать или находиться в режиме разговора, диалога с чем-либо, например, с компьютером, или кем-либо, например, человеком и социальной интеракцией – процессом, посредством которого отдельные лица в процессе общения в группе своим поведением влияют на других людей, вызывая ответную реакцию [57].

С.Б. Ступина утверждала, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей легче осуществляются в групповом, а не в индивидуальном контексте [66].

В последнее десятилетие появились интерактивные опросы, программы на телевидении и радио, с участием «живого» диалога, свободный обмен мнениями с аудиторией, которые и дают им возможность влиять на некоторые сюжетные линии передач.

В то же время термины «интерактивные», «интерактивное развитие», «интерактивные методы обучения и методики» стали появляться в статьях и работах по педагогике, в разделах учебников, которые описывают процесс развития как общение, сотрудничество.

Чаще всего термин «интерактивное развитие» упоминается в связи с информационными технологиями, дистанционным образованием, с использованием ресурсов Интернета, а также электронных учебников и справочников, работой в режиме онлайн и т.д. Современные компьютерные телекоммуникации позволяют участникам принять участие в «живом» (интерактивном) диалоге с реальным партнером, а также сделать возможным «активный обмен сообщениями между пользователем и информационной системой в режиме реального времени». Компьютерные обучающие программы с помощью интерактивных инструментов и устройств обеспечивают непрерывное диалоговое взаимодействие пользователя с компьютером, позволяют подросткам контролировать ход подготовки, изучить

материал, чтобы регулировать скорость, чтобы вернуться на более ранние стадии, и так далее [6].

Таким образом, интерактивное развитие – это путь познания, принимающий форму совместной деятельности учащихся: все участники образовательного процесса взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируя ситуацию, оценивают действия коллег и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества решения проблем. Это сделало постоянное изменение режима деятельности: игры, дискуссии, работа в малых группах, небольшой учебный блок (мини-лекция). Кроме того, интерактивное обучение основано «на прямом взаимодействии учащихся (слушателей) с окружающей средой обучения, условия обучения и учебной среды служит в качестве реальности, в которой участники находят себя и добывают опыт области [15].

Интерактивная разработка отличается от обычной логики учебного процесса не от теории к практике, а также формирование нового опыта к теоретическому пониманию через приложение. Опыт и знания участников образовательного процесса являются источником взаимного обучения и обогащения. Делясь своими знаниями и опытом деятельности, участники берут на себя функции подготовки учителей, что повышает их мотивацию и способствует повышению производительности тренировок.

Групповая работа – одна из интерактивных форм и методов развития. Преимущества этого метода в том, что он может использоваться и в малых группах [17].

Данный вид работы предполагает высокую активность всех участников образовательного процесса, у которых общая цель и общая мотивация. Далее, участникам групповой работы должно быть комфортно, работая в маленькой группе. Развиваются личностные качества, повышается самооценка, а также групповая работа предлагает открытое взаимодействие с другими при сохранении собственной индивидуальности. Развивается речь,

коммуникативные навыки всех участников образовательного процесса, а также происходит глубокая проработка материала участниками за счет повторения и применения полученных знаний [27].

В лекцию как в традиционную форму обучения стали включать активные и интерактивные методы и приемы. Например, лекция-беседа или диалог с подростками предполагает непосредственный контакт с аудиторией, которая способна привлечь внимание учащихся к наиболее важным вопросам темы, определить содержание и темп представления конкретной аудитории, расширить диапазон мнений учащихся, использовать коллективный опыт и знания. Лекция-дискуссия является свободным обменом мнениями между логическими разделами украшенных учебных материалов сообщений. Она активизирует познавательную активность аудитории, позволяет управлять групповыми мнениями, использовать эту точку зрения, чтобы изменить негативное отношение и неправильное представление некоторых личностей. Лекция с интенсивной обратной связью. Лекция с элементами «мозгового штурма» и лекция с анализом микроситуаций по форме аналогичны лекции-дискуссии, но в данном случае обсуждаются конкретные ситуации из реальной практики. Лекция – «пресс-конференция» проводится при содействии «экспертов» (т.е. учеников из старших классов) в области исследуемой проблемы [32].

Дискуссия – это публичное обсуждение или устная форма обмена знаниями, суждениями, идеями или мнениями по любому спорному вопросу или проблеме. Ее основными характеристиками является комбинация дополнительного диалога и дискуссий, споров, столкновение разных точек зрения, позиции [67].

Дискуссия рассматривается как метод интерактивного обучения и как конкретную технологию, которая сама по себе включает в себя другие методы и приемы: «мозговой штурм», анализ ситуации. Дискуссия является одной из наиболее эффективных методов группового взаимодействия. Это

усиливает развитие и образовательные эффекты обучения, создает условия для открытого выражения участниками своих мыслей, установок.

Дискуссия имеет ряд преимуществ:

1. Дискуссия обеспечивает активное, глубокое, личностное усвоение знаний.
2. Во время дискуссии осуществляется активное взаимодействие подростков.
3. Обратная связь с обучающимися подростками [67].

«Круглый стол» – наиболее актуальная и распространенная в образовательной практике форма проведения дискуссии.

«Круглый стол» – разговор, в котором все участвуют. В ходе него происходит обмен мнениями между всеми участниками. Как правило, его задача полностью решить проблему для участников; они ориентированы на возможность увидеть ее с разных точек зрения, чтобы собрать как можно больше информации, чтобы понять это, основные направления развития и решений, чтобы примирить их точки зрения, научиться вести конструктивный диалог. Характерной особенностью «круглого стола» представляется собой сочетание дискуссии с групповой консультацией. Существует важное условие в ходе «круглого стола»: необходимо, чтобы это был действительно круглый стол. Процесс общения должен быть «с глазу на глаз», что приводит к увеличению активности, увеличению числа заявлений, возможность включения всех в дискуссию, поощряются невербальные средства общения (мимика, жесты, эмоциональные выражения). Учитель также находится в общем диапазоне в качестве равноправного члена группы, что создает менее формальную обстановку. На практике, «круглые столы» чаще всего используются для проведения конференций, подводя итоги урока [45].

Существуют и игровые методы развития. Игра представляет собой уникальный механизм накопления и передачи социального опыта – как практические (осваивающие решения проблем средств), а также этические,

связанные с определенными правилами и нормами поведения в различных ситуациях. Появление игрового метода обучения в связи с требованиями повышения эффективности обучения за счет более активного участия подростков в процессе не только получить знания, но и прямое (здесь и сейчас), их использование [54].

Некоторые преподаватели и учащиеся считают, что игра означает отдых и развлечения в классе, непродуктивный вид учебной деятельности. Но ценность игры в большей степени не столько для достижения целей обучения, как в социально-психологическом воздействии на участников игр и тех эффектов, которые наблюдаются в тоже время.

Итак, игра как метод обучения позволяет:

- 1) сформировать мотивацию к обучению;
- 2) оценить уровень подготовленности учащихся;
- 3) укрепить себя;
- 4) развить индивидуальное мышление, умение анализировать и прогнозировать [66].

Использование игр в образовании также имеет ряд следующих дополнительных эффектов:

– свобода: игра не проблема, не обязанность, не закон, а свободные развлекательные мероприятия. По приказу не может никто играть, игра только добровольная;

– разрушение скучной повседневной жизни с ее утилитаризмом, монотонным, жестким образом. Игра – оригинальность;

– эта процедура производит качество, которое очень ценно сейчас в нашем нестабильном, хаотичном мире. Система правил в игре абсолютна и несомненна. Невозможно нарушать правила и остаться в игре;

– энтузиазм. В игре нет частичной выгоды. Она активно вовлекает всего человека, активизирует его способности;

– способность создать и сплотить команду. Привлекательность игры столь велика, что люди контактируют друг с другом настолько полно и

глубоко, что игровое сообщество показывает способность сохраняться после окончания игры, вне рамок;

- элемент неопределенности, который возбуждает, стимулирует мышление, настраивает на поиск оптимальных решений;

- концепция самоограничения и самопожертвования на благо команды, потому что только «сыгранная» команда добивается успеха и совершенства;

- компенсация, фактическая нейтрализация слабых сторон, противоположных жесткому миру реальности иллюзорный гармоничный мир – антипод. Игра дает романтику;

- развитие воображения, которое необходимо для создания новых миров, мифов, ситуаций, правил игры;

- большой интерес к знаниям, так как ролевые и имитационные игры, созданные их моделированием;

- возможность развивать свое мышление, потому что нужно построить интригу и реализовать ее;

- развитие психологической пластичности. Это не только конкуренция, но и театральное искусство, возможность привыкнуть к образу до конца;

- ориентироваться в реальных жизненных ситуациях, проигрывая их неоднократно мысленно;

- психологическая устойчивость. Игра генерирует активный подход к жизни и самоотверженности в выполнении этой цели;

- право совершать ошибки в процессе обучения, что, в свою очередь, дает возможность избежать просчетов в реальной практике [63].

Методы игры являются интерактивными и интегративными, так как включают в себя элементы и подготовку, и анализ тематических исследований и дискуссий – в зависимости от целей игры.

Таким образом, интерактивные методы и формы развития позволяют интенсифицировать процесс понимания, усвоения и творческого применения знаний при решении практических задач.

Интерактивные методы и формы повышают мотивацию и вовлеченность

участников в решение обсуждаемых проблем, что дает эмоциональный толчок к последующей поисковой активности участников. В интерактивном развитии каждый успешен, каждый вносит свой вклад в общий результат групповой работы, процесс обучения становится более осмысленным, увлекательным [3].

Интерактивные методы и формы создают способность мыслить нестандартно, чтобы оправдать свою позицию, их ценности; развивать такие черты, как умение слушать другую точку зрения, способность сотрудничать, вступать в диалог партнерства при осуществлении терпимости по отношению к своим противникам, необходимым тактом, добротой к участникам процесса поиска совместного понимания пути, поиск истины.

Таким образом, интерактивные методы и формы развития здорового образа жизни подростков имеют большой образовательный и развивающий потенциал и обеспечивают максимальную активность учащихся в учебно-воспитательном процессе. Интерактивные методы и формы – это способ познания, осуществляемый в формах совместной деятельности обучающихся: групповая работа, лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция с применением элементов «мозгового штурма», лекция с разбором микроситуаций, лекция – «пресс-конференция», дискуссия, «круглый стол», игра и другие.

Выводы по первой главе

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком конкретных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, что способствует сохранению здоровья, оптимальной адаптации организма к условиям окружающей среды, высокому уровню эффективности в учебной и профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека.

Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней, укрепление здоровья и представлен тремя составляющими: культуры питания, культуры движения, культуры эмоций.

Существуют различные факторы, определяющие здоровый образ жизни подростков. Различают биологические, социальные и психологические факторы здорового образа жизни. К социальным факторам относятся жилищные условия, уровни материального обеспечения и образованности, состав семьи. К факторам или показателям воспроизводства здоровья относятся: состояние генофонда, состояние репродуктивной функции родителей, ее реализация, здоровье родителей, наличие правовых актов, которые охраняют генофонд. К психологическим факторам относят эмоциональные переживания, дистрессы, система отношений к себе, другим людям, жизни в целом. Так же различают и факторы риска здоровья, которые указывают на вредные привычки, загрязнение среды обитания, а также на «психологическое загрязнение» и генетические факторы.

Таким образом, интерактивные методы и формы развития здорового образа жизни подростков имеют большой образовательный и развивающий потенциал, обеспечивая активность учащихся в учебном процессе. Интерактивные методы и формы – это путь познания, который осуществляется в формах совместной деятельности обучающихся: групповая работа, лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция с применением элементов «мозгового штурма», лекция с разбором микроситуаций, лекция – «пресс-конференция», дискуссия, «круглый стол», игра и другие.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм

Цель опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить отношение подростков к здоровому образу жизни.
2. Разработать и апробировать комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков.
3. Проанализировать результаты опытнo-экспериментальной работы и доказать эффективность комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бийска». В ходе эксперимента принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы по 12 человек в возрасте 15-16 лет (приложение 1).

На основе теоретического анализа проблемы интерактивных форм развития здорового образа жизни подростков было проведено экспериментальное исследование, включающее три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика по выявлению уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков, а также анализ результатов констатирующего этапа исследования.

На формирующем этапе исследования был разработан и реализован

комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков и качественный анализ проведенного комплекса занятий.

На контрольном этапе исследования была проведена повторно диагностика по выявлению уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков, а также сравнительный анализ результатов исследования.

2.1. Выявление уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков

Цель: выявление уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику по выявлению уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков.
2. Провести методику и проанализировать результаты констатирующего этапа.

В ходе опытно-экспериментального исследования принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы контрольная и экспериментальная по 12 человек. Список детей экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для проведения экспериментального исследования была использована методика «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни подростков» (приложение 2) [24].

Опросник состоит из 16 высказываний. Испытуемому предлагалось прочитать внимательно каждое высказывание. Подобрать вариант ответа, подходящий для каждого из испытуемых, – да или нет. Пометить выбранный ответ галочкой справа.

Все полученные баллы суммируются.

Интерпретация уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков:

– 9 и более баллов – позитивное мировоззрение и стремление вести здоровый образ жизни (высокий уровень);

– 4-8 баллов – средний уровень;

– 3 балла и ниже – негативное мировоззрение и нежелание вести здоровый образ жизни.

Результаты исследования по опроснику «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на констатирующем этапе исследования (в %)

Уровни сформированности отношения к ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	2	16,7	3	25
Средний	3	25	4	33,3
Низкий	7	58,3	5	41,7

Данные свидетельствуют о том, что высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни на констатирующем этапе присутствует у двух подростков экспериментальной группы, что составляет 16,7% от числа данной группы. Средний уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни присутствует у трех подростков, что составляет 25%. Низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни на констатирующем этапе присутствует у семи подростков экспериментальной группы и составляет 58,3% от этой группы.

В контрольной же группе высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни на констатирующем этапе присутствует у трех подростков, что составляет 25% от числа испытуемых данной группы. Средний уровень сформированности отношения к здоровому

образу жизни присутствует у четырех подростков и составляет 33,3%. Низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни на констатирующем этапе присутствует у пяти подростков и составляет 41,7% испытуемых контрольной группы.

Более подробный анализ диагностики уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на констатирующем этапе исследования представлен в таблице 2 приложения 3.

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (рисунок 1).

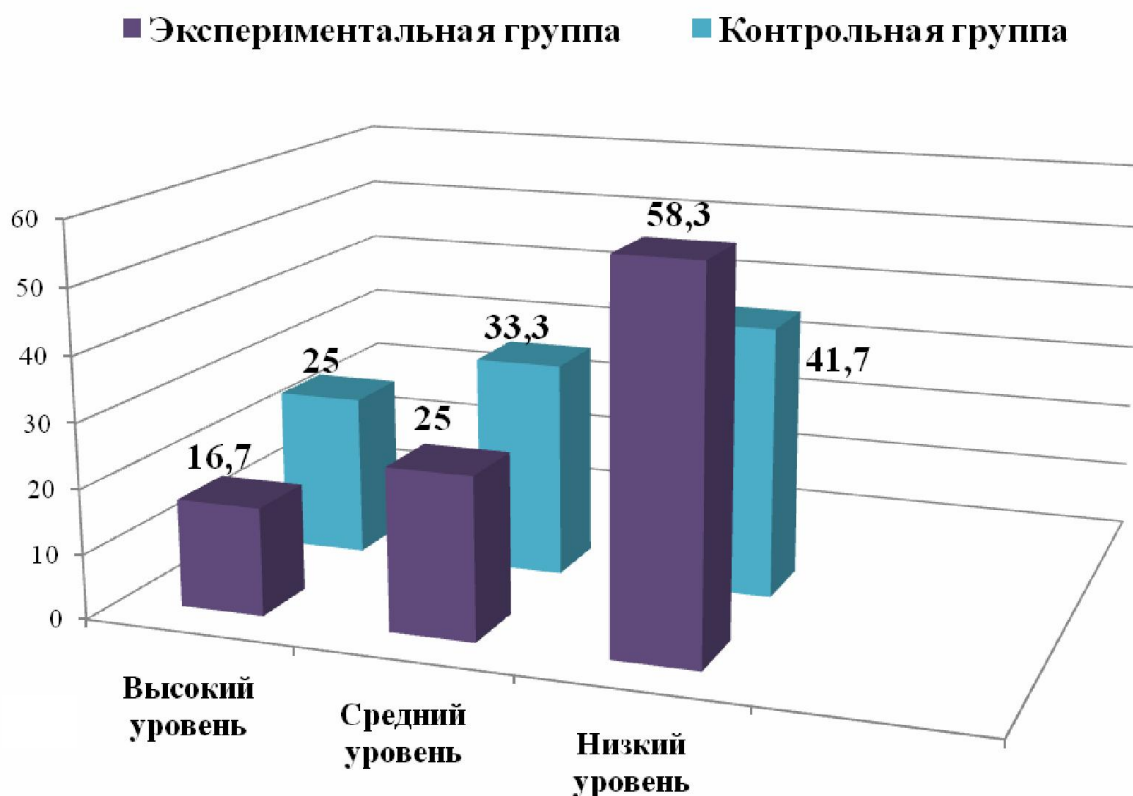


Рис. 1. Гистограмма уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на констатирующем этапе исследования (в %)

Таким образом, высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на констатирующем этапе исследования присутствует у 16,7% испытуемых экспериментальной группы – два подростка и у 25% испытуемых контрольной группы – три подростка.

Средний уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков составляет 25% испытуемых экспериментальной группы – три подростка, 33,3% испытуемых контрольной группы – четыре подростка. Низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков составляет 58,3% испытуемых экспериментальной группы – семь подростков и 41,7% испытуемых в контрольной группе – пять подростков.

На констатирующем этапе исследования уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков видно, что негативное мировоззрение и нежелание вести здоровый образ жизни присутствует у девятнадцати подростков, что составляет 79,2% от общего числа испытуемых обеих групп. Позитивное мировоззрение и стремление вести здоровый образ жизни присутствует у пяти испытуемых – 20,8% подростков от общего числа испытуемых обеих групп.

Таким образом, диагностика указала на необходимость проведения комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

2.2. Реализация комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков

Цель: разработка и реализация комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков.
2. Реализовать комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков.

По мнению С.С. Кашлева, интерактивные формы – это усиленное педагогическое взаимодействие, взаимовлияние участников педагогического

процесса через призму собственного личного опыта жизнедеятельности и собственной индивидуальности [31].

Успешное внедрение интерактивных методов учителем позволяет органично включить их в свою индивидуальную педагогическую технологию и определить их доминирующее положение в структуре технологии.

Интерактивные методы были выбраны не случайно для развития здорового образа жизни подростков, так как они очень подходят для ведущей деятельности в данном возрастном периоде. Подросткам необходимо общение, разговоры на различные темы, которые интересуют их. Интерактивные формы наиболее подходят для того, чтобы в понятном виде донести до подростков суть проблемы, которую мы рассматриваем в данной выпускной квалификационной работе.

В связи с этим было принято решение разработать комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков.

Занятия состояли из трех частей: вводная часть, основная и заключительная.

Цель комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков: развитие здорового образа жизни и формирование позитивного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Установить контакт с группой испытуемых подростков.
2. Устранить негативные мировоззренческие ориентации участников комплекса занятий.
3. Сформировать позитивное мировоззрение и стремление к здоровому образу жизни участников эксперимента.

Сроки реализации комплекса занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

Тематический план комплекса занятий с использованием

интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков представлен в таблице 2, конспекты комплекса занятий – в приложении 4.

Работа была рассчитана на десять занятий по два академических часа (общая продолжительность двадцать часов). Вводная часть занятия включает в себя приветствия, упражнения, ритуалы прощания. В начале каждого занятия ведущему было крайне важным почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на предстоящее занятие. В этом помогли вопросы к подросткам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п.

При проведении комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков использовались различные интерактивные формы развития: дискуссия, дебаты, игра, лекция-беседа, деловая игра, мини-лекция, «мозговая атака», «мозговой штурм», проективная деловая игра.

Далее приведен план комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

Таблица 2

Тематический план комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
Вводный этап		
1.	Тема: «Знакомство» Цель: знакомство друг с другом, создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность, выработка правил, развитие коммуникативных навыков.	Организационный этап: введение, упражнение «Назови свое имя», дискуссия по упражнению, принятие правил работы группы. Основной этап: упражнение «Полезные привычки (личная гигиена)», включающее в себя упражнение-разминку «Семерка», дискуссию «Привычка – это...», игру

		<p>«Аукцион идей».</p> <p>Заключительный этап: обсуждение «Гигиена – это...», домашнее задание, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
--	--	--

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
2.	<p>Тема: «Здоровье – это...» Цель: формирование здорового образа жизни у подростков, дать участникам информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторы, которые влияют на формирование здоровья; научить подростков определять жизненные ценности, формировать у них ответственное отношение к собственному здоровью и собственным поступкам.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!». Основной этап: упражнение «Энергизатор», упражнения «Ассоциация», «Здоровье – богатство?», дебаты «Отрицание и утверждение», тест «Я и мое здоровье». Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
Основной этап		
3.	<p>Тема: «Что формирует здоровье» Цель: определение, что собственное поведение и образ жизни является самыми важными факторами, которые влияют на поведение человека, формирование валеологических убеждений о здоровом образе жизни</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!». Основной этап: игра вопрос-ответ «Что формирует здоровье», упражнение «Правильное питание», физ. минутка «От зеленого причала». Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
4.	<p>Тема: «Помоги себе поддержать здоровье» Цель: информирование подростков о влиянии различных факторов на здоровье; формирование правильного представления о влиянии посадки на здоровье; научить применять комплекс упражнений во время учебного процесса для снятия усталости.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!». Основной этап: лекция-беседа «Помоги себе поддержать свое здоровье», упражнения на растяжение мышц шеи и воротниковой зоны для облегчения легкой формы боли шеи. Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
5.	<p>Тема: «В XXI век без наркотиков и алкоголя» Цель: создание условий для развития у учащихся стойкого отвращения к употреблению алкоголя и наркотиков.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!». Основной этап: игра «Здоровый образ жизни без наркотиков и алкоголя», упражнение «Шахматы». Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
6.	<p>Тема: «Курение – свобода или зависимость?» Цель: умение формулировать свои суждения, формирование негативного отношения к курению.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!». Основной этап: деловая игра «Курение – за и против» с элементами мини-лекции, упражнение «Что вы действительно думаете», дискуссия «Курение – свобода или зависимость?». Заключительный этап: обсуждение занятия,</p>

	ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».
--	---

Окончание таблицы 2

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
7.	<p>Тема: «Бизнес-план «Здоровый образ жизни»»</p> <p>Цель: пропаганда здорового образа жизни, развитие мышления учащихся, индивидуального сознания, «Я-концепции» через организацию мыследеятельности, смыслотворчества, рефлексивной деятельности.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!».</p> <p>Основной этап: «Мозговая атака» по теме «Разработка бизнес-плана «Здоровый образ жизни», «Мозговой штурм» «Программа развития».</p> <p>Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
8.	<p>Тема: «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»</p> <p>Цель: расширение у детей опыта сохранения и укрепления здоровья; приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с правилами и видами закаливания, развитие стремления вести здоровый образ жизни, побуждение к применению закаливающих процедур.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!».</p> <p>Основной этап: дискуссия «Ватные одеяла», игра «Одень Машу», физ. минутка «Пловцы».</p> <p>Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
Заключительный этап		
9.	<p>Тема: «10 заповедей здоровья»</p> <p>Цель: обратить внимание на собственные привычки и необходимость здорового образа жизни, активное виденье того, что является здоровым образом жизни, в каких действиях и поведении он проявляется.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!».</p> <p>Основной этап: упражнения «10 заповедей здоровья», «Путь здорового образа жизни», «Групповой коллаж».</p> <p>Заключительный этап: обсуждение занятия, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>
10.	<p>Тема: «Мы выбираем здоровый образ жизни»</p> <p>Цель: закрепление полученных знаний в процессе комплекса занятий, подведение итогов комплекса занятий.</p>	<p>Организационный этап: ритуал приветствия упражнение «Здравствуйте, это Я!».</p> <p>Основной этап: проективная деловая игра «Мы выбираем здоровый образ жизни».</p> <p>Заключительный этап: обсуждение занятия, подведение итогов комплекса занятий, ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».</p>

Первое занятие «Знакомство» началось с того, что социальный педагог и психолог представили подросткам ведущего комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков. Далее ведущий рассказал ребятам, какая предстоит

работа совместно с ними. Во введении ведущий объяснил подросткам, что такое здоровый образ жизни, а так же что такое интерактивные формы развития, с помощью которых состоится работа.

Упражнение «Назови свое имя» прошло достаточно успешно, т.к. ребята хорошо знали друг друга, и разговор с ведущим до начала занятия настроил их на позитивное отношение к предстоящим занятиям. Ребята сначала шутили и выбирали себе не существующие имена, но потом все же написали на бейджах те имена, которыми они хотели назваться для предстоящей работы.

Дальнейшая дискуссия по упражнению «Назови свое имя» была достаточно оживленная и многие ребята желали высказать свое мнение и свою точку зрения на задаваемые вопросы. Например, Лена К. рассказала, что ее имя имеет древние корни, и оно означает «солнечная». Очень многие ребята захотели рассказать о своих именах, а те, кто не знали, что обозначают их имена, попросили о дополнительном времени на это занятие, чтобы они смогли узнать и рассказать.

Далее ребятам были предложены правила работы в данной группе, которые они должны были обсудить, принять и согласиться с ними.

Упражнение «Полезные привычки (личная гигиена)» вначале ввела подростков в недоумение и заблуждение, т.к. они думали, что ведущий пытается научить их личной гигиене, которую они и без этого выполняют. После небольших разъяснений ребята поняли, что смысл упражнения другой. Например, личная гигиена – это необходимость или привычка? Ребята в форме дискуссии обсуждали данное упражнение. Например, Валера С. ответил, что личная гигиена – это привычка, которую взрослые «навязывают» своим детям и впоследствии уже происходит привыкание к той или иной процедуре.

После долгих обсуждений многие пришли к выводу о том, что личная гигиена – это все-таки необходимость для здоровья, опрятности. Личная гигиена важна не только для здоровья самого человека, но и это несет

большое значение, например, при устройстве на работу, так как с такими людьми приятнее работать, нежели с теми, кто не следит за собой.

Прощание прошло на позитивной ноте, ребята остались довольны занятием и ждали продолжения. Домашним заданием стало обсуждение дома с семьей, какие правила личной гигиены они выполняют, а какие нет.

Второе занятие «Здоровье – это...» началось довольно позитивно. Ребята поприветствовали друг друга, пожелали хорошего настроения на работу и отличного настроения. Первое упражнение на втором занятии «Энергизатор» очень понравилось подросткам. Не смотря на то, что это упражнение показалось им немного детских, все же, вызвало много положительных эмоций. Ребята веселились и выполняли упражнение с удовольствием. Вторая же часть данного упражнения, наоборот, вызвала недовольство многих ребят, т.к. необходимо было писать. Например, Дима О., Вера Н., Саша Н. высказали свое мнение по этому поводу. Они сказали, что писать они и на уроках могут, а это упражнение нужно проводить без письменных заданий. Все-таки, по правилам упражнения записи сделать было необходимо, и ребята пошли навстречу ведущему.

Упражнение «Ассоциация» не вызвало у подростков затруднений. Они с легкостью отвечали на вопросы, предлагали свои варианты ассоциации со словом здоровье. Например, Люба Б. сказала, что здоровье – это будущее не только самих людей, но и будущее их детей и потомков.

Дебаты «Отрицание и утверждение» вначале чуть не поссорили ребят: кто-то хотел быть в команде «Утверждающих», а кто-то в команде «Экспертов». В конце концов, с помощью простого жребия ребята разделились на три команды, и дебаты прошли очень успешно.

В конце занятия ребятам было предложено пройти тест «Я и мое здоровье». Оказалось, что многие ребята имеют признаки ухудшения здоровья. Например, Коля М. набрал 5 баллов в данном тесте, что говорит о подорванном здоровье.

Третье занятие называлось «Что формирует здоровье». Подросткам

было предложено сыграть в игру вопрос-ответ «Что формирует здоровье». Ребята отвечали на вопросы очень грамотно. Например, Витя Б. назвал все факторы, от которых зависит здоровье в современном мире.

Упражнение «Правильно питание» очень понравилось девочкам. Например, Лена К., Юля Б., Наташа В. сказали, что знают о правильном питании очень многое, т.к. стараются сами придерживаться его. Лена К. рассказала, какие бывают диеты с применением правильного питания, какие продукты очень полезные, а какие очень вредные.

Дискуссия о правильном питании продолжалась довольно долго. Подростков хотелось знать больше, они задавали вопросы, отвечали сами, делились мнением друг с другом, а девочки диетами и знаниями о полезных продуктах.

Занятие четвертое «Помоги себе поддержать свое здоровье» прошло в форме лекции-беседы, на которой обсуждались вопросы гигиены, состояния воздушно-теплого режима в помещениях, температуры, влажности, освещения и многих факторов, которые помогают поддерживать здоровье. В конце занятия ребятам было предложено сделать несколько простых упражнений на растяжение мышц шеи. Данные упражнения ребята сделали с удовольствием, т.к. они много сидят за партами и практически не выполняют никаких упражнений для расслабления.

Пятое занятие принято было посвятить вреду наркотиков и алкоголя, которое называлось «В XXI век без наркотиков и алкоголя». Игра «Здоровый образ жизни без наркотиков и алкоголя» на этом занятии прошла в форме вопросов и ответов. Некоторые из подростков признались, что выпивают иногда с друзьями пиво или коктейли. Например, Толя М. рассказал, что он с друзьями может на выходных выпить по баночке безалкогольного пива. Наркотики ребята сказали, что не употребляли и не пробовали никогда. Игра проходила в ритме вопросов и ответов двух команд, которых оценивало жюри из подростков. В процессе игры участники менялись местами: те, кто был в команде, становились в жюри. Это делалось для того, чтобы каждый

подросток побывал в роли того кто задает вопрос и роли того, кто отвечает на него.

Шестое занятие «Курение – свобода или зависимость?» сразу вызвало у подростков неоднозначное мнение, так как некоторые из них признались, что курят и не собираются бросать. Например, Настя А. очень категорично заявила, что курит с тринадцати лет и ее родители об этом знают, не ругают и даже покупают сигареты, аргументируя тем, что лучше она будет курить сигареты, чем собирать окурки на улице. Это откровение Насти А. стало началом деловой игры «Курение – за и против».

В начале упражнения «Что вы действительно думаете» группа делилась на подгруппы по четыре человека, выдавались карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди зачитывали эти карточки и высказывались за или против, делались короткие обсуждения.

В заключение занятия прошла дискуссия на тему «Курение – свобода или зависимость?», на которой подвелись итоги занятия и многие из ребят приняли для себя решение, что курение – это все-таки вредно для здоровья. Например, Саша Н. пообещал, что курить больше не будет, а Настя А. сказала, что ее мнение не изменилось. Такое отношение к курению, несмотря на то, что были проведены дискуссии, упражнения на данную тему, осталось у Насти А. из-за того, что ее родители сами способствуют этому.

На седьмом занятии «Бизнес-план «Здоровый образ жизни»» проводилась «Мозговая атака» по теме «Разработка бизнес-плана «Здоровый образ жизни». Ребята сначала затруднялись выполнить данное задание, но после того как ведущий объяснил что нужно делать, а также предложил объединиться по два человека, подростки представили свои бизнес-планы, после чего обсудили.

Восьмое занятие «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!» включало в себя дискуссию «Ватные одеяла», в которой после рассказа сказки о принце и как его вылечил закаливанием врач, ребята делились своим опытом, как они закаляются, что они для этого делают, какие у них мысли и мнения на

этот счет. Например, Валера С. рассказал, что по утрам он принимает холодный душ, Витя Б. поделился тем, что он купался в проруби.

Игра «Одень Машу» показала, насколько подростки дорожат своим здоровьем и умеют ли они одеваться по погодным условиям. Девочки, конечно же, выбирали между сапогами и туфлями – туфли даже в дождливую погоду.

Заключительные занятия «10 заповедей здоровья» и «Мы выбираем здоровый образ жизни» прошли в ритме закрепления тех знаний, которые подростки получили на наших занятиях.

Упражнение «Групповой коллаж» на девятом занятии предполагало, что ребята составят коллаж из всех заповедей здорового образа жизни, включают все то, что они узнали.

На последнем занятии ребятам предложено было создать клип «Мы выбираем здоровый образ жизни». Группа работала в режиме проективной деловой игры. Она становилась телестудией, сотрудники которой разрабатывали проект клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни». Ребята разбились на подгруппы и создавали тексты, сценарии, живые картины. В конце занятия все представили свои клипы. У кого-то получилась песня на тему здорового образа жизни, кто-то представил стихи, Саша Н. и Дима О. нарисовали картину, посвященную закаливанию. Лена К. и Вера Н. придумали небольшой сценарий, в котором предлагали новые мероприятия на тему здорового образа жизни.

На протяжении всего комплекса занятий подростки узнавали что-то новое, делились впечатлениями и знаниями. Они учились понимать и принимать здоровый образ жизни. Не смотря на то, что занятия не проходили с подростками контрольной группы, они средством общения со своими одноклассниками узнавали о мероприятиях, которые проходили и тем самым повышали свой уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни.

Ребята стали чаще задумываться о своем здоровье, здоровье своих

близких и родных людях, некоторые, например, Настя А., которая призналась, что курит и курить не собирается бросать, пообещала задуматься над этим вопросом. Многие, например, Дима О., Коля М., Наташа В., Вера Н. и Лена К. сказали, что стали делать по утрам зарядку. Люба Б., Толя М., Юля Б. сказали, что будут делать пробежку и обтирание по утрам.

Последнее занятие было насыщено прощальными нотами, так как за то время, что было проведено с подростками, очень сплотило и их, и ведущего.

Такие изменения в отношении подростков к здоровому образу жизни произошли посредством проведенных с ними комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: определение эффективности разработанного и апробированного комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков.

Задачи:

1. Провести повторно диагностику по выявлению уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков.
2. Сравнить результаты диагностики, полученные на констатирующем этапе с результатами контрольного этапа и описать их.

После реализации комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков была проведена повторно диагностика по методике «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни подростков».

Результаты исследования по методике определения уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровни сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков
на контрольном этапе исследования (в %)

Уровни сформированности отношения к ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	4	33,3	3	25
Средний	3	25	3	25
Низкий	5	41,7	6	50

Полученные результаты говорят о том, что в экспериментальной группе уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков значительно повысился. У четырех подростков экспериментальной группы высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни стал 33,3% от числа испытуемых данной группы. Средний уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни стал у трех подростков, что составляет 25%, а низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни остался у пяти подростков и составляет 41,7% от числа испытуемых данной группы.

Данные в контрольной же группе показывают, что высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни стал у трех испытуемых и составляет 25% от числа испытуемых данной группы. Средний уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни стал у трех подростков, что составляет 25%, а низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни остался шести подросткам и составляет 50%.

На рисунке 2 представлены графические результаты по методике определения уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков.

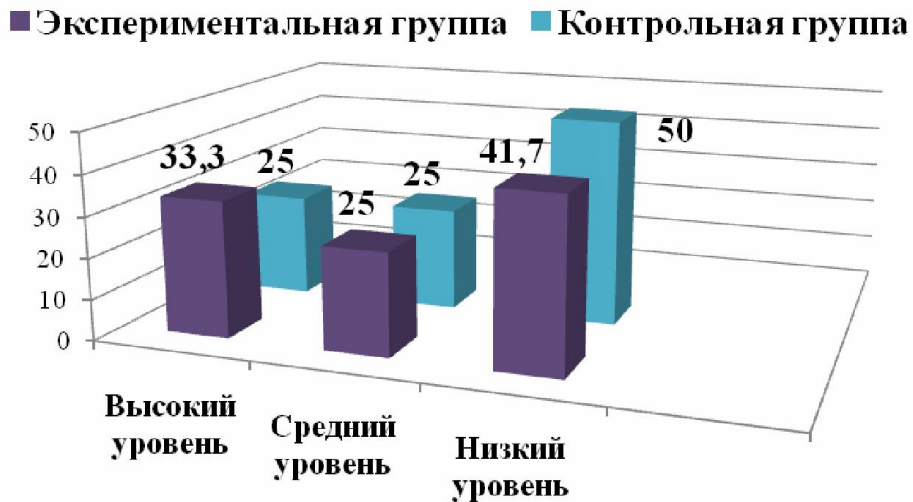


Рис. 2. Гистограмма уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на контрольном этапе исследования (в %)

Таким образом, уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков значительно повысился. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков, в котором подростки экспериментальной группы участвовали. На контрольном этапе исследования уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков видно, что негативное мировоззрение и нежелание вести здоровый образ жизни остался у одиннадцати подростков – 45,8% от общего числа испытуемых обеих групп. Позитивное мировоззрение и стремление вести здоровый образ жизни появилось у тринадцати подростков – 54,1% от общего числа испытуемых обеих групп.

Следовательно, комплекс занятий способствует развитию здорового образа жизни подростков с помощью интерактивных форм. Таким образом, выдвинутая гипотеза доказана.

Сравнительные результаты диагностики определения уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном

этапах экспериментального исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные результаты диагностики определения уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Уровни сформированности отношения к ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат.	Контрол.	Констат.	Контрол.
Высокий	16,7	33,3	25	25
Средний	25	25	33,3	25
Низкий	58,3	41,7	41,7	50

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (рисунок 3, с. 46).

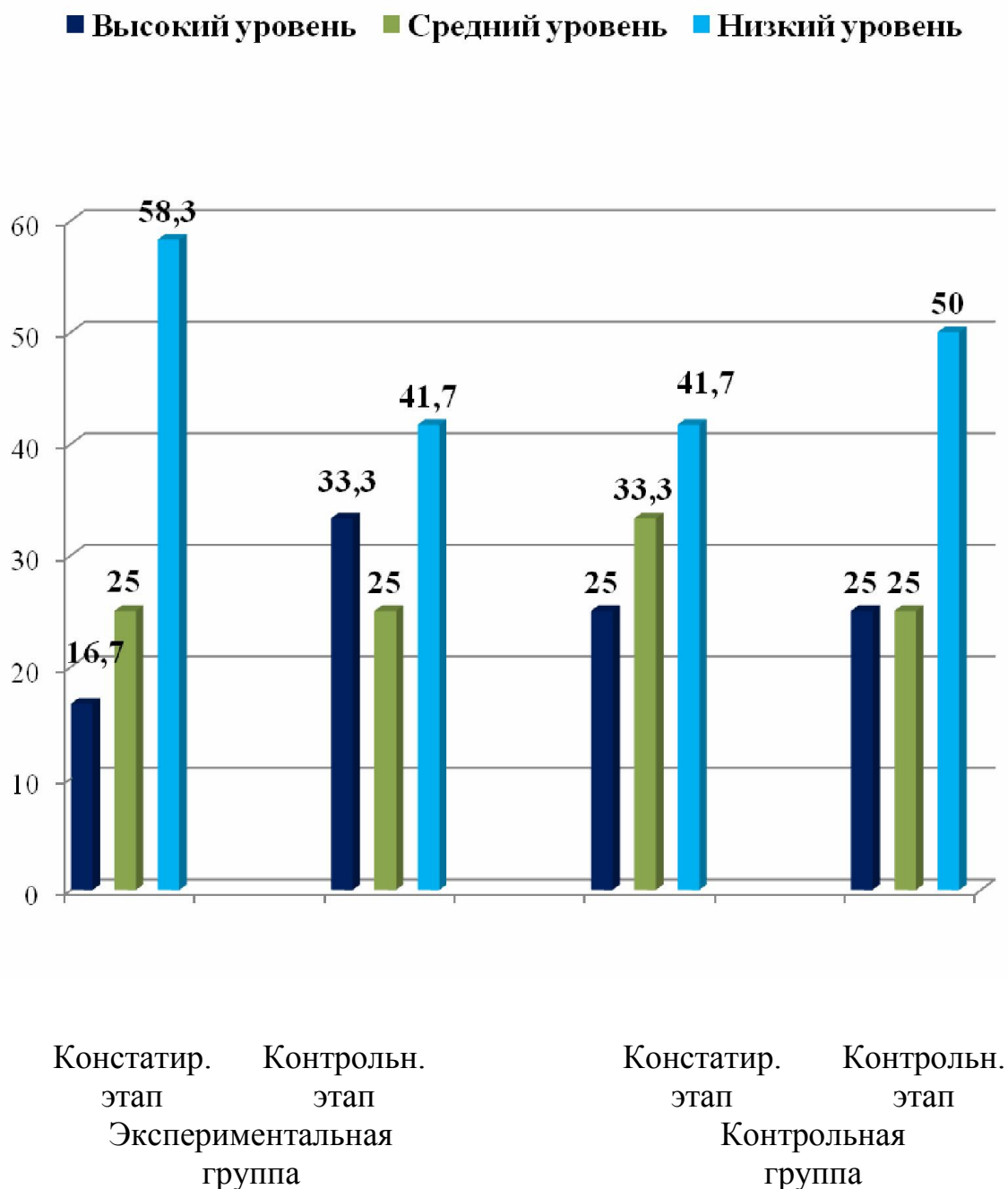


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

На данной гистограмме видно, что у подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования уровни сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков были таковы: высокий – 16,7%, средний уровень – 25%, низкий уровень – 58,3%.

После реализации комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков с

экспериментальной группой уровни изменились: высокий уровень – 33,3%, средний – 25%, низкий – 41,7%.

В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты немного изменились: высокий – 25%, средний уровень – 25%, низкий уровень – 50%.

Таким образом, результаты сравнения данных свидетельствуют об эффективности комплекса занятий, направленного развитие здорового образа жизни подростков с использованием интерактивных форм.

Выводы по второй главе

Для проведения экспериментального исследования была использована методика «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни подростков».

По результатам диагностики на констатирующем этапе высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков присутствовал у 16,7% испытуемых экспериментальной группы – два подростка и у 25% испытуемых контрольной группы – три подростка. Средний уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков составлял 25% испытуемых экспериментальной группы – три подростка, 33,3% испытуемых контрольной группы – четыре подростка. Низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков составлял 58,3% испытуемых экспериментальной группы – семь подростков и 41,7% испытуемых в контрольной группе – пять подростков.

По результатам констатирующего этапа исследования был разработан комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков. В данный комплекс занятий были включены интерактивные формы: дискуссия, дебаты, игра, лекция-беседа, деловая игра, мини-лекция, «мозговая атака», «мозговой штурм», проективная деловая игра.

После реализации комплекса занятий с использованием интерактивных

форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков с экспериментальной группой уровни изменились: высокий уровень – 33,3%, средний – 25%, низкий – 41,7%.

В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты немного изменились: высокий – 25%, средний уровень – 25%, низкий уровень – 50%.

Таким образом, уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков значительно повысился. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков, в котором подростки экспериментальной группы участвовали. На контрольном этапе исследования уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков видно, что негативное мировоззрение и нежелание вести здоровый образ жизни остался у одиннадцати подростков – 45,8% от общего числа испытуемых обеих групп. Позитивное мировоззрение и стремление вести здоровый образ жизни появилось у тринадцати подростков – 54,1% от общего числа испытуемых обеих групп.

Следовательно, комплекс занятий способствует развитию здорового образа жизни подростков с помощью интерактивных форм. Таким образом, принимаем выдвинутую гипотезу: процесс развития здорового образа жизни подростков будет эффективным если:

- использовать интерактивные формы на занятиях (дискуссия, дебаты, игра, лекция-беседа, деловая игра, мини-лекция, «мозговая атака», «мозговой штурм», проективная деловая игра);
- участников поставить в позицию активного участника различных видов деятельности;
- предоставить возможность проявить свои способности, оценить самого себя.

Заключение

Анализ научной литературы позволил представить основные положения о здоровом образе жизни подростков. Здоровье зависит от многих причин: от генетических факторов, здравоохранения, охраны окружающей среды и образа жизни. Стиль жизни состоит из привычек, характера, потребностей человека, его материального и духовного статуса, традиций и т.д.

Здоровый образ жизни включает в себя правила личной гигиены, физическую подготовку, закаливание, правильное питание, воздержание от алкоголя, табака, наркотиков, умение справиться с различными переживаниями. Хорошие и плохие привычки могут, как способствовать сохранению и укреплению здоровья, а также быть направлены против него.

Выросшее информирование подростков по формированию здорового образа жизни, на основе которого они сформировали свое отношение к существующим проблемам – основной этап в процессе позитивных изменений в обществе.

Педагогам в своей работе нужно использовать различные интерактивные формы: дискуссии, дебаты, игры, лекции-беседы, деловые игры, мини-лекции, «мозговые атаки», «мозговой штурм», проективные деловые игры и др. Таким образом, формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики для укрепления здоровья населения. Она происходит путем изменения стиля и образа жизни, его восстановление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением связанными с жизненными ситуациям сторон.

Неотъемлемая часть здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделить формированию сознания индивида как социальной

единицы, и особое место отводить соблюдению распорядка дня, хорошему питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.

По результатам диагностики на констатирующем этапе высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков присутствовал у 16,7% испытуемых экспериментальной группы – два подростка и у 25% испытуемых контрольной группы – три подростка. Средний уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков составлял 25% испытуемых экспериментальной группы – три подростка, 33,3% испытуемых контрольной группы – четыре подростка. Низкий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков составлял 58,3% испытуемых экспериментальной группы – семь подростков и 41,7% испытуемых в контрольной группе – пять подростков.

После реализации комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков с экспериментальной группой уровни изменились: высокий уровень – 33,3%, средний – 25%, низкий – 41,7%.

В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты немного изменились: высокий – 25%, средний уровень – 25%, низкий уровень – 50%.

Таким образом, уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков значительно повысился. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий с использованием интерактивных форм, направленный на развитие здорового образа жизни подростков, в котором подростки экспериментальной группы участвовали. На контрольном этапе исследования уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков видно, что негативное мировоззрение и нежелание вести здоровый образ жизни остался у одиннадцати подростков – 45,8% от общего числа испытуемых обеих групп. Позитивное мировоззрение и стремление вести здоровый образ

жизни появилось у тринадцати подростков – 54,1% от общего числа испытуемых обеих групп.

Следовательно, комплекс занятий с использованием интерактивных форм способствует развитию здорового образа жизни подростков. Таким образом, цель и задачи достигнуты, гипотеза исследования: процесс развития здорового образа жизни подростков будет эффективным если:

- использовать интерактивные формы на занятиях (дискуссия, дебаты, игра, лекция-беседа, деловая игра, мини-лекция, «мозговая атака», «мозговой штурм», проективная деловая игра);

- участников поставить в позицию активного участника различных видов деятельности;

- предоставить возможность проявить свои способности, оценить самого себя.

Список использованной литературы

1. *Азарнова, А.Г.* Метод ролевой игры в тренинге [Текст] / А.Г. Азарнова. – СПб.: Речь, 2011. – 347 с.
2. *Азарова, Т.В.* Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст]: Т.В. Азарова, О.И. Барчик и др. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
3. Активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий) в высшей школе [Текст]: учебное пособие / Сост.: Т.Г. Мухина. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2013. – 97 с.
4. *Алеева, Ю.В.* Учение как специфическая форма познавательной активности студентов [Текст] / Ю.В. Алеева. // Вестник ТГПУ Педагогика высшей школы: теория и практика. – 2012. – №5 (120). – С. 3-14.
5. *Александровский, Ю.А.* Социальные катаклизмы и психическое здоровье [Текст] / Ю.А. Александровский. // Социологические исследования. – 2010. – №4. – С. 99-104.
6. *Антипова, М.В.* Формы организации обучения [Текст] / М.В. Антипова. – М.: МарГТУ, 2011. – 16 с.
7. *Апанасенко, Г.Л.* Индивидуальное здоровье: в поисках сущности и критериев количественной оценки [Текст] / Г.Л. Апанасенко. // Окружающая среда и здоровье. – 2015. – №3.
8. *Афонюшкин, О.С.* Теоретические аспекты модели формирования здорового образа жизни у молодежи [Текст] / О.С. Афонюшкин. // Молодой ученый. – 2013. – №12. – С.399-400.
9. *Ахмедова, Х.О.* Научная литература, отражающая идею здорового образа жизни [Текст] / Х.О. Ахмедова. // Молодой ученый. – 2013. – №12. – С.689-691.
10. *Баранова, Н.А.* Воспитательная деятельность педагога высшей школы, ориентированная на становление и развитие личностно-

профессиональной позиции будущего специалиста [Текст] / Н.А. Баранова. // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2011. – №3. – С. 183-190.

11. *Бахтин, Ю.К.* Значение медико-валеологического образования студентов и опыт его реализации в педагогическом университете [Текст] / Ю.К. Бахтин, В.П. Соломин, Л.П. Макарова, Л.И. Сыромятникова. // Молодой ученый. – 2012. – №6. – С.372.-374.

12. *Бойко, В.В.* Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Союз, 2009. – 160 с.

13. *Брехман, И.И.* Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 212 с.

14. *Будагьянц, Г.Н.* Здоровье старшеклассников и его зависимость от внешней окружающей среды [Текст] / Г.Н. Будагьянц. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – №8.

15. *Бурханова, Ф.Б.* Внедрение инновационных активных и интерактивных методов обучения и образовательных технологий в российских вузах: современное состояние проблемы [Текст] / Ф.Б. Бурханова, С.Е. Родионова. // Вестник Башкирского университета. – 2012. – Т.17. – №4. – С. 1863-1875.

16. *Васильева, О.С.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.

17. *Веденеева, С.А.* Школа – территория здоровья. Роль интегрированных уроков ОБЖ, физкультуры, русского языка и литературы, географии в пропаганде здорового образа жизни [Текст] / С.А. Веденеева, Л.Н. Гришина, М.Б. Елистратова // Теория и практика образования в современном мире: материалы международной научной конференции (Санкт-Петербург, февраль 2012 г.) / СПб.: Реноме, 2012. – С.3-5.

18. Внешкольное учреждение как социокультурная среда по формированию навыков здорового образа жизни детей и подростков [Текст]: из опыта работы социально-психологической службы УО «ГООБР» / Сост.: Т.Л. Медведская. – Витебск: УО «ГООБР», 2010.

19. *Вовк, Л.В.* Социально-биологические и психолого-педагогические основы формирования культуры здорового образа жизни личности [Текст] / Л.В. Вовк. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №10.

20. *Воробьев, В.И.* Слагаемые здоровья [Текст] / В.И. Воробьев. – Минск: Вышэйшая школа, 2003. – 223 с.

21. *Выготский, Л.С.* Собрание сочинений в 6 томах. Том 7, дополнительный. Психология искусства [аудиокнига MP3 на 2 CD] / Л.С. Выготский; исп.: А.П. Григоренко [и др.]. – М.: Экстрафон, 2010. – 2 CD.

22. Выпускная квалификационная работа по специальности «Социальная педагогика» [Текст]: методические рекомендации / Сост.: Т.В. Алексеева, М.Б. Исаева. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – 83 с. – Библиогр.: – 50 экз.

23. *Ермакова, Т.С.* Использование современной школой опыта формирования здорового образа жизни старшеклассников (вторая половина XX столетия) [Текст] / Т.С. Ермакова. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – №11.

24. За здоровый образ жизни [Текст]: программа для учащихся общеобразовательных школ, учителей, родителей / Н.Х. Амиров, А.В. Иванов, Н.Х. Давлетова, Р.Г. Морозов, К.А. Галеев. – Казань: Издательство Казанского университета, 2014. – 72 с.

25. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Последнее изменение этой страницы 16:34, 17 ноября 2015. – Режим доступа [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни)

26. Идеи М.В. Ломоносова и общественное здоровье Поморья в XVIII-XXI веках [Текст]: монография / А.М. Вязьмин, Э.А. Мордовский. –

Архангельск: Издательство Северного государственного медицинского университета, 2011. – 192 с.

27. Интерактивные технологии обучения в подготовке социальных педагогов [Текст] / Под. ред. В.В. Гуры. – Таганрог: Издательство «Таганрог», 2010. – 108 с.

28. История гигиены детей и подростков. Ф.И. Барсук-Маисеев [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.health.gov.ua/www.nsf/maindocs/hyg_child_ru?opendocument

29. История медицины. Первые русские терапевты С.Г. Зыбелин [Электронный ресурс]. – © 2015 F-med.ru. All Rights Reserved. E-mail: f-med@mail.ru. – Режим доступа http://www.f-med.ru/history_med/terapevty.php.

30. История педагогики и образования [Текст]: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / В.А. Попов, В.А. Слостенин. – 2-е изд. – Москва: «Академия», 2012. – 208 с.

31. *Кашлев, С.С.* Интерактивные методы. Технологии мыследеятельности [Текст] / С.С. Кашлев. – М.: Просвещение, 2014. – 24 с.

32. Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи [Электронный ресурс]. – В.Г. Кузин, А.Т. Паршаков, П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, В.П. Моченов. – Режим доступа: // <http://www.Jib.sportedu.ru>

33. *Коростелев, Н.Б.* Эпитафии российским врачам [Текст] / Н.Б. Коростелев. // Московский журнал. – 2011. – №9.

34. *Левченко, А.Д.* Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / А.Д. Левченко. // Психолог... – 2013. – № 42. – С. 9-16.

35. *Леонович, Е.Н.* Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии [Текст]: учеб. пособие / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.

36. *Лисицын, Ю.П.* Здравоохранение в XX веке [Текст] / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 2002. – 216 с.

37. *Лиходед, Я.В.* Зависимость здоровья школьников от их образа жизни [Текст] / Я.В. Лиходед, Р.В. Клопов, В.С. Лиходед. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №8.

38. *Лобанова, А.С.* Формирование здорового образа жизни молодежи в возрасте 16-25 лет [Текст] / А.С. Лобанова, А.Ю. Верещагина. // Молодой ученый. – 2014. – №11.1. – С.18-20.

39. *Лукьян, М.* Основатель отечественного акушерства Нестор Максимович Амбодик [Текст] / М. Лукьян. // Здоровье Украины. – 2012. – №18.

40. *Лукьянченко, Н.И.* Проблемы формирования здорового образа жизни: нормативно-правовые аспекты [Текст] / Н.И. Лукьянченко. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №2.

41. *Макарова, Л.П.* Актуальные проблемы формирования здоровья школьников [Текст] / Л.П. Макарова, А.В. Соловьев, Л.И. Сыромятникова. // Молодой ученый. – 2013. – №12. – С.494-496.

42. *Макарова, Л.П.* Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема [Текст] / Л.П. Макарова, Л.Г. Буйнов, М.В. Пазыркина. // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №4. – С.242.

43. *Маттиев, И.Б.* Культура здорового образа жизни: взгляды прошлых цивилизаций (на примере Узбекистана) [Текст] / И.Б. Маттиев. // Педагогика: традиции и инновации: материалы международной научной конференции (Челябинск, октябрь 2011 г.) / Т.И. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С.49-51.

44. *Медик, В.А.* Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ [Текст]: В.А. Медик, А.М. Осипов. – М.: РИОР; ИНФРА-М, 2012. – 358 с.

45. *Москаленко, Н.В.* Система мероприятий по формированию

знаний основ здорового образа жизни в общеобразовательных учебных заведениях [Текст] / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №1.

46. МР 2.1.10.0033-11 Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения [Текст]: методические рекомендации утверждены Главным государственным санитарным врачом России 31.07.2011.

47. *Нестерова, И.А.* Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» [Текст] / И.А. Нестерова. // Высшее образование сегодня. – 2011. – №2. – С. 92-94.

48. *Нефедова, А.С.* Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема [Текст] / А.С. Нефедова, Н.А. Сахарова. // Молодой ученый. – 2014. – №13. – С. 274-276.

49. *Николаева, В.В.* Взгляд на психосоматическое развитие ребенка сквозь призму концепции П.Я. Гальперина [Текст] / В.В. Николаева, Г.А. Арина, В.М. Леонова. // Культурно-историческая психология. – 2012. – №4. – С. 67-72.

50. Николай Иванович Новиков: его жизнь и сочинения [Текст]: сборник историко-литературных статей / Государственная публичная историческая библиотека России; сост. В.И. Покровский. – М.: ГПИИБ, 2010. – 400 с.

51. *Павлов, В.И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] / В.И. Павлов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №3. – Т.73.

52. *Павлова, Е.О.* Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе [Текст] / Е. О. Павлова. // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 745-748.

53. Педагогическая концепция И.И. Бецкого [Текст]: сборник

научных статей / Продуктивные модели современного образования; отв. Ред. Н.Н. Каширина. – Москва, 2011. – С. 188-201.

54. *Плаксина, И.В.* Интерактивные технологии в обучении и воспитании [Текст] / И.В. Плаксина. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2014. – 163 с.

55. *Плахов, Н.Н.* Безопасность жизнедеятельности: психолого-педагогические основания здоровья [Текст] / Н.Н. Плахов. // Известия Российского государственного университета им. А.И. Герцена. – 2012. – №145. – С.90-96.

56. Проблемы культуры, здоровья нации, футурологии XXI века [Текст]: сборник докладов В.П. Казначеева 2007-2011 годах / Сост. В.В. Ромм. – Новосибирск: ЗСО МСА, 2011. – 377 с., илл.

57. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.persev.ru/psychological_dictionary

58. Психология развития [Текст] / Под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. – М.: ЧеРо, 2005. – 524 с.

59. *Рапопорт, С.И.* Функциональные заболевания с позиции В.Х. Василенко [Текст] / С.И. Рапопорт, Д.Б. Колесников, Л.А. Вознесенская. // Клиническая медицина. – 2012. – №9. – С. 35-37.

60. *Савченко, Т.А.* Изоляционистская концепция воспитания И.И. Бецкого [Текст] / Т.А. Савченко. // Педагогика. – 2011. – №7. – С. 102-107.

61. *Сердюк, Е.В.* Формирование ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью [Текст] / Е.В. Сердюк // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VI международной научной конференции (Уфа, март 2015 г.). – Уфа: Лето, 2015. – С. 139-141.

62. Словарь практического психолога [Текст] / Под общ. ред. С.Ю. Головина. – Минск: Харвест, 2013. – 897 с.

63. *Соченко, Ю.А.* Представления учителей о проблемах здоровья и здоровьесберегающей деятельности [Текст] / Ю.А. Соченко. // Педагогика,

психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №3.

64. *Станкевич, П.В.* Роль медико-валеологической подготовки в формировании здорового образа жизни студентов педагогического вуза [Текст] / П.В. Станкевич. // Молодой ученый. – 2014. – №2. – С.854-856.

65. *Стародубцев, М.П.* Становление государственной системы общего образования в России в последней трети XVIII века [Текст] / М.П. Стародубцев, В.Я. Слепов. // Мир образования – образование в мире. – 2012. – №2(46). – С. 10-24.

66. *Ступина, С.Б.* Технологии интерактивного обучения в высшей школе [Текст] / Учебно-методическое пособие. / С.П. Ступина. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2009. – 52 с.

67. *Чуменко, Е.В.* Здоровый образ жизни. Интерактивные методы обучения [Текст] / Е.В. Чуменко. – Минск: А.Н. Вараксин, 2009. – 96 с.

68. *Щекина, Н.Б.* Предпосылки развития идей о здоровье и здоровом образе жизни [Текст] / Н.Б. Щекина. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №1.

69. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. – М.: Флинта МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.

Список подростков экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Экспериментальная группа	№ п/п	Контрольная группа
1.	Лена К.	1.	Марьяна В.
2.	Люба Б.	2.	Аня Г.
3.	Дима О.	3.	Женя К.
4.	Коля М.	4.	Артур П.
5.	Саша Н.	5.	Таня З.
6.	Юля Б.	6.	Влад Г.
7.	Витя Б.	7.	Вова К.
8.	Толя М.	8.	Яна Г.
9.	Настя А.	9.	Ида Ф.
10.	Валера С.	10.	Вика И.
11.	Вера Н.	11.	Паша К.
12.	Наташа В.	12.	Виталия Т.

Методика «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни подростков»

Цель: выявление уровня отношения к здоровому образу жизни подростков.

Возраст: подростки.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое высказывание (всего их 16). Подберите вариант ответа, подходящий для вас, – да или нет. Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

Текст опросника:

1. Быть культурным и развитым человеком в современном мире необходимо.
2. Человек должен многое знать об окружающем мире и обществе.
3. Не люблю заниматься спортом, играть в спортивные игры, совершать туристические походы.
4. Считаю, что вести здоровый образ жизни – необходимо для каждого человека.
5. Считаю, что курение и алкоголь не влияют на уровень развития человека.
6. У меня есть цель в жизни.
7. Я больше люблю находиться на природе, чем в кафе или клубе.
8. Я считаю, что в жизни необходимо все попробовать: алкоголь, сигареты и т.п.
9. Большинство моих друзей имеют вредные привычки.
10. Только здоровый человек может жить полноценной жизнью.
11. В человеке все должно гармонично сочетаться: интеллектуальная, духовная и физическая сферы личности.
12. В современном мире занятия физкультурой и спортом потеряли свою актуальность.
13. Курение и алкоголь не мешают людям нормально жить.
14. Человеку достаточно быть профессионалом в какой-либо области и совсем не обязательно быть всесторонне развитым человеком.
15. В современном мире только здоровые физически и духовно люди могут в полной мере реализовать себя.
16. В современном мире с его темпом жизни и огромным количеством соблазнов невозможно вести здоровый образ жизни.

Интерпретация: за положительные ответы на вопросы №№ 1, 2, 4, 6, 7, 10, 11, 15 и отрицательные ответы на вопросы №№ 3, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 16 присваивается по 1 баллу.

Все полученные баллы суммируются. 9 и более баллов – позитивное мировоззрение и стремление вести здоровый образ жизни. Менее 9 баллов – негативное мировоззрение и нежелание вести здоровый образ жизни.

Посчитываем по каждому опрошенному и определяем уровень согласно следующим критериям:

- 3 балла и ниже – низкий уровень здорового образа жизни;
- 4-8 – средний уровень;
- 9 баллов и выше – высокий уровень.

Приложение 3

Таблица 2

Данные диагностики уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на констатирующем этапе исследования по опроснику «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни»

Экспериментальная группа					Контрольная группа				
№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл	№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл
1.	Лена К.	15	Ж	10	1.	Марьяна В.	16	Ж	3
2.	Люба Б.	15	Ж	6	2.	Аня Г.	15	Ж	12
3.	Дима О.	15	М	5	3.	Женя К.	15	М	4
4.	Коля М.	15	М	2	4.	Артур П.	16	М	6
5.	Саша Н.	15	М	5	5.	Таня З.	16	Ж	10
6.	Юля Б.	16	Ж	12	6.	Влад Г.	15	М	7
7.	Витя Б.	16	М	3	7.	Вова К.	15	М	3
8.	Голя М.	15	М	2	8.	Яна Г.	16	Ж	11
9.	Настя А.	15	Ж	1	9.	Ида Ф.	15	Ж	5
10.	Валера С.	16	М	2	10.	Вика И.	16	Ж	1
11.	Вера Н.	15	Ж	3	11.	Паша К.	16	М	2
12.	Наташа В.	15	Ж	2	12.	Виталья Т.	16	М	3

Конспекты комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков

Цель комплекса занятий с использованием интерактивных форм, направленного на развитие здорового образа жизни подростков: развитие здорового образа жизни и формирование позитивного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Установить контакт с группой испытуемых подростков.
2. Устранить негативные мировоззренческие ориентации участников комплекса занятий.
3. Сформировать позитивное мировоззрение и стремление к здоровому образу жизни участников эксперимента.

Вводный этап

Разрушить легче, чем создать.

Очень важно беречь то, что мы имеем и от нас самих зависит то, что мы выберем – путь к здоровью или наоборот – путь от здоровья.

Занятие 1. Тема «Знакомство»

Организационный этап

Введение

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работы. Поэтому на этом этапе важно создать демократическую, располагающую атмосферу. Хорошо, если тренер скажет о своих ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы. «Ввести» участников в работу можно с помощью вступительного слова, мультимедийной презентации и т.п.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня и на следующих занятиях, мы с вами поговорим о здоровом образе жизни и о его развитии. Здоровый образ жизни – единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 18-20% – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10% – от здравоохранения.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ

жизни.

Знакомство

Знакомство представляет собой необходимую процедуру первого занятия. Знакомство позволяет активизировать группу, вовлечь ее участников в процесс обучения, развить навыки общения. Знакомство проводится даже в том случае, когда участники знают друг друга.

Упражнение «Назови свое имя»

Цель: знакомство друг с другом, создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность, выработка правил, развитие коммуникативных навыков.

Ребятам предлагалось назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

Дискуссия по упражнению: почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас назвали? Кто из родителей вас назвал?

Ожидания участников

На этом этапе следует выяснить ожидания участников от комплекса занятий с помощью вопросов, на которые они отвечают по очереди «по кругу».

Например: «Что вы хотите получить/узнать на этих занятиях?».

Можно заранее нарисовать на ватмане «дерево ожиданий». Попросить каждого участника написать, чего он ожидает от комплекса занятий, на цветных клейких листочках (стикерах) и наклеить свой листок на «дерево ожиданий». А затем озвучить все эти ожидания.

Принятие правил работы группы («соглашения»)

Пункты «соглашения» необходимо записать на листе бумаги или доске. После совместного обсуждения каждого пункта соглашение принимается большинством голосов и вывешивается на видном месте. Необходимо обратить внимание участников комплекса занятий на то, что после голосования каждый из них несет ответственность за исполнение данного «соглашения». Пример «соглашения»:

- не опаздываем и стремимся узнать и запомнить больше;
- соблюдаем правило «поднятой руки»;
- высказываемся откровенно;
- говорим по одному;
- говорим по существу;
- слушаем друг друга;
- стремимся понять друг друга;
- щадим чувства других;
- соблюдаем конфиденциальность;
- соблюдаем временные границы;
- поощряем друг друга (словами, аплодисментами) и т.д.

Основной этап

Упражнение «Полезные привычки (личная гигиена)»

Цель: формирование (закрепление) представлений о необходимости соблюдения правил личной гигиены, развитие убеждения в преимуществах опрятности, стремления быть аккуратным.

Задачи: актуализировать представления о гигиене и ее правилах; развивать убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.

Оборудование: мягкая игрушка или мяч, два листа бумаги, фломастеры.

Занятие рекомендуется проводить, расставив стулья, на которых будут сидеть учащиеся, в круг.

Ход занятия:

Ведущий сообщает присутствующим, что на занятии речь пойдет о некоторых человеческих привычках и о том, с чем они связаны, как они влияют на здоровье. Затем

ведущий обращается к учащимся: «Способны ли мы не подчиняться своим привычкам? Например, мы знаем, что после цифры 5 идет 6, и не привыкли после 5 называть 7. Для проверки привычности своих действий, проверки нашего внимания мы немного поиграем!»

Выполняется **упражнение-разминка «Семерка»**

Каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1,2,3,4...). Тот, кому достается число 7, или кратное ему, или содержащее в своем написании цифру 7, должен молча подпрыгнуть (хлопнуть в ладоши).

Дискуссия «Привычка – это...»

После разминки предлагается обсудить, как участники понимают смысл слова «привычка»; следует продолжить фразу «Привычка – это...». Можно обсудить выражение «Привычка – вторая натура» (наши привычки формируют наш характер) или пословицу «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Ведущий просит рассказать, что присутствующие делают по привычке (не задумываясь). Нужно подчеркнуть высказывания о привычном соблюдении правил личной гигиены.

Участники, передавая мяч (мягкую игрушку) по кругу, продолжают фразу «Гигиена – это...».

Обсуждается, только ли у людей есть гигиенические привычки, почему любому живому существу необходима гигиена. Подводя итог обсуждения, ведущий подчеркивает жизненную важность соблюдения правил личной гигиены.

Участники, разделившись на две группы, проводят **игру «Аукцион идей»**: по очереди называют по одному правилу личной гигиены. Побеждает команда, последней давшая правильный ответ. Затем каждая команда получает по листу бумаги, на котором необходимо записать наиболее часто рекламируемые средства личной гигиены.

Получившийся перечень помещается в середину круга. Ведущий предлагает обсудить, зачем человеку так много средств личной гигиены. Следует подвести участников к мысли о преимуществах человека, который соблюдает правила личной гигиены, обратить внимание на то, что тот, кто не привык к личной опрятности, часто бывает безответственным и в делах.

Ведущий предлагает подумать, чего и почему никогда не станет делать человек, соблюдающий правила личной гигиены (не станет пользоваться чужими предметами гигиены: зубной щеткой, носовым платком, бельем и т.д.).

Заключительный этап

Ведущий предлагает подумать, от чего зависят гигиенические привычки людей (от возраста, пола, времени года, традиций и воспитания). Желающие могут привести примеры. Обращается внимание на то, что в разном возрасте гигиенические привычки могут меняться, например, при вступлении в подростковый возраст. Приводятся доводы: необходимо чаще принимать душ, потому что интенсивнее работают потовые железы, следить за кожей лица, так как возможно появление юношеских угрей, и т.п.

Участники по кругу, передавая друг другу мяч, продолжают фразу «Гигиена – это важно, потому что...».

Домашнее задание.

Обсудить дома, все ли необходимые правила гигиены соблюдаются в семье.

Ведущему на заметку. Во вводной части необходимо следить за тем, чтобы при обсуждении гигиенических привычек не было личных выпадов; для этого занятие проводится в быстром темпе.

В основной части обратить внимание участников на то, чем гигиенические средства отличаются от косметических.

В заключительной части нужно подчеркнуть временный характер негативных возрастных проявлений и важность приобретения в этот период новых гигиенических привычек.

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 2. Тема «Здоровье – это...»**Организационный этап****Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!»**

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!»».

Основной этап**Упражнение «Энергизатор»**

Цель: формирование здорового образа жизни у подростков.

Упражнение состоит из восьми действий.

Член команды начинает каждое действие и, в то время как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу.

Когда посланное членом команды действие возвращается, он или она начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение.

Так же передаются все действия, пока не закончатся.

Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье по бедрам.
4. Переступания ногами.
5. Хлопанье по бедрам.
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

ПОПС – формула:

П – позиция

(в чем заключается твоя точка зрения) – Я считаю, что

О – обоснование (довод, в поддержку твоей позиции) – ...потому что,

П – пример

(факты, иллюстрирующие твой довод) – ...например,

С – следствие

(вывод: что надо сделать, призыв к принятию твоей позиции либо повторение позиции) – ...поэтому _____

Обсуждение упражнения.

Вывод: Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. В большинстве болезней виноват не природа и не общество, а только сам человек.

Упражнение «Ассоциация»

На экране фраза: «Здоровье – это...». У каждого из вас есть три маленьких листочка, напишите в них по одной ассоциации на слово «здоровье» (анонимно). После этого передайте листочки мне.

Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

На экране определение понятия здоровье (учащиеся делают записи в тетрадях).

Упражнение «Здоровье – богатство?»

Вопросы для групп: один из учащихся записывает общее мнение группы по данному вопросу в папку

1. Какое значение имеет для вас здоровье? Дайте определение понятие «здоровье».

2. Что значит для вас быть больным? Дайте определение понятия «болезнь».

3. Перечисли факторы, мешающие современному человеку сохранить здоровье. Почему? (Обоснуйте свой ответ).

4. Кто несет ответственность за сохранение здоровья в обществе? Почему? (Обоснуйте свой ответ).

Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

Дебаты «Отрицание и утверждение»

а) Зачитывается памятка участника диспута.

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

с) На обсуждение выносятся вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?».

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

е) Защита каждой команды своей линии дискуссии.

ф) Перекрестные вопросы команд.

г) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов».

h) Вывод из игры:

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

Информирование.

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

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

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

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

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

Тест «Я и мое здоровье»

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

годы.

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

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

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

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

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

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

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

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Основной этап

Занятие 3. Тема «Что формирует здоровье»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!»».

Основной этап

Игра вопрос-ответ «Что формирует здоровье»

Цель: определение, что собственное поведение и образ жизни является самыми важными факторами, которые влияют на поведение человека.

Здоровый человек – это такой человек, который жизнерадостно и с удовольствием выполняет обязанности, которые полагает на него жизнь, и полностью реализует свои физические и умственные способности.

От чего же зависит наше здоровье? Зависит ли оно от нас?

Наше здоровье зависит от таких основных факторов:

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – на 20%;
2. УРОВЕНЬ МЕДИЦИНЫ – на 10%;
3. ЭКОЛОГИЯ – на 20%;
4. ОБРАЗ ЖИЗНИ – на 50%.

Обратите внимание, что поведение человека, его способ жизни являются очень важным в сохранении нашего здоровья. Так что половина здоровья зависит от тебя, поэтому свое здоровье можно улучшать или портить.

Что такое здоровый образ жизни?

Это такой способ жизни, который сохраняет и укрепляет здоровье.

Какие основные составляющие здорового способа жизни?

1. Физкультура – это и бег, и утренняя зарядка, и разнообразные виды спорта, и туризм.
2. Здоровое питание (1-2 раза в день употреблять горячие первые блюда и каждый день – фрукты и овощи).
3. Личная гигиена, правильный режим обучения и отдыха.
4. Закаливание (начинать с умывания холодной водой, загорать на солнце, принимать контрастный душ, спать с открытой форточкой круглый год).

Что еще может укрепить здоровье?

- Массаж.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения для позвоночника.
- Внутреннее спокойствие.
- Что вредит вашему здоровью?
- Употребление алкоголя.
- Курение.
- Употребление наркотиков.

Упражнение «Правильное питание»

Цель: формирование валеологических убеждений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основными факторами питания.
2. Дать представление об основных питательных веществах и их функциях в организме.
3. Сформировать у школьников представление о правильном питании.
4. Развить умения анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.

Оборудование: карточки с записью факторов питания, таблица «Пирамида правильного питания».

Ход упражнения

Ведущий: ребята! Вам, наверное, известно, такое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух»? А что значит – правильное питание? Сегодня именно о нем мы и поговорим. Я предлагаю вам поработать в группах (педагог формирует группы по принципу «сильные и слабые»).

Каждой группе выдаются три вопроса и карточки с указанием факторов, которые влияют на питание. Ваша задача – обсудить в группах вопросы и ответить на них, используя карточки и добавляя свои собственные факторы.

1. Как вы считаете, зачем люди питаются? (укажите причины).

Чтобы жить.

Чтобы расти.

Для удовольствия.

Чтобы оставаться здоровыми.

Чтобы успокоиться.

Чтобы получать энергию.

2. Что значит для вас пища?

Традиция.

Любовь.

Средство выживания.

Нечто съедобное.

Средство обогащения энергией.

Источник развлечения.

3. Что влияет на выбор пищи?

Голод.

Запах.

Обычаи.

Цена.

Вкус.

Реклама.

Упаковка.

Место жительства.

Мнение сверстников.

Ведущий: итак, благодаря этим вопросам мы познакомились с некоторыми факторами, имеющими значение в нашем питании. А теперь предлагаю составить пирамиду питания.

На доске перечислены продукты, которые должны использоваться: молоко, мороженое, конфеты, фрукты, соки, мясо, рыба, каши, яйца, сыры, творог, йогурт, овощи, хлеб, макароны, рис, сухие завтраки (идет работа в группах над пирамидами).

Ведущий: вы составили пирамиды питания, прикрепите их на доску. Пожалуйста, подумайте, что для нас важнее – конкретные виды продуктов или питательные вещества, которые они содержат?

Дети. Питательные вещества.

Ведущий: а какие питательные вещества вы знаете? (таблица на доске).

Дети. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

Ведущий: Верный ответ! Мы хорошо поработали, пришло время немного отдохнуть.

Физ. минутка «От зеленого причала»

От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход (встать из-за парт),

Раз, два.

А потом шагнул вперед (шаг вперед),

Раз, два.

И поплыл, поплыл по речке (волнообразные движения руками),

Набирая полный ход (ходьба на месте).

Ведущий: ребята, сегодня мы поговорим о пирамиде правильного питания, о значении питательных веществ для организма.

1-й ребенок: для чего нам нужны углеводы?

Ведущий: для работы всех органов нужна энергия. Самым легким источником энергии являются углеводы. Они могут откладываться до 600 г. в печени и мышцах. Этого запаса хватает на сутки.

2-й ребенок: а какие продукты богаты углеводами?

Ведущий: углеводов много в таких продуктах, как: картофель, изюм, шоколад, мед, картофель, мед, гречневая и овсяная крупы, мучные и макаронные изделия.

3-й ребенок: а почему нам нужны витамины?

Ведущий: известно около 30 витаминов. Каждый выполняет в организме определенную задачу. Большинство из них там не вырабатываются и попадают в организм только с пищей. Недостаток витаминов вызывает у человека нарушение обмена веществ.

Поскольку много витаминов содержится в овощах, всем нам необходимо включать в дневной рацион хотя бы два вида овощей. Один должен снабжать нас витамином А, другой – витамином С. Витамин А улучшает зрение, способствует образованию здоровой кожной ткани, росту организма и помогает противостоять инфекциям. Витамин С также активно участвует в борьбе с инфекциями, укрепляет десны, зубы, кости. Если это желтый или оранжевый овощ, он богат витамином А; витамин содержится также в печени, яйцах, сливочном масле, молоке. Витамин С насытит нас зеленый перец, капуста, апельсины, лук, шиповник, брюква, абрикос.

4-й ребенок: для чего человеку нужны белки? И в каких продуктах они содержатся?

Ведущий: клетки тела человека постоянно обновляются – строятся и перестраиваются, они нуждаются в строительном материале. Основными кирпичиками для этого становятся белки (точнее аминокислоты, которые получаются в результате расщепления белков). Продукты, богатые белками – это мяса, рыба, творог, яйца, горох, фасоль, хлеб, орех.

5-й ребенок: для чего нужны жиры, чем они полезны?

Ведущий: жиры, калории и углеводы, – источник энергии. Но жиры расходуются тогда, когда это человеку требуется.

Ведущий: а теперь давайте вместе проанализируем пирамиды питания групп и сравним с пирамидой правильного питания, которую предлагают нам врачи. Не существует ни одного идеального продукта, поэтому, в каком бы количестве мы ни поглощали любимый продукт, не употребляя ничего другого, мы заболеем. Необходимо питаться разнообразной пищей, чтобы жить, расти и оставаться здоровыми.

В завершении работы в группах предлагаю вам составить правила здорового питания.

Вот эти правила: разнообразие в пище; рацион, богатый фруктами и овощами; ограничение потребления сахара; питание регулярное 3-4 раза в день; не переедать, тщательно пережевывать пищу; не есть на ходу; ужинать за 2-3 часа до сна и др.

Ведущий: на этом занятии мы с вами, ребята вели речь о здоровом питании. Надеюсь, все, что вы сегодня узнали, поможет вам вести здоровый образ жизни.

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 4. Тема «Помоги себе поддержать свое здоровье»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!»».

Основной этап

Лекция-беседа «Помоги себе поддержать свое здоровье»

Цель: информирование подростков о влиянии различных факторов на здоровье; формирование правильного представления о влиянии посадки на здоровье; научить применять комплекс упражнений во время учебного процесса для снятия усталости.

Ход занятия:

Гигиенические условия обеспечения умственной деятельности.

Несомненное влияние на работоспособность человека оказывает обстановка, в которой реализуется умственный труд. Это касается многих факторов – от освещения и характеристик воздуха в помещении до особенностей конструкции и расположения рабочей мебели.

Состояние воздушно-теплового режима в помещении, где осуществляется умственная деятельность, является одним из существенных факторов обеспечения и поддержания высокой работоспособности. При оценке этого режима особое внимание обращается на состав и температуру, и влажность воздуха.

Состав воздуха по химическим характеристикам в оптимальном варианте должен соответствовать составу природного атмосферного воздуха. Однако в процессе своей жизнедеятельности человек поглощает кислород, выделяет углекислый газ. Кроме того, состав воздуха меняется в результате потоотделения и содержащихся в выдыхаемом воздухе конечных продуктов употребленных в пищу и с водой ненатуральных пищевых веществ. Сказываются, разумеется, и находящиеся в помещении приборы и аппаратура. Поэтому для состояния человека и его работоспособности значение имеют не только изменения концентрации O_2 и CO_2 , но и появление в воздухе таких продуктов жизнедеятельности, как пары пота, аммиак, летучие соли жирных кислот и т.д. Их наличие делает воздух «спертым» и вызывает изменения в сердечно-сосудистой (в основном спазм коронарных и мозговых сосудов) и центральной нервной (усиление тормозных процессов) системах. Субъективно же человек при длительном пребывании в таком помещении испытывает сонливость, апатию, головные боли и общую разбитость.

Температура и относительная влажность воздуха в помещении согласно гигиеническим нормативам должны составлять 18-20°C и 30-70% соответственно – именно при указанных характеристиках воздуха у подобающим образом одетого человека процессы теплопродукции и теплоотдачи уравновешены, и температура воздуха в рабочем помещении из-за пребывания там работников не меняется. Повышение же температуры даже при снижении содержания O_2 до 18% и возрастании концентрации CO_2 до 2% (что практически встречается очень редко) человек не испытывает их вредного влияния воздуха до 22-24°C и влажности более 70% влечет за собой соответствующее повышение температуры, которое в помещении, где на каждого работника приходится 8 м³ воздуха, всего лишь за один час достигает 3-4°C.

Уже отмечалось, что температура воздуха в помещении самым непосредственным образом сказывается на работоспособности работника умственного труда. Именно этим объясняется быстрое наступление утомления, если температура воздуха в помещении достигает температуры 22-24°C.

Отмеченные для состава, температуры и влажности воздуха обстоятельства делают понятной необходимость целенаправленного регулирования его характеристик в помещении для обеспечения и поддержания высокой умственной работоспособности. Идеальным вариантом следует считать использование качественных кондиционеров, способных поддерживать заданные параметры воздуха (по крайней мере – по температуре). К сожалению, в силу различных причин (прежде всего – материальных) этот вариант не всегда выполним (особенно в государственных учебных заведениях).

Для регулирования параметров воздуха в помещениях возможно использование системы мер, в частности (здесь подростки должны сначала предложить свои варианты и обсудить):

- приоткрытые фрамуги, которые в отличие от форточек и створок окон не создают значительного движения воздуха (сквозняков), в потоках которого могут оказаться люди, что особенно опасно в холодную погоду;

- при перерывах в работе – создание сквозняков открытыми окнами и дверьми, что обеспечивает быструю смену воздуха;

- обеспечение эффективного воздухообмена в нерабочее время и т.д.

Освещение для работника умственного труда имеет особое значение в связи с большой нагрузкой на его зрительный аппарат, так как восприятие информации на 80-85% связано именно со зрением. С другой стороны, неблагоприятные условия освещения не только ведут к снижению работоспособности работника, но и к возникновению различных нарушений и заболеваний глаз и других функциональных систем организма.

Равномерность освещения: освещение должно быть одинаковым на всей рабочей поверхности, не иметь резкого чередования света и теней и прочего. Вот почему источник света должен располагаться либо сверху, либо слева (для правой).

Отсутствие прямого действия источника света на глаза, или блескостности. Как уже отмечалось, чрезмерная яркость освещения вызывает перенапряжение аппарата адаптации и аккомодации глаза со всеми вытекающими последствиями. Поэтому глаз должен воспринимать только отраженный от рабочей поверхности свет, а прямой путь световых лучей от источника света к глазу должен быть перекрыт; на рабочей поверхности и на окружающих материалах (включая поверхности стола, стен, не должно быть поверхностей с высокой отражающей способностью, создающих блескостность и слепящих работника). Для обеспечения нормального освещения необходимо (здесь подростки должны сначала предложить свои варианты и обсудить):

- рациональное смешанное освещение, обеспечивающее нормальные его характеристики в сумеречное время суток и в пасмурные дни и в любых условиях недостаточности освещения;

- поддержание поверхности стекол окон в чистом состоянии регулярной, по мере необходимости, их мойкой и протиркой;

- окраска поверхностей столов (парт), стен, полов в цвета и оттенки, обеспечивающие равномерность и комфортность освещения, а также отсутствие блескостности.

Значительная нагрузка на зрительный аппарат приводит к его постепенному утомлению даже в условиях нормального освещения. Прежде всего, это сказывается на обеспечивающих аккомодацию цилиарных мышцах, которые при работе, требующей чтения, письма, «общения» с компьютером, в течение длительного времени оказываются расслабленными – постепенно это может привести к их атрофии и развитию миопии (близорукости). В связи с этим можно рекомендовать (здесь подростки должны сначала предложить свои варианты и обсудить):

- располагаться таким образом (или располагать предметы), чтобы расстояние от глаз до рабочей поверхности составляло не менее 30-35 см (большее расстояние вполне допустимо, но при условии, что работа не вызывает напряжения и чувства дискомфорта, когда постоянно приходится укорачивать это расстояние);

- периодически, хотя бы через каждые 20-30 минут, делать короткие (на 10-20 секунд) перерывы. В течение этих перерывов выполнять несколько упражнений, основной сутью которых является периодическое сокращение и расслабление цилиарных мышц и включение в работу тех глазных мышц, которые не участвуют непосредственно в произвольной активности (в частности, наружные и внутренние, косые мышцы глаза и т.д.). Можно, например, рекомендовать следующую группу упражнений (какие упражнения знают подростки?):

1. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений кончиками указательных пальцев. Выполнять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

2. Крепко зажмурить, затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует восстановлению кровообращения в них.

3. Быстро моргать в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообращения.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых вращения глазами в правую сторону, столько же – в левую. Расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

5. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, держать палец правой руки по средней

линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

6. Вытянуть руку вперед, следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

7. Крепко зажмурить глаза (сосчитать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (сосчитать до 5). Повторить 4-5 раз.

8. 4-6 раз зажмурить глаза изо всех сил, сделать ими 10 круговых движений налево вверх – направо – вниз и обратно.

Вот несколько простых упражнений на растяжения мышц шеи и воротниковой зоны для облегчения легкой формы боли шеи. Некоторые из них даже могут быть использованы на рабочем месте, чтобы снять утомление в мышцах шеи.

Вытягивание шеи вперед и вверх

Исходное положение – взгляд устремлен вперед, шея прямая. Вытягивание шеи вперед: Медленно переместите подбородок вперед скользящим движением без рывков. Задержитесь на пять секунд, и вернитесь в исходное положение. Выполните движение десять раз. Вытягивание шеи вверх: не выгибая спину, медленно запрокидывайте голову назад так, будто смотрите в потолок. Задержитесь на пять секунд. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение хорошо делать во время работы для предотвращения деформации шеи.

Акупрессура

Акупрессура – точечный массаж, в процессе которого происходит воздействие на различные точки, расположенные на теле человека. Точки, показанные здесь, связаны с хронической болью. Сторонники акупрессуры считают, что нажав на них и удерживая давление в течение нескольких секунд, человек чувствует некоторое облегчение от боли.

Вращение головой

Исходное положение взгляд устремлен вперед, шея прямая. Медленно поверните голову влево. Задержитесь на десять секунд, затем вернитесь в исходное положение. Затем медленно поверните голову в другую сторону. Задержитесь на десять секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполните десять повторений. Это упражнение хорошо выполнять во время работы, особенно если вы сохраняете одну позу в течение длительного периода, как в работе с компьютером. Выполняйте это упражнение каждые полчаса для предотвращения деформации шеи.

Наклоны головы

Исходное положение взгляд устремлен вперед, шея прямая. Медленно наклоните голову влево, к плечу. Задержитесь на пять секунд, затем вернитесь в исходное положение. Потом медленно наклоните голову в другую сторону. Задержитесь на пять секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполните десять повторений.

Подъемы плеч

Исходное положение взгляд устремлен вперед, шея прямая. Медленно поднимите плечи вверх. Задержитесь на пять секунд, затем вернитесь в исходное положение. Выполните десять повторений.

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 5. Тема «В XXI век без наркотиков и алкоголя»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!»».

Основной этап

Игра «Здоровый образ жизни без наркотиков и алкоголя»

Цель: создание условий для развития у учащихся стойкого отвращения к употреблению алкоголя и наркотиков.

Оформление зала: книжная выставка, плакаты, детские рисунки.

Ход занятия:

Приветственное слово ведущего

Представление команд

Представление жюри

Знакомство с условиями игры.

Условия игры: ведущий задает вопрос. Команды в течение 2 минут обдумывают ответ. Когда у команды готов ответ, капитан встает. Первой отвечает та команда, чей капитан встал первым. Если ответ неверный, право ответа передается следующей команде, и т.д.

Ведущий: вы вступили в эпоху нового тысячелетия, и каким ему быть зависит только от вас.

Пятнадцать – возраст откровенный.

Пора влюбленности и грез,

Пора волнений и сомнений,

И нежных встреч, и тайных слез.

Такая волнующая жизнь у вас сейчас. Я сказала – жизнь, а что это такое? Послушайте известную притчу. Некий молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее. Пошел дальше в поиске других монет. И действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили, что такое жизнь. Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются золотые монеты». Вот так грустно сказал человек о жизни.

Попробуем и мы с вами ответить на этот вопрос:

Вопрос №1. Что такое жизнь? Каждая команда должна ответить на этот вопрос. Напоминаю, думаем и обсуждаем не более трех минут.

Вопрос №2. Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво? (табак, алкоголь, наркотики).

Вопрос №3. Откуда родом табак? (из Америки).

Вопрос №4. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? Какова его химическая формула? (угарный газ CO).

Вопрос №5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? (около 1 литра).

Вопрос №6. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких? (одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких).

Музыкальная пауза

Русская водка, что ты натворила? Русская водка, ты народ сгубила...

Наверное, нет человека, который, так или иначе, не сталкивался с пьяными. И не всех эта беда обходит стороной...

Вопрос №7. Что такое алкоголизм? (это болезнь – пристрастие к спиртному).

Вопрос №8. С чего начинается пьянство? Каждой команде назвать как можно больше причин (праздник, семейное торжество, гости, неудобно было отстать от ребят, друзья уговорили, за компанию, для храбрости и т.д.).

Вопрос №9. Какой спирт служит основой водки? Напишите его химическую формулу (этиловый спирт C_2H_5OH).

Музыкальная пауза

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,

И скука вьется в плоть, желания губя,

И в черепе твоим мечты окостенеют,

И ужас из зеркал посмотрит на тебя.

Это, конечно, о наркоманах. Тема нашей дальнейшей беседы – наркомания.

Вопрос №10. Что же такое наркомания? (с греч. нарк – оцепенение, онемение; мания-безумие) – это болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций внутренних органов.

Вопрос №11. Какие наркотики вы знаете? Список, прочитав, каждая команда отдает в жюри (марихуана, гашиш, анаша, хэш, крэк, маковая соломка, ханка, кокаин, таблетки экстази, препараты эфедрин, фенамин и др.).

Вопрос №12. Что такое абстиненция? (похмелье, ломка, в результате прекращения приема веществ, вызвавших физическую зависимость, она сопровождается страшной физической болью).

Вопрос №13. Какие причины побуждают подростков принимать наркотические препараты? (любопытство, уговорили другие ребята, дали взрослые, заставили, видели это в кино и др.).

Наркомания неразрывно связана с чумой XXI века – СПИДом.

Есть такой анекдот: «Корреспондент спрашивает у деда: «Дед, у вас в селе СПИД есть?» Дед, не зная о чем идет речь, рассуждает про себя: «Скажу, что нет, подумает, что у нас глушь какая-то. Скажу, что есть – еще просить начнет». И тогда он решил ответить так: «Есть, да очень мало, так, только для себя».

К сожалению, в наше время о СПИДе знают и стар, и мал.

Вопрос №14. Что такое СПИД? (синдром приобретенного иммунодефицита).

Вопрос №15. Каким образом наркоманы заражаются СПИДом? (через общий шприц, которым пользуется вся компания наркоманов, когда приготавливают сами наркотик на основе человеческой крови, покупают наркотики уже зараженные СПИДом).

Вопрос №16. Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков? (Каждая команда пишет, озвучивает и сдает в жюри) (конфликт с родителями; нет взаимности в любви; в чем-то обвинен; голод; хочет быть крутым; не хочет выглядеть «белой вороной»; заставили насильно; сказали, что ему (ей) «слабо» и т.д.).

Подведение итогов игры.

Упражнение «Шахматы»

Цель: формирование у подростков осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыка аргументированной защиты своей позиции.

Так, наркотические вещества используют в медицине для того, чтобы облегчить страдания больных, или, например, известны случаи из истории, когда наркотики употребляли люди искусства для стимуляции воображения.

Группа делится на части (по 5 человек), количество участников в подгруппах должно быть нечетным.

Задается тема для обсуждения: «Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?».

Подгруппы рассаживаются кругами и рассчитываются «на первый-второй». Первые номера отстаивают одну точку зрения, начиная свое выступление словами: «Да, употребление наркотиков допустимо...», а вторые – противоположную: «Нет, употребление наркотиков не допустимо...».

Взаимодействие осуществляется по кругу, при этом отвечающий сначала должен перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу собеседнику. К примеру: «Насколько я понимаю, ты, Сергей, считаешь, что употреблять наркотики нельзя, так как это подрывает здоровье человека, но мне кажется, что ничего страшного нет в том, что человек хотя бы раз попробует наркотик...». Когда один круг закончится, можно продолжить упражнение, поменяв точки зрения на противоположные. Это легко сделать благодаря нечетному числу участников.

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 6. Тема «Курение – свобода или зависимость?»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуйте, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуйте, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуйте, это Я!»».

Основной этап

Деловая игра «Курение – за и против»

Цель: умение формулировать свои суждения, формирование негативного отношения к курению.

Оборудование: доска и мел.

Ведущий задает подросткам два вопроса, на которые просит дать ответ поднятием руки. Первый: «Знают ли ученики курящих людей?» (на этот вопрос все отвечают положительно) и второй – «Известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно?» На этот вопрос тоже отвечают утвердительно. «Тогда почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно?» – спрашивает Ведущий, – и «Что курильщики знают о вреде курения?» Давайте попробуем сформулировать ответы на эти вопросы, а заодно посмотрим, какие аргументы перевесят».

Ведущий просит двоих добровольцев из учеников выйти к доске, разделенной на две половины, взять мел и записать на одной половине аргументы «за» курение, а на другой – «против». После этого учеников просят высказать различные мнения о курении. Для того чтобы уравновесить высказывания «за» и «против», нужно чередовать их – если уже записан аргумент «за», то предлагается противопоставить ему «против» и т.д. На этом этапе роль Ведущего заключается не только в том, чтобы стимулировать активную работу класса, но и помочь сформулировать сказанное и записать на доске в общепринятой формулировке. Это позволяет ввести нужные термины. Так, если ученик говорит, что вредно курить при детях, ведущий должен сказать, что это называется пассивным курением детей, и предлагает записать это как «вред пассивного курения для детей» и т.д.

Как правило, за это время удается сформулировать и записать по 10 высказываний «за» и «против». В оставшееся от урока время необходимо прокомментировать каждый аргумент с научной точки зрения. Очень важно, чтобы каждое из обсуждаемых высказываний не связывалось с конкретным учеником, который его высказывал.

Разъяснение высказанных мнений позволяет превратить эту часть занятия в мини-лекцию, которую в отличие от обычной лекции ученики слушают с большим интересом, поскольку обсуждается их мнение.

Последние 10-15 мин урока посвящены подведению итогов, формулированию общего мнения по поводу вреда курения, так как задача Ведущего заключается в том, чтобы доказательно развенчать аргументы «за» курение и подкрепить аргументы «против». Если занятие проведено правильно, то в конце его ученики охотно соглашаются с высказыванием Ведущего о том, что аргументы «против» курения перевесили аргументы «за».

Упражнение «Что вы действительно думаете»

Цель: осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

Группа делится на подгруппы по 4 человека, выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди зачитывают эти карточки и высказываются за или против, делается короткое обсуждение. Предложения:

- курение должно быть запрещено во всех публичных местах;
- курильщиков надо изолировать от общества;
- женщины, которые курят, не должны иметь детей.

Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимостей и поведения молодежи.

Время на работу в подгруппах (3-5 человек) – 10-15 мин.

После этого в общем кругу участники делятся результатами получившегося обсуждения. Можно наглядно на доске или листе ватмана представить спектр имеющихся мнений (сколько человек согласно и несогласно по отдельным высказываниям).

В ходе обсуждения обращается внимание на то, что нередко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, порождая дискриминацию отдельных категорий людей.

Дискуссия «Курение – свобода или зависимость?»

Вначале обсуждение происходит в подгруппах, тезисы записываются на листах ватмана. Затем каждая подгруппа выдвигает участника, который от имени группы аргументирует свою точку зрения.

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 7. Тема «Бизнес-план «Здоровый образ жизни»»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!»».

Основной этап

«Мозговая атака» проводится по теме «Разработка бизнес-плана «Здоровый образ жизни».

Цель: пропаганда здорового образа жизни, развитие мышления учащихся, индивидуального сознания, «Я-концепции» через организацию мыследеятельности, смыслотворчества, рефлексивной деятельности.

Всем участникам группы раздают правила работы.

После фиксирования всех идей работа продолжается по подгруппам, каждая из которых становится группой экспертов. Они отбирают и обосновывают проект и бизнес-план, подчеркивая его социально-психологическую значимость и экономическую рентабельность.

В конце занятия происходит обсуждение бизнес-планов, подводятся итоги.

Инструкция: «Представьте себе, что вы менеджер (управляющий, организатор), составляющий бизнес-план, т.е. план мероприятий, проект развития своей деятельности по теме «Здоровый образ жизни». Начните составление бизнес-плана с выбора цели».

Бизнес-план.

Введение в бизнес-план.

Цель (изложите ее ясно и кратко): _____

Способы оценки (предложите какой-либо показатель, на основе которого можно судить о достижении цели): _____

Основные возможные трудности: _____

Действия, направленные на достижение цели (назовите 3-4 наиболее важных действия с указанием срока исполнения каждого): _____

Дайте точную и сжатую характеристику вашей будущей деятельности (деятельности вашей организации).

1. Какова будет основная сфера деятельности?

2. Что именно вы планируете делать (начать новое дело, расширить прежнюю деятельность)?

3. На чем основана ваша уверенность в успехе начинаемого дела? В чем вы видите залог успеха?

4. В чем новизна вашего проекта или деятельности вашей организации?

5. Имеете ли вы опыт подобной деятельности?

6. Каким образом собираетесь приобрести необходимые знания и навыки?

План сбыта:

1. На какого потребителя вы рассчитываете?

2. Кому будете предлагать ваши идеи и мероприятия?

3. Знаете ли вы своих конкурентов?

4. Что они распространяют и каким образом?

Характеристика результатов (продукта) вашей деятельности:

1. Насколько результаты будут пользоваться спросом?

2. Как вы будете их рекламировать?

3. Каковы показатели успешности вашей деятельности и достижения цели?

«Мозговой штурм» «Программа развития»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, развитие мышления учащихся, индивидуального сознания, «Я-концепции» через организацию мыследеятельности, смыслотворчества, рефлексивной деятельности.

Ведущий предлагает создать профилактическую программу. «Представьте, что вы приехали в страну, где у людей есть все возможности сохранить здоровье, но люди, живущие в этой стране, ведут неправильный образ жизни – едят нездоровую пищу, употребляют алкоголь, наркотики, много курят, ведут малоподвижный образ жизни. Исследования медиков показывают, что число больных растет, среди них все больше детей и подростков. Но никто не знает, что такое здоровый образ жизни. В свою очередь, вы знаете, что правильный образ жизни может без лекарств сделать большинство людей здоровыми. Правительство этой страны готово реализовать ваши предложения. Что бы вы

могли предложить?

Для того чтобы мы с вами могли предложить такую программу, я предлагаю вам провести «мозговой штурм».

Ведущий записывает на доске любые поступившие предложения, контролируя при этом, чтобы не было никаких критических замечаний по поводу этих предложений. Если работа заходит в тупик (поступают предложения одного типа – например, запугивающая информация или административные меры), учитель может направить ход работы в другое русло и сам внести предложение. Например, использование наглядных средств или средств массовой информации.

Вторым этапом работы является анализ поступивших предложений. Ученикам предлагается отобрать самые абсурдные или трудновыполнимые с правовой или экономической точки зрения, например – расстрел за курение или значительный денежный приз за нормальный вес или занятия спортом.

После второго этапа работы можно предложить классифицировать оставшиеся предложения по таким основаниям: информационные мероприятия, мероприятия по преодолению вредных привычек, мероприятия, поддерживающие тех, кто ведет здоровый образ жизни.

В зависимости от характера поступивших предложений можно выбрать и другие основания.

На последнем этапе работы, чтобы создать модель профилактической программы, можно задать учащимся следующие вопросы:

1. В каком возрасте нужно начинать профилактическую работу? (С детского возраста – с семьей, затем в школе, потом индивидуально).

2. Полезна ли запугивающая информация? Если да, то в какой мере? (Только если она достоверна. Нужно чувство меры).

3. Нужно ли контролировать работу создателей рекламы? (Да, нужно. Кроме рекламы, человек должен иметь доступ к достоверной информации).

4. Нужны ли телепередачи и фильмы, посвященные здоровью? (Да, нужны, если они дают нужную информацию и способствуют формированию здорового образа жизни).

5. Нужна ли научно-популярная литература о здоровом образе жизни? (Да, нужна, но популярная и наглядная).

6. Должны ли медики помогать людям, желающим отказаться от вредных привычек?

7. Нужны ли административные меры для борьбы за здоровый образ жизни?

Обсуждение этих вопросов желательно проводить в форме свободной **дискуссии**.

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 8. Тема «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуйте, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуйте, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуйте, это Я!»».

Дискуссия «Ватные одеяла»

Цель: расширение у детей опыта сохранения и укрепления здоровья; приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с правилами и видами закаливания, развитие стремления вести здоровый образ жизни, побуждение к применению закаливающих процедур.

Ход упражнения

Ведущий: дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании, узнаем о его правилах и видах. Начну я свой рассказ с истории, которая произошла в стране Ватных одеял. Сядьте удобней и слушайте.

Давным-давно в государстве, называемой страной Ватных одеял (все его жители ходили, закутавшись в ватные одеяла), правила королевская семья. Все было у короля с королевой, и только одно обстоятельство мешало им быть счастливыми по-настоящему: маленький принц – королевский сын – очень часто болел. Родители не жалели денег на самые теплые одеяла, но болезни не отступали.

Но вот однажды в этой стране появился очень хороший врач. Король сразу же пригласил его во дворец, чтоб он вылечил принца. Осмотрев мальчика, доктор сказал, что причина его болезни в изнеженности, и распорядился, чтоб принц перестал кутаться в одеяла, спал всегда с открытой форточкой, гулял в любую погоду по парку, ходил в лес, чаще бегал босиком по траве и влажному песку.

Вскоре мальчик перестал болеть, и король сделал врача главным министром. Это не понравилось остальным придворным. Они стали нашептывать королю, что доктор очень жестоко относится к принцу и хочет его погубить.

По приказу короля врач был казнен. Принца стали снова закутывать в одеяла, ему запретили ходить босиком, приказали закрыть в комнате все форточки, перестали пускать на прогулки.

Очень скоро принц снова начал болеть...

Ведущий: как справился с болезнью придворный врач? (ответы детей).

Ведущий вывешивает на доску выражения: «Гулять в любую погоду», «Ходить босиком по влажному песку и траве», «Спать с открытой форточкой», «Одеваться по погоде».

Ведущий: как назвать одним словом все эти действия, которые предложил врач? (Закаляться). А элементами закалки являются специальные процедуры.

А что такое закаливание? Это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре и сквознякам).

Игра «Одень Машу»

Ведущий: давайте проверим, как вы умеете подбирать себе одежду по погоде: в солнечный весенний день, в дождливый осенний денек, в морозное зимнее утро (детям предлагают картинки с одеждой, которые они должны подобрать к соответствующим погодным условиям).

Ведущий: послушайте рассказ о том, как проводит свое утро девочка Таня:

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица –

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась –

Смыла с рук и пыль, и грязь.

Полотенчиком махровым,

Разноцветным, чистым, новым,

Вытру спину, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы.

Ведущий: поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы? Расскажите, как проходит ваше утро. А как вы думаете, эти процедуры закаливают наш организм? (ответы детей).

Ведущий: послушайте стихотворение о том, что делает по утрам девочка Юля:

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной – морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь,
Скажет мне: «Здоровой будь!»

Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею, грудь. Это очень полезная процедура – ведь к коже в это время приливает кровь, улучшается кровообращение.

Вы сразу почувствуете себя бодрыми и веселыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Ведущий: а сейчас представьте, что наступило лето и мы на берегу реки...

Физ. минутка «Пловцы»

К речке быстро мы спустились
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот так славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе раз: это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Три, два, один, плывем, как дельфин.
Качаясь на волне, плывем на спине.
Вышли на берег крутой, отряхнулись и домой.

Ведущий: ребята, как вы думаете, когда мы купаемся летом в реке или озере, наш организм закаляется? (ответы детей).

Ведущий: после купания полезно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные принимают под тенистыми деревьями. На солнце первое время проводят всего 5-10 минут (обязательно с покрытой головой), а когда организм привыкнет к солнечным лучам, тогда загорать можно уже подольше.

Ведущий: ребята, посмотрите на доску, о скольких видах закаливания мы вспомнили. Для того чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила.

Давайте послушаем эти правила.

1. Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день!
2. Вышел сразу на мороз –
весь до косточек промерз.
Закаляйся постепенно –
Это для здоровья ценно.

3. Если закаляться в радость,
Вам простуда не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети не игрушка.

(стихи комментируются педагогом и обсуждаются с детьми).

Ведущий: ребята, вы согласны со словами «Кто с закалкой дружит, тот никогда не тужит»? (ответы детей). Как вы думаете, какими признаками должен обладать здоровый человек? (ответы детей).

Задание:

Выберете шесть признаков для характеристики здорового человека:

- очень редко болеет;
- имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы;
- всегда носит теплую одежду;
- хороший спокойный сон;
- живет не менее 80 лет;
- если заболел, то быстро поправляется;
- постоянно раздражителен;
- на уроках собран и внимателен;
- излишне утепляется;
- может легко пробежать 5 километров (ответы детей).

Ведущий: ребята, вы считаете, хорошее у вас здоровье? Можете ли вы себя назвать закаленными? (ответы детей).

Ведущий: каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Мы сегодня вспомнили виды закаливания и правила их проведения. Если вы прямо сегодня начнете выполнять закаливающие процедуры, то будете здоровыми и крепкими людьми.

Заключительный этап

Обсуждение занятия

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Заключительный этап

Занятие 9. Тема «10 заповедей здоровья»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!»».

Основной этап

Упражнение «10 заповедей здоровья»

Цель: обратить внимание на собственные привычки и необходимость здорового образа жизни.

Участникам предлагается за 5 минут составить собственные 10 заповедей здоровья.

По окончании каждый из участников называет свои заповеди и записывает их на доске.

Упражнение «Путь здорового образа жизни»

Цель: активное виденье того, что является здоровым образом жизни, в каких действиях и поведении он проявляется.

Делятся подростки на 2-3 подгруппы. Каждому участнику раздаются «следы», на которых нужно написать действия или примеры поведения, которые, по вашему мнению, способствуют здоровому образу жизни. Каждая подгруппа презентует свой путь, а потом все объединяют в один.

Упражнение «Групповой коллаж»

Коллективное выполнение участниками творческой композиции по совместно выбранной теме на склеенных листах бумаги с использованием изобразительных материалов, красок, наклеивания картинок, заголовков из газет и журналов. Путем групповой дискуссии выбирается тематика, отражающая актуальные интересы учащихся. По окончании работы группа представляет свой коллаж. Продолжительность работы – 45 мин.

Заключительный этап

Обсуждение занятия. Подведение итогов комплекса занятий.

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Занятие 10. Тема «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Организационный этап

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуйте, это Я!»

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуйте, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуйте, это Я!»».

Основной этап

Создание клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Цель: закрепление полученных знаний в процессе комплекса занятий, подведение итогов комплекса занятий.

Группа работает в режиме **проективной деловой игры**. Она становится телестудией, сотрудники которой разрабатывают проект клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Группа разбивается на подгруппы, которые создают для себя тексты (10-15 предложений), сценарий (последовательность событий), разрабатывают живые картины (что делают члены группы, раскрывая идеи текста), выбирают жанр (фантазия, триллер, реализм, мелодрама, трагедия, драма, комедия и т.д.) и подбирают музыкальное и шумовое сопровождение.

Ведущий может распределить жанры следующим образом: 1-я подгруппа – песня, 2-я подгруппа – стихи, 3-я подгруппа – рисунки, 4-я подгруппа – коллаж, 5-я подгруппа – мини-спектакль и т.п.

Каждая подгруппа показывает свой проект. Затем происходит обсуждение, на ватмане записываются признаки здорового образа жизни и тех действий, которые необходимы для его реализации.

Заключительный этап

Обсуждение занятия. Подведение итогов комплекса занятий.

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Данные диагностики уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков на контрольном этапе исследования по опроснику «Мировоззренческое отношение к здоровому образу жизни»

Экспериментальная группа					Контрольная группа				
№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл	№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл
1.	Лена К.	15	Ж	12	1.	Марьяна В.	16	Ж	3
2.	Люба Б.	15	Ж	9	2.	Аня Г.	15	Ж	11
3.	Дима О.	15	М	9	3.	Женя К.	15	М	8
4.	Коля М.	15	М	3	4.	Артур П.	16	М	9
5.	Саша Н.	15	М	8	5.	Таня З.	16	Ж	11
6.	Юля Б.	16	Ж	13	6.	Влад Г.	15	М	9
7.	Витя Б.	16	М	10	7.	Вова К.	15	М	3
8.	Толя М.	15	М	3	8.	Яна Г.	16	Ж	12
9.	Настя А.	15	Ж	2	9.	Ида Ф.	15	Ж	8
10.	Валера С.	16	М	3	10.	Вика И.	16	Ж	2
11.	Вера Н.	15	Ж	9	11.	Паша К.	16	М	3
12.	Наташа В.	15	Ж	6	12.	Виталя Т.	16	М	6