

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

Развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Шаркову М.Н.

Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПСИ121 группы

Шаркова

Мария Николаевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Кузнецова Любовь Николаевна

(подпись)

Оценка _____

« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Шарковой Марии Николаевны группы П-ЗПСП121
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии

The development of the positive attitude of adolescents to the healthy lifestyle in extracurricular activities.

This graduation qualification work is devoted to the theme "The Development of the positive attitude of adolescents to the healthy lifestyle in extracurricular activities".

The subject of the study is the attitude of adolescents to the healthy lifestyle. The objective of the study is the study of effectiveness of interventions aimed to the development of the positive attitude of adolescents to the healthy lifestyle.

In the first chapter "The theoretical basis of the development of the positive attitude of adolescents to the healthy lifestyle in extracurricular activities" exposed the theoretical basis of concept about healthy lifestyle, described the specifics of attitude of adolescents to the healthy lifestyle and ways of development of the positive attitude of adolescents to the healthy lifestyle.

In the second chapter "Experimental work to development of a positive attitude of adolescents to the healthy lifestyle in extracurricular activities" described the process and results of ascertaining, forming, controlling stages of experimental work. On ascertaining stage was used method of survey according to "The attitude to health and a healthy lifestyle" (S.Deryabo; V.Yasvin); on forming stage was made the set of activities directed to develop the positive attitude of adolescents to a healthy lifestyle in extracurricular activities; on controlling stage was analyses the results of experimental work, results of diagnostics of control and experimental groups. Also was made a comparative analysis of results of ascertaining and controlling stages of this study.

Автор ВКР

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

Руководитель ВКР

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности	9
1.1. Понятие здоровья и здорового образа жизни	9
1.2. Особенности отношения подростков к здоровому образу жизни	13
1.3. Пути развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности	16
Выводы по первой главе	22
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности	25
2.1. Выявление уровня сформированности отношения подростков к здоровому образу жизни	25
2.2. Реализация мероприятий, направленных на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности	33
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	40
Выводы по второй главе	44
Заключение	47
Список использованной литературы	50
Приложения	55

Введение

Последние десять лет вновь вернулась мода на здоровый образ жизни. Все чаще в продаже появляются книги о правильном или здоровом питании, появились телепередачи о вредных и здоровых продуктах, в социальных сетях создаются группы, призывающие нас к фитнесу, группы против наркотиков, алкоголизма и табакокурения, много книг и статей посвящены психическому здоровью наших детей, их правильному воспитанию. Кажется, что все должно бы измениться к лучшему. Однако, обратимся к статистике и проанализируем проблему здорового образа жизни более глубоко.

Вместо школьного (рационального) питания, дети выбирают хот-доги и чипсы, а также продукты содержащие большое количество сахара. Как следствие, врачи диагностируют ожирение, язву/гастрит, сахарный диабет и даже рак.

В 90-е годы здоровье детей согласно многочисленным статистическим данным, заметно ухудшилось. Однако только к настоящему времени становится понятным, что эта тенденция продолжает нарастать. В 2000-е гг. ситуация стала еще острее, так что директор Научного Центра здоровья детей РАМН, академик А.А. Баранов заявляет: «Состояние здоровья детей в настоящее время следует рассматривать как угрожающее национальной безопасности страны».

Ухудшается репродуктивное здоровье детей. Примерно 40% подростков обоего пола имеют нарушения в состоянии репродуктивной сферы, и если не принять меры, то они пополнят ряды бездетных семей. Продолжается подъем частоты отдельных социально значимых болезней: за 10 лет количество официально зарегистрированных наркоманов среди детей увеличилось в разы.

При этом наиболее выраженное ухудшение состояния самочувствия детей происходит на возрастном отрезке от 7 до 17 лет, что совпадает с периодом обучения в школе.

Проблема исследования развития положительного отношения к здоровому образу жизни представлена в работах таких ученых, как Г.П. Артюниной, Г.А. Куравьева, Ю.С. Тарасовой, Н.М. Амосова, М.С. Маслова; педагоги – Я.А. Коменский, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и мн. др.

Школа как образовательная организация, согласно ФГОС ОО, призвана создавать условия развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни. В данное время работают государственные программы «Здоровая Россия», «Развитие физической культуры и спорта»; Президентская программа «Здоровье нации». И, тем не менее, требуется поиск более эффективных методов, форм работы по развитию положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности образовательных учреждений.

Актуальность данной проблемы позволила определить тему исследования: Развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

Цель исследования: изучение эффективности мероприятий, направленных на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Объект исследования: отношение к здоровому образу жизни подростков.

Предмет исследования: процесс развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Гипотеза: развитие положительного отношения к здоровому образу жизни подростков будет эффективным, если:

- во внеурочной деятельности использовать игровые формы работы, тренинги, беседы и круглые столы.

- внеурочную деятельность по развитию положительного отношения к здоровому образу жизни подростков построить на совокупности валеологических и психолого-педагогических принципов.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

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

3. Разработать и реализовать комплекс внеурочных мероприятий, направленных на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни.

4. Проанализировать эффективность проведенного комплекса мероприятий, направленных на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности, описать результаты исследования.

Методы исследования:

- анализ научной литературы по проблеме исследования;
- психолого-педагогический эксперимент;
- тестирование;
- количественная и качественная обработка результатов

Практическая значимость: материалы выпускной квалификационной работы, результаты опытно-экспериментальной работы могут быть использованы специалистами во внеурочной работе разных образовательных организаций.

Апробация результатов исследования: основные теоретические положения и выводы опытно-экспериментальной работы получили отражение в научной публикации по проблеме развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности. Результаты исследования получили одобрение на XIX международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, 28 апреля 2017 год).

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Кебезенская средняя общеобразовательная школа»

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Во введении представлена актуальность выбранной темы, определяется: объект, предмет, цель, задачи исследования, гипотеза; методы исследования и практическая значимость.

В первой главе «Теоретические основы развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности» раскрыты понятия здорового образа жизни, здоровья и положительного отношения; описаны особенности отношений подростков к здоровому образу жизни и пути развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по развитию положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности» описаны ход и результаты констатирующего, формирующего, контрольного этапов опытно-экспериментальной работы. На констатирующем этапе была проведена методика Опросник «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин); на формирующем этапе реализован комплекс мероприятий, направленный на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности; на контрольном этапе проведен анализ результатов опытно-экспериментальной работы, результатов диагностики контрольной и экспериментальной групп, а также проведен сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по развитию положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Список использованной литературы состоит из 50 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно-экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические основы развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

1.1 Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» в научной литературе

Вопрос многообразия взглядов на сущность определения «здоровье» и безуспешности попыток сформировать единое мнение обуславливается так, что здоровье — весьма непростое понятие, которое сложно определить кратко и конкретно. Г. А. Кураев трактует данное понятие, основываясь на принцип непосредственного противопоставления двух качественно различных состояний: обычного физического (синоним «хорошее здоровье», норма) и патологического (синоним «плохое здоровье», болезнь), и ссылается на определение, которое дает всемирная организация здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Согласно заключению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения состояние здоровья жителей Земли на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи, на 20% — потомственными факторами, на 20% — состоянием окружающей среды и на 50% — образом жизни. В более полном, физиологическом понятии — здоровье человека может быть определено как оптимальное состояние его организма, обеспечивающее реализацию генетических программ инстинктивной и интеллектуальной деятельности, их вегетативную поддержку в широком диапазоне обстоятельств, предъявляемых находящейся вокруг средой; создающее фенотипическое поведение, нацеленное на социальную и культурную сферы. Здоровье необходимо рассматривать как процесс адаптации к социальной и внешней среде. Это возможность адаптироваться в изменяющейся внешней среде,

адаптироваться к росту и старению, к лечению при нарушениях, к мучениям и спокойному ожиданию смерти. Образ жизни — основной обобщенный фактор, устанавливающий главные тенденции в изменении самочувствия, рассматривается ровно как тип интенсивной жизнедеятельности человека.

Такое понятие как «здоровый образ жизни» также трактуют по разному:

- 1) как поведение;
- 2) как мероприятия.

Так у Г. П. Артюниной находим следующее определение здорового образа жизни человека.

Здоровый образ жизни человека – это метод жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, определенным условиям жизни и направленный на развитие, сохранение укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, нацеленных на закрепление и сбережение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Схожее определение дает Г. А. Куравьев:

«Здоровый образ жизни – это такой тип повседневного поведения индивида (соц. группы, нации и т.д.), который обусловлен всей конкретно-исторической системой взаимодействия социальных и биологических факторов, и который направлен на повышение уровня здоровья как исходной предпосылки гармонического развития человеческой жизнедеятельности».

Здоровый образ жизни – это система общественных и индивидуальных мероприятий и отношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, здоровую наследственность, долголетие, широкие функциональные возможности организма в решении социально-бытовых,

трудовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с природой и обществом. (Ю. С. Тарасов)

Пропаганда здорового образа жизни – основа гигиенического воспитания и санитарного просвещения, указывает о профилактической ориентированности медицины в цивилизованном мире, служит эффективным средством предотвращения многих заболеваний и поддержания здоровья, воспитания здорового поколения, здоровой наследственности, долголетия.

В здравоохранении здоровый образ жизни рассматривают как основу профилактики болезней. Он направлен на устранение факторов риска (низкий уровень трудовой активности, недовольство работой, бездействие, психоэмоциональная напряженность, низкая социальная активность и низкий культурный уровень, природная безграмотность, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное питание, табакокурение, употребление спиртного, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные взаимоотношения, нездоровый быт, генетический риск и др.). Здоровый образ жизни считается значимым фактором здоровья (увеличивает трудовую активность, формирует физический и душевный комфорт, пробуждает жизненную позицию, защитные силы организма, усиливает общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических болезней).

Здоровый образ жизни содержит следующие основы:

- 1) сознательное создание формирующие условия труда, содействующих сохранению здоровья и увеличению работоспособности;
- 2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических возможностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления спиртного, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, формирование нормальных условий в семье;

3) развитие межличностных взаимоотношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;

4) бережный подход к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;

5) осознанное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение медицинских предписаний, способность оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной врачебной литературы и др.

А также по Г. А. Куравьеву:

1) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);

2) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;

3) социализаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);

4) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи.

С образом жизни объединяют такие определения, как уровень жизни (структура доходов на человека), качество жизни (измеряемые характеристики, определяющие уровень материальной обеспеченности человека), стиль жизни (психологические индивидуальные характерные черты поведения), уклад жизни (национально-общественный порядок жизни, быт, уровень культура).

Таким образом, здоровье и здоровый образ жизни – это не только отказ от наркотиков, спиртного и курение, но это соблюдение режима дня; сбалансированное питание; благоприятный климат с семьей, друзьями, коллегами и людьми, которые окружают человека, а также гигиена человека, занятиях физкультурой и спортом, интенсивное участие в культурных мероприятиях, аутотренинг, отказ от пассивных форм отдыха и тренировка психических способностей.

1.2 Особенности отношения к здоровому образу жизни у подростков

К сожалению, последние 10 лет в Российской Федерации имеется тенденция к ухудшению физического самочувствия и психологического состояния подрастающего поколения. Формирование здорового образа жизни и закрепление здоровья молодежи в современном мире считается одной из наиглавнейших задач. Но работа по развитию ценностного отношения к здоровью будет более эффективна, в случае если принять во внимание особенности подросткового возраста и половые отличия.

Рассмотрим особенности отношения к здоровому образу жизни в подростковом возрасте. Подростковый период, или пубертатный возраст приходится приблизительно с 10-11 до 14-15 лет.

Психологические особенности этого возраста характеризуются, как кризисные и связаны с перестройкой в 3-х основных сферах: телесной, психологической и социальной.

На рубеже подросткового возраста как раз и определяется, станет ли тот или иной человек вести здоровый образ жизни, закладываются основные привязанности и стереотипы.

Сам по себе подростковый возраст считается периодом повышенной угрозы с точки зрения телесного и психического здоровья. Нешуточной опасностью физическому самочувствию считается склонность молодых людей к рискованному поведению, которое обосновано их влечением казаться старше, доказать собственную значимость среди сверстников. Большим риском появления проблем со здоровьем служит склонность молодых людей к экспериментам со спиртным, наркотиками и сигаретами. По сведениям социологов, в период между 11 и 15 годами, доля молодых людей, указывающих в анкетах, что курят и употребляют спиртное еженедельно, растет на 17%. Большое количество подростков продолжают вести подобный образ жизни и во взрослом возрасте [4].

Характерно, что подростки нередко относятся к вопросу здоровья как к чему-то необходимому и важному, но не имеющему к ним прямого отношения. В их системе ценностей первое место занимают, прежде всего, материальные блага и успех в жизни. Здоровый образ жизни в глазах подрастающего поколения не обладает на настоящий момент необходимой ценностью.

По сведениям экспериментальных исследований следует вывод, что почти все подростки понимают значимость ведения здорового образа жизни и относятся к нему с достаточным интересом, но, в то же время, они не готовы прикладывать старания для сохранения этого здоровья, не готовы изменить свой образ жизни, отказываться от рискованного поведения и вредных привычек, не занимаются профилактикой болезней и укреплением самочувствия. Выходит, что знания о ценности здоровья не ведут автоматически к формированию здорового образа жизни у подростков.

Многочисленные исследования демонстрируют, что значительная доля прогрессивной молодежи не нацелена на сбережение личного здоровья и в 80-85% случаев отмечаются нарушения в состоянии организма молодых людей. Особенную тревогу вызывает состояние здоровья девушек.

Женщина – продолжательница людского рода, и от ее психофизического самочувствия зависит нравственное и телесное самочувствие подрастающего поколения.

Необходимо обратить внимание на то, что отношение к самочувствию и здоровому образу жизни содержит гендерные отличия, т.е. отличия, определяемые социальной ролью мужчин и женщин, социальным полом.

Взгляды мужчин и женщин на методы поддержания собственного здоровья имеют как сходство, так и различия. Женщины чаще придерживаются здорового питания, избегают вредных привычек, значительно чаще посещают врача в целях профилактики, периодически используют медикаменты. Феноменально, но при этом мужчины в два раза чаще считают, что для поддержания самочувствия они делают достаточно.

У мальчиков и девочек также складываются всевозможные формы поведения, которые возможно отнести к здоровому и нездоровому образу жизни. Мальчики с большей вероятностью принимают участие в потасовках и причинении вреда иным людям, что считается фактором риска для здоровья. Девочки больше интереса уделяют собственной внешности, в следствие этого для них характерны нарушения питания и негативные последствия экспериментов со своим телом [4].

По данным исследований, здоровье считается большей ценностью для девочек, нежели для мальчиков [1]. Девушки более мотивированы сохранять и укреплять его. По сведениям отчета всемирной организации здравоохранения в 2015 году, девочки лучше усваивают формы поведения, которые обеспечивают сохранение здоровья, такие, например, как употребление фруктов, личная гигиена, чистка зубов и т.п.

В то же время, мальчики более расположены следовать советам и рекомендациям по соблюдению физической активности, занимаются спортом.

В ситуациях, когда со здоровьем все отлично, юноши чувствуют большее положительных эмоции, чем девушки. Они в большей мере спокойны, не сомневаются в себе, довольны, удовлетворены, чувствуют ощущение внутренней свободы.

При выявлении половых различий в понимании самочувствия было определено, что девочек меньше волнует физиологический аспект болезни, чем социальный. Для мальчиков же они равноценны.

Девушки в большей мере, чем юноши подвержены воздействию всевозможных внешних источников информации о здоровье, в следствие этого профилактическая работа с ними дает лучшие результаты.

Таким образом, согласно изученным источникам, есть серьезные половые различия в отношении к здоровью и здоровому образу жизни. По мнению многих авторов, ведущую роль в формировании здорового образа

жизни у подрастающего поколения выполняют семья и среднее учебное заведение.

1.3. Пути развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

Противоположностью здорового образа жизни считается аддиктивный образ жизни.

Специалисты по психологии выделяют такие формы аддиктивного (зависимого) поведения как:

1. химическая зависимость (алкогольная зависимость, курение, токсикомания, лекарственная зависимость, наркозависимость,)
2. нарушения пищевого поведения (переедание, отказ от еды, голодание):
3. гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
4. сексуальные аддикции (эксбиционизм, садомазохизм, трансвестизм и др.);
5. религиозное деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).

Формирование здорового образа жизни должно являться главным направлением социальной политики в сфере здравоохранения. Таким образом, на этом направлении должны основываться как федеральная, общегосударственная (т.е. государственная комплексная программа поддержания здоровья и усиления профилактики), республиканские, областные, городские, районные и другие территориальные программы, так и программы отдельных учреждений и предприятий. Они не должны сводиться к единичным, пусть и значимым, событиям по организации медицинской помощи, а включать в себя меры гигиенического воспитания, борьбы с пьянством, наркоманиями, курением и иными условиями риска, активизации физической культуры и пр., мероприятия по формированию здорового образа

жизни, программ здоровья. Подобные проекты не могут относиться только к компетенции органов и учреждений здравоохранения. Министерство здравоохранения и социального развития само по себе не в состоянии обеспечить весь комплекс нравственно-моральных, психологических, общественно-финансовых, врачебных, педагогических, правоохранительных и иных мер по развитию здорового образа жизни. Министерство не в состоянии в полной и эффективно координировать и осуществлять контроль за всеми аспектами деятельности по охране и укреплению здоровья – по развитию здорового образа жизни, включая трезвый образ жизни.

Достаточно, если органы и институты здравоохранения станут конкретно и продуктивно осуществлять диагностику, лечение, профилактику болезней и медицинскую реабилитацию, если все медицинские сотрудники станут активными участниками и организаторами мер по развитию здорового образа жизни, покажут сами, как это нужно делать, станут его пропагандистами и агитаторами, проводниками гигиенического воспитания.

Помимо формирования мотивации при обучении в сфере здоровья учителю следует принимать во внимание, каким способом можно способствовать изменению взглядов учащихся, так как именно на их основе создаются установки, то есть готовность функционировать в определенном направлении (применительно к теме выпускной квалификационной работы — в направлении содействия здоровью).

Доказано, что на убеждения учащихся влияют:

- 1) новая информация. Информация, которая услышана в первый раз, может повлиять на убеждения человека. Так, после опубликования в Британии в первый раз доклада об отрицательном воздействии табака на здоровье мужчин, бросило курить большее количество мужчин, чем женщин;
- 2) лично-значимая информация, которая соответствует актуальной на сегодняшний день потребности, проблеме. Здесь подразумеваются и важные для всех детей потребности в безопасности, защите, любви, признании. Обучение и воспитание в области здоровья нельзя

осуществлять насильно, они, действительно, должны быть бытием, желательно даже — волшебной тайной, подарком для детей.

3) информация, которая вызывает у подростков сильные эмоции. Запечатление такой информации на глубинном, рефлексорном уровне может происходить с 1-2 раз, надолго сохраняясь в памяти;

4) информация, связанная со значимой личностью, с кумиром. Например, ребенка, который любит творчество О. Газманова, легче убедить, что дыхательная гимнастика Стрельниковой полезна для здоровья: О. Газманов делает эту гимнастику 2 раза в день в течение многих лет;

5) увязывание той или иной проблемы здоровья с личными внутренними ценностями учащихся по принципу их расширения, дополнения;

6) практические действия, опыт преобразования себя, опыт преодоления себя. Успех, достижение цели вызывают положительные эмоции и возникает желание повторного действия;

7) самооценка, самоанализ каких-либо аспектов своего здоровья. Это утверждение положено в основу методики обучения по Г.К. Зайцеву;

8) доверие к тому, кто транслирует информацию. В этом случае информация может приниматься «на веру», без детального анализа (так называемый «эффект доверия компетентности»);

9) доказательность, реалистичность информации, демонстрация непосредственных, легко контролируемых эффектов и т.д.

При создании обстоятельств для формирования взглядов учащихся необходимо осознавать, что они имеют все шансы оказаться недолговечными, могут перемениться под воздействием неконтролируемых воздействий. Поэтому значимой задачей считается поощрение учащихся к закреплению действий, нужных для здоровья в виде привычек.

Для обеспечения обычного развития ребенка и преодоления аддикции большой смысл имеет их профилактика.

Профилактика (от греческого *prophylaktikos* – предохранительный) — это совокупность мероприятий, нацеленных на охрану здоровья, предупреждение появления и распространения заболеваний человека, на совершенствование физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия.

Профилактическая работа основывается на комплексной основе и ее эффективность гарантируется общими стараниями педагогов, психологов, докторов, служащих правоохранительных органов. В настоящее время, несмотря на все старания и издержки, как раз профилактика считается наиболее уязвимым местом. Практически вся работа с подростками «группы риска» носит лечебно-реабилитационный характер и касается очевидных, уже запущенных случаев токсикомании, наркомании и алкоголизма.

Эффективная профилактика обязана быть нацелена на здоровых детей. Единством факторов риска всех видов аддиктивного поведения обусловлен комплекс мер, нацеленных на предупреждение не только лишь наркомании, но и внутреннего напряжения ребенка, которое проявляется уже не в виде наркомании, а, к примеру, в виде агрессии или суицида. То есть профилактика аддиктивного поведения обязана предостерегать девиантное поведение в целом ряде критерий:

1. Многофункциональность. Единством факторов риска абсолютно всех типов аддиктивного поведения определен комплекс мер, нацеленных на предотвращение не только лишь наркомании, но и внутреннего усилия подростка, которое имеет место быть уже не в виде наркомании, а, к примеру, в виде агрессии или суицида. То есть профилактика аддиктивного поведения обязана предостерегать девиантное поведение в целом.

2. Плодотворность. Профилактика первоначально строит установки оптимального поведения. Конструктивная профилактика преднозначается для предупреждения аддиктивного поведения и содействию формирования стабильно здоровой личности.

3. Опережающий характер влияния. Создание устойчивых позитивных установок на рациональное поведение.

Более удобным пространством для профилактической работы является школа, где есть возможность систематической целенаправленной превентивной работы на протяжении нескольких лет.

В различных видах профилактической работы могут использоваться подобные формы и способы.

Приведем некоторое количество ведущих методов по организации профессиональной профилактики аддиктивного поведения:

Организация здорового образа жизни исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и собственным организмом. Здоровый стиль жизни подразумевает здоровое питание, систематические физиологические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств. Такой стиль основан на экологическом мышлении и существенно зависит от уровня развития общества.

Модель воспитания, в рамках которой складывается стойкое неприятие аддиктивного образа жизни. У ребят уже в начальных классах накапливаются навыки противостояния ситуациям, провоцирующим употребление психоактивных препаратов.

Этот способ реализуется в форме эмоциональных массовых тренингов. В психотерапии тренинг — комплекс психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих способов, нацеленных на формирование способностей самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений.

В работе с подростками предоставленная модель представляется наиболее перспективной.

Предоставление информации считается методом основанным на информировании подростков о конкретных ситуациях, представляющих угрозу, и ведется в форме лекций, бесед, распространения специальной

литературы или видеофильмов. Предоставление информации заключается в попытке влияния на мыслительные процессы личности с целью увеличения ее способности к принятию более конструктивных решений.

Подобные беседы по предотвращению аддиктивного поведения могут проводиться уже в начальной школе. Они не должны включать детального описания психоактивных веществ и результатов, ими производимых. Данные беседы целесообразно направлять на рассмотрение результатов аддиктивного поведения и методов воздержания от него, на выработку активной личной позиции.

Просвещение в проблемах наркомании, табакокурения и алкоголизма не должно сосредотачиваться только на статистических и подлинных сведениях, которые могут надавливать на нервную систему детей. Необходим уравновешенный аспект, какой позволил бы отдавать более интереса социальным и цивилизованным факторам. Нужен сбалансированный подход, который позволял бы отдавать больше интереса общественным и культурным моментам.

В соответствии со специфичностью аддиктивного поведения можно отметить следующие методы профилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности:

Устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация положительных ценностей и целей, планирование будущего без девиаций поведения).

В настоящее время эксперты по разработке программ по профилактике злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ) и других аддикций учитывают, что программа обязана отвечать определенным условиям, а непосредственно, реализоваться в форме постановки и решения конкретных проблем, а не только в виде изолированных идеологического нрава действий (определенных лекций, состязаний, акций и т. п.).

Программы по профилактике для молодых людей должны быть многообразны и увлекательны, основаны не столько на дидактических способах, сколько на интерактивных способах: диалогах, обсуждениях, тренингах. К примеру:

Формирование жизненных способностей осуществляется психологами в группах на особых тренингах. Задача педагогов-предметников заключается в интеграции познаний о здоровье, вредных привычках в общеобразовательные дисциплины. Большие возможности для этого представляются на уроках ОБЖ, физической культуры, биологии, литературы и обществознания.

Просветительская работа с родителями, преподавателями осуществляется на лекциях, семинарах и тренингах психологами, социальными педагогами.

Таким образом, правильное направление становления личности, избежание аддикций и воспитание здорового поколения считается приоритетной задачей нашего времени.

Выводы по первой главе

Таким образом, здоровый образ жизни это «концепция социальных и индивидуальных мероприятий и отношений в обществе, которые обеспечивают высокое физиологическое и внутреннее состояние здоровья, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные способности организма в постановлении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных способностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, обихода и отношений с обществом и природой».

Проблемой развития положительного отношения к здоровому образу жизни занимались такие ученые, как Г.П. Артюнина, Г.А. Куравьев, Ю.С. Тарасова, Н.М. Амосов, М.С. Маслов; педагоги – Я.А. Коменский, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и мн. др.

Здоровый образ жизни включает следующие компоненты:

1) осознанное формирование условий работы, содействующих сохранению здоровья и увеличению трудоспособности;

2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических возможностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (использование спиртного, курения), разумное, сбалансированное питание, выполнение правил личной гигиены, формирование нормальных обстоятельств в семье;

3) развитие межличностных взаимоотношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;

4) бережный подход к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в социальных местах и транспорте;

5) осознанное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, осуществление медицинских предписаний, способность оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной врачебной литературы и др.

А также по Г. А. Куравьеву:

1) хозяйственно-бытовая деятельность (тип жилья, жилая площадь, домашние условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);

2) рекреационная работа, нацеленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;

3) социализаторская деятельность в семье (забота о детях, престарелыми родными);

4) планирование семьи и отношения членов семьи.

Помимо создания мотивации при обучении в области здоровья педагогу необходимо учитывать, каким образом можно способствовать изменению убеждений учащихся, так как именно на их основе формируются установки, то есть готовность действовать в определенном направлении (применительно к нашей теме — в направлении содействия здоровью).

Доказано, что на убеждения учащихся влияют:

- 1) Новая информация;
- 2) Личностно-значимая информация, которая соответствует актуальной на сегодняшний день потребности, проблеме;
- 3) Информация, которая вызвала у учащихся сильные эмоции.
- 4) Информация, связанная со значимой личностью, с кумиром;
- 5) Увязывание той или иной проблемы здоровья с личными внутренними ценностями учащихся по принципу их расширения, дополнения;
- 6) Практические действия, опыт преобразования себя, опыт преодоления себя;
- 7) Самооценка, самоанализ каких-либо аспектов своего здоровья;
- 8) Доверие к тому, кто транслирует информацию;
- 9) Доказательность, реалистичность информации, демонстрация непосредственных, легко контролируемых эффектов и т.д.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

Экспериментальное исследование проводилось на базе МОУ «Кебезенская средняя общеобразовательная школа».

В эксперименте участвовало 20 детей, в возрасте от 15 до 16 лет.

Цель опытно-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса мероприятий, направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Задачи эксперимента:

1. Выявить уровень сформированности отношений подростков к здоровому образу жизни.
2. Реализовать комплекс мероприятий, направленный на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.
3. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы, направленной на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Эксперимент проводился в три этапа:

1. констатирующий
2. формирующий
3. контрольный

2.1. Выявление уровня сформированности отношения подростков к здоровому образу жизни

Цель: определение уровня отношений подростков к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Подобрать методику определения отношений подростков к здоровому образу жизни
2. Провести диагностику определения отношений подростков к здоровому образу жизни и проанализировать результаты.

Эксперимент проводился на базе Муниципального образовательного учреждения «Кебезенская средняя общеобразовательная школы».

В эксперименте принимали участие 20 подростков (9-10 класс) в возрасте 15-16 лет. (Приложение 1).

Для определения отношения подростков к здоровому образу жизни была выбрана методика: Опросник «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин) (Приложение 2).

Одним из главных ценностей личностно-ориентированного образования считается поддержание здоровья учащихся. Тут необходимо не только решение собственно медицинских проблем, но и интенсивная работа по изменению взаимоотношения и подростков, и преподавателей к своему здоровью и к здоровому образу жизни. Для этого нужен подходящий диагностический инструмент, позволяющий, с одной стороны, установить первоначальный уровень и особенности существующего отношения к здоровью, а с другой — дать оценку результатам проводимой в школе работы в сфере валеологии. Данным инструментом считается тест «отношение к здоровью и здоровому образу жизни».

Обработка результатов

Сила проявления (интенсивность) вашего взаимоотношения к здоровью. Результаты формируются с помощью приводимого ниже «ключа». За полное соответствие ответа с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, — 2 балла, за стрелку в противоположную сторону — 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, — 0.

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке) и общая сумма, являющаяся показателем «интенсивности».

Для того чтобы получить важную возможность сравнивать между собой результаты разных испытуемых, необходимо выполнить еще одну простую процедуру.

Эмоциональная шкала. Данная шкала измеряет, в какой степени выражается отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает в себя вопросы, диагностирующие, насколько человек чувствителен к различным жизненным (витальным) проявлениям собственного организма, насколько восприимчив к эстетическим нюансам здоровья, насколько способен получать удовольствие от своего здоровья и заботы о нем и т.д.

Высокие баллы согласно этой шкале свидетельствуют о том, что отношение к здоровью в большой степени проявляется в эмоциональной сфере. Человек способен получать удовольствие от своего здоровья, получать эстетическое наслаждение от здорового организма, чутко откликается на поступающие от него сигналы, свободен от негативных стереотипов, имеющих в обществе по отношению к здоровому образу жизни, и т.д. Другими словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением факторов, а ради наслаждения.

Невысокие баллы говорят о том, что подход к здоровью у этого человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу. Забота о здоровье для него — это просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, он «глух» к жизненным проявлениям своего организма, не «видит» эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов.

Познавательная шкала. Данная шкала показывает, в какой степени выражается отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она содержит две категории вопросов: первая показывает, в какой степени человек готов воспринимать получаемую от

иных людей или из литературы информацию по вопросам здорового образа жизни, вторая — в какой степени он стремится самостоятельно получать информацию по данной теме.

Высокие баллы сообщают о том, что человек выражает огромный интерес к вопросу здоровья, сам активно стремится находить соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д. Невысокие баллы сообщают о том, что подход к здоровью у него не достаточно затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае согласен только усваивать поступающую от других людей информацию, но сам не выражает активности в ее поиске и т.д.

Практическая шкала. Данная шкала измеряет, в какой именно степени проявляется подход человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также содержит две категории вопросов: первая диагностирует, в какой степени человек согласен включаться в различные практические действия, нацеленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются или организовываются другими людьми, вторая — в какой степени человек сам, по своей инициативе старается реализовывать данные действия.

Высокие баллы по этой шкале сообщают о том, что человек сильно заботится о своем здоровье в практической сфере: намеренно посещает различные спортивные секции, выполняет специальные упражнения, занимается оздоровительными процедурами, формирует у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в общем и т.д.

Невысокие баллы сообщают о том, что человек согласен лишь в той или иной мере включаться в практическую работу по заботе о собственном здоровье, которую организовывают другие люди, в крайнем случае, он способен что-то совершать, если этого от него потребуют обстоятельства.

Шкала поступков. Данная шкала сообщает, насколько выражается отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере

совершаемых им действий, нацеленных на изменение собственного окружения в соответствии с имеющимся у него отношением. Она содержит три категории вопросов: первая диагностирует, в какой степени человек старается повлиять на членов собственной семьи, чтобы они заботились о здоровье, вели здоровый образ жизни, вторая — в какой степени он старается оказать влияние на своих знакомых, третья — на иных людей, на социум в целом.

Высокие баллы согласно этой шкале сообщают о том, что человек активно старается изменять собственное окружение: старается оказать влияние на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандировать разнообразные средства оздоровления организма, вообще формировать около себя здоровую жизненную сферу. Невысокие баллы сообщают о том, что подход к здоровью остается «индивидуальным процессом» данного человека, он не старается как-то поменять собственное окружение и т.д. Коэффициент интенсивности взаимоотношения получается посредством суммирования баллов согласно четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, в какой степени в целом сформирован подход к здоровью у данного человека, насколько сильно оно выражается. Высокие баллы по насыщенности в целом сообщают о том, что у человека имеется высоко сформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Невысокие баллы сообщают о том, что отношение к здоровью у этого человека сформировано слабо, он пребывает в «зоне риска»: в данном случае высока возможность того, что он не будет осуществлять здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к болезням.

Результаты опросника представлены в таблице 1, 2 и 3 соответственно.

Таблица 1

Показатели уровня отношения подростков к здоровому образу жизни
экспериментальной группы на констатирующем этапе

№	Испытуемый	Уровень отношения
1.	Иван Т	Высокий
2.	Владислав А	Низкий
3.	Игорь Т	Средний
4.	Валерий К	Средний
5.	Дмитрий М	Средний
6.	Карина Т	Средний
7.	Анна Ф	Низкий
8.	Анастасия К	Средний
9.	Яна К	Низкий
10.	Татьяна Л	Низкий

Таблица 2

Показатели отношения подростков к здоровому образу жизни
контрольной группы на констатирующем этапе

№	Испытуемый	Уровень отношения
1.	Ефим Б	Низкий
2.	Егор Н	Средний
3.	Станислав П	Низкий
4.	Никита Р	Низкий
5.	Анна А	Средний
6.	Екатерина К	Низкий
7.	Руслан Я	Средний
8.	Надежда К	Средний
9.	Динара К	Средний
10.	Валерия С	Средний

Уровень отношения подростков к здоровому образу жизни на констатирующем этапе (в %)

Уровень отношения	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Высокий	1	10	0	0
Средний	5	50	6	60
Низкий	4	40	4	40

Таким образом, из таблицы 3 видно что в экспериментальной группе 50% подростков имеют средний уровень отношения к здоровому образу жизни, 40% - низкий и 10% - высокий. В контрольной группе 60% подростков со средним уровнем отношения к здоровому образу жизни и 40% с низким уровнем.

Для наглядности на основе данных таблицы 3 составлена гистограмма (Рисунок 1).

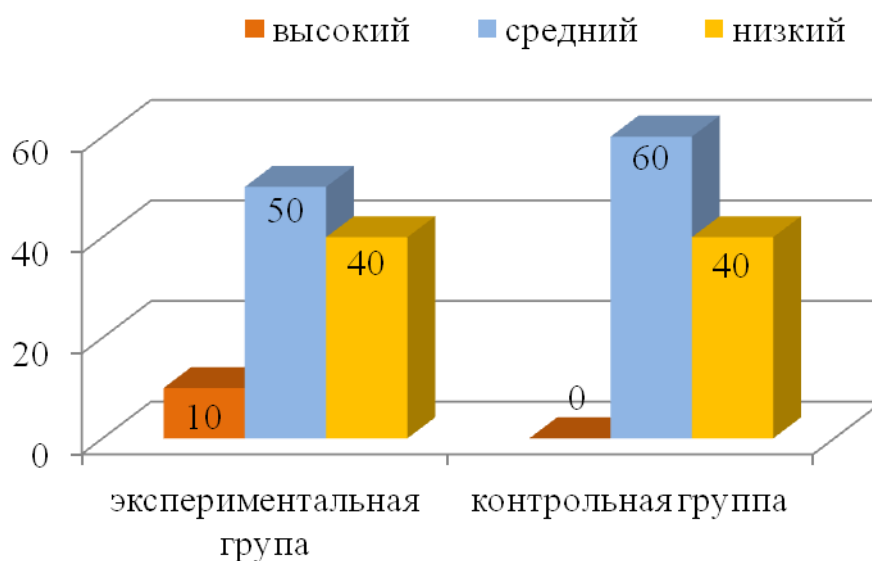


Рис.1. Гистограмма уровней отношения подростков к здоровому образу жизни на констатирующем этапе (в %)

Первое и, пожалуй, самое важное, на что обращали внимание – это понимание подростками значения выражения «здоровый образ жизни». Оказалось что, не смотря на свой более старший возраст в сравнении с младшими школьниками учащиеся так и не смогли сформулировать данное определение, а лишь перечислили его один или несколько компонентов. Все определения начинались со слов «это когда» и «это например». Например, Егор Н., Никита Р. понимают под здоровым образом жизни занятие спортом. «Это когда плавают. Ну, спортом занимаются», - читаем мы у Егора Н.

Другие (Екатерина К., Надежда К., Яна К.) относят к ЗОЖ «здоровое питание». Причем под здоровым питанием Катя и Яна понимают употребление пищи без консервантов и вредных красителей, а Надя – питание в меру.

Двое учащихся (Игорь Т. и Динара К.) более развернутыми ответами перечислили такие компоненты как отсутствие вредных привычек, здоровое питание и занятие спортом.

Татьяна Л. отказалась отвечать на поставленный вопрос.

Оставшиеся к здоровому образу жизни отнесли «не злоупотребление алкоголя и табакокурение», то есть, по их мнению, все это можно делать, только в меру.

Однако, забыли о таких факторах как режим дня, работа с компьютером, половое воспитание, гигиена.

Анализ шкал по методике показывает отношение учащихся к здоровому образу жизни, их общее отношение к себе, к заботе об окружающих, практические знания о здоровье.

Полученные результаты заставляют задуматься классного руководителя, психолога школы, родителей и самих учащихся. По 40% учащихся в каждой группе имеют низкий уровень отношения к здоровому образу жизни.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что здоровье учащихся в этом классе находится в «зоне риска». А это значит, что необходим комплекс

мероприятий, направленный на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

2. 2. Реализация мероприятий, направленных на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

Цель: Разработка и реализация комплекса мероприятий направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Разработать комплекс мероприятий направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

2. Реализовать комплекс мероприятий направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

3. Проанализировать проведенные мероприятия

На основании теоретического анализа проблемы развития положительного отношения к здоровому образу жизни и результатов диагностики отношения подростков к здоровому образу жизни констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы был разработан и реализован комплекс мероприятий, направленный на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Социально-педагогическая работа в рамках комплекса мероприятий, направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни, проводился в виде просветительско-развивающих занятий через внеурочную деятельность (Приложение 3).

Тематическое планирование комплекса занятий, направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности

№	Цель и задачи занятия	Материалы и ТСО
1.	«Здоровье и выбор образа жизни»	
	Цель: развитие творческих способностей учащихся и способности к критическому мышлению в процессе обсуждения проблем здорового образа жизни.	Карточки с заданиями
2.	«Компьютерная зависимость»	
	Цель: ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, дать понимание об Интернет-зависимости; сформировать позитивный подход к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развивать навыки участия в дискуссии; мотивировать детей к расширению собственного кругозора, к участию в спортивных секциях, к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию	
3.	«Знатоки правильного питания»	
	Цель: Формировать у детей понятие о правильном питании. Познакомить учащихся со здоровой и полезной пищей; дать представление о рациональном питании	Иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины

4.	«Режим дня»	
	Цели: убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.	Карточки с надписями
5.	«Выбирая спорт, мы выбираем здоровье»	
	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание внимательного отношения к своему здоровью; - Повышение мотивации на здоровый образ жизни; - Развитие творческих способностей, расширение кругозора. 	Презентации о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях; карточки со словосочетаниями; карточки с поговорками; цветок, на лепестках которого виды спорта
6.	«Половое воспитание»	
	Цель: воспитание правильного отношения к проблеме полового воспитания.	плакаты с изречениями, карточки с ситуациями, чистые листы, карандаши
7.	«Твое здоровье и личная гигиена»	
	Цели: <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену; - ознакомить с различными формами гигиенических процедур. 	Презентация;
8.	«Наркомания: зависимость, полет или падение?»	
	Цель: Формировать у учащихся отрицательное отношение к наркотикам, обучение учащихся пониманию и	Ручки, белые чистые листы бумаги

	осознанию влияния наркотиков на будущее человека.	
9.	«Алкогольная и табачная трясина»	
	Цели: расширить представление детей о вредном воздействии алкоголя; формировать негативное отношение к алкогольным напиткам, алкоголизму; побуждать детей к активному сопротивлению вредным привычкам, к самопознанию, саморазвитию.	
10.	«Учимся говорить «нет»»	
	Цель: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за свою жизнь	

Данный комплекс занятий, направленный на развитие у подростков положительного отношения к здоровому образу жизни, состоял из 10 занятий, которые отражают основные компоненты здорового образа жизни.

Все занятия имеют определенную последовательность. Говоря о здоровом образе жизни с подростками, старались обратить их внимание не только на всем известные вредные привычки (алкоголизм, наркомания, табакокурение), но и на такие проблемы как отсутствие рационального питания, режима дня, активного (спортивного) образа жизни и работу за компьютером. Основная идея – заставить подростков задуматься о своем образе жизни, о том соблюдают ли они все правила здорового образа жизни, так как на фоне таких глобальных проблем как наркомания о рациональном питании или о режиме дня в наше время вообще мало кто задумывается. Учитывался и тот факт, что на первом этапе эксперимента подростки не

смогли сформулировать определение «здоровый образ жизни». Именно поэтому первое занятие является вступительным, обобщенным, расширяющим и в то же время корректирующим знанием для подростков о здоровом образе жизни.

Все тренинги были построены на основе различных упражнений, проблемных и творческих заданий, дискуссий. Основная задача - заставить подростков размышлять, сопоставлять факты.

Так на первом занятии «Здоровье и выбор образа жизни» подростки активно принимали участие в следующих видах деятельности:

1. Упражнение «Какова цель здорового образа жизни?»;
2. Дискуссия «Анализ ситуации»;
3. Проблемное задание «Составление программы ЗОЖ» (ранжирование);
4. Деловая игра «Депутаты Национального собрания»;
5. Творческое задание «Наказ долгожителя»;
6. Упражнение «Это важно для меня».

Все задания выполняются в микро-группах, что способствует улучшению психологического климата в коллективе, повышает интерес, а значит увеличивается работоспособность.

Второе занятие «Компьютерная зависимость» проходило в виде круглого стола, в которой подростки принимали активное участие, так как данная тема была им очень интересна с точки зрения здорового образа жизни. В начале занятия выявились подростки, которые были не согласны с тем, что работа за компьютером может навредить. И, тем не менее, к концу занятия удалось их переубедить, что долгое сидение за компьютером может не только навредить здоровью, но и довести до смерти.

Третье занятие «Знатоки правильного питания» проходило в виде игры-викторины. На этом занятии учащиеся сначала познакомились с понятиями здоровой и полезной пищи; узнали о пище, которую следует избегать; получили представление о "правильном питании" (рациональном

питании); узнали о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках, ознакомились с физиологическими нормами суточной потребности школьников в пищевых веществах (г) и калорийности рациона (ккал)*. Девочкам особенно была интересна данная тема, так как они считают, что правильное питание – залог стройной фигуры

Четвертое занятие «Режим дня - основа жизни человека» сочетает в себе беседу и игру. Занятие начинается с постановки проблемного вопроса «Зачем быть воспитанным», который логично переходит в рассказ о мальчике с неправильным режимом дня. Эти этапы занятия позволяют подросткам вникнуть в жизненную ситуацию, может быть даже сопоставить ее со своей жизнью. Самый главный момент этого занятия – это самостоятельное составление своего режима дня с учетом всех возрастных физиологических и гигиенических особенностей. С этим заданием учащиеся справились с небольшими поправками педагога. Все активно участвовали в выполнении этого задания и грамотно обосновывали выбор всех режимных моментов.

Пятое занятие под названием «Выбирая спорт, мы выбираем здоровье» было самым активным, так как несмотря на низкие показатели на первом этапе эксперимента нужно сказать, что класс в целом является спортивным, многие ребята имеют свои достижения в спорте, так что эта тема им была ближе всех. О своих достижениях в определенном виде спорта и особенностях этого спорта рассказали:

Лыжный спорт – Дмитрий М, Иван Т, Карина Т,.

Волейбол – Катя К, Анна А, Карина Т, Егор Н.

Была проведена предварительная подготовка к занятию с активным привлечением учащихся. Татьяна Л. и Дима М. читали вступительное стихотворение. Таня сначала отказывалась выступать перед всей группой, так как является очень стеснительной девочкой. Но после небольшой беседы, что выступления перед публикой пригодится ей в жизни, и что в этом нет ничего страшного, согласилась и довольно не плохо выступила.

Шестое занятие, посвященное половому воспитанию. Посвящено было прежде всего духовному и моральному воспитанию. Оно строилось на таких понятиях как счастье, любовь, отношение между людьми, доверие.

Говорилось о таких понятиях как аборт, любовь к детям. Аборт как отрицательное явление в нашей жизни рассматривался как с духовной, так и с медицинской точки зрения. Проигрывались различные психологические ситуации «Родитель - ребенок подросток». Однако ребята были психологически не готовы к этому занятию. В классе слышались то смешки, то оскорбления от мальчиков в адрес некоторых девочек. Девочки не обращая внимания продолжали заниматься, и мальчики после первой половины занятия тоже влились в работу.

На седьмом занятии «Твое здоровье и личная гигиена» подростки проявляли не особо большой интерес к данной теме. Занятие прошло спокойно, но небольшой интерес у парней вызвало виды закаливания и способы закаливания.

Наркомании, табакокурению и алкоголю были посвящены два занятия на которых ребята не проявляли особой активности, так как назвали их «избитыми темами». А двое учащихся (Иван и Игорь) про алкоголизм и табакокурение выразили следующую точку зрения: «Это все просто шалость. Да кто в нашем возрасте ни пробовал. Захотим и быстро бросим».

Десятое занятие «Учимся говорить «нет!»» носило характер тренинга, где детям были предложены некоторые упражнения для постановки собственного мнения и «стержня». Детям очень понравилось данное занятие, потому что некоторые из них после проведения занятия признались, что порой очень сложно отказать сверстникам в употреблении алкоголя или курении за компанию.

Таким образом, можно сказать, что многие занятия прошли на высоком уровне, которые были интересны учащимся своей новизной.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: определение эффективности проведенного комплекса занятий, направленного на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Провести повторный тест на выявление уровня сформированности положительного отношения подростков к здоровому образу жизни и проанализировать полученные результаты.

2. Сравнить результаты диагностики уровня сформированности положительного отношения подростков к здоровому образу жизни экспериментальной и контрольной групп, полученные на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы.

На данном этапе опытно-экспериментальной работы повторно был проведен тот же тест на выявления у подростков с целью выявления уровня сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни произошедших у подростков изменений, а также мы повторно попросили написать учащихся, что они понимают под «здоровым образом жизни».

При повторном тестировании выяснилось, что учащиеся усвоили, что такое здоровый образ жизни, дали более полные и грамотные определения. Например, у Егора мы читаем: «здоровый образ жизни – это такой образ жизни, при котором человек отказывается от вредных привычек, занимается спортом, соблюдает режим дня».

Результаты тестирования по опроснику С.Дерябо полностью подтвердили предполагаемую гипотезу. В результате проведенных занятий уровень отношения к здоровому образу жизни в экспериментальной группе на контрольном этапе отличается от констатирующего этапа. Процентное соотношение мы можем посмотреть по таблице 5, 6 и 7 соответственно.

Таблица 5

Показатели отношения подростков к здоровому образу жизни
экспериментальной группы на контрольном этапе

№	Испытуемый	Уровень отношения
1.	Иван Т	Высокий
2.	Владислав А	Средний
3.	Игорь Т	Высокий
4.	Валерий К	Средний
5.	Дмитрий М	Высокий
6.	Карина Т	Высокий
7.	Анна Ф	Средний
8.	Анастасия К	Средний
9.	Яна К	Средний
10.	Татьяна Л	Средний

Таблица 6

Показатели отношения подростков к здоровому образу жизни
контрольной группы на контрольном этапе

№	Испытуемый	Уровень отношения
1.	Ефим Б	Низкий
2.	Егор Н	Высокий
3.	Станислав П	Низкий
4.	Никита Р	Низкий
5.	Руслан Я	Средний
6.	Надежда К	Средний
7.	Динара К	Средний
8.	Валерия С	Средний
9.	Анна А	Средний
10.	Екатерина К	Низкий

Уровень отношения подростков к здоровому образу жизни на контрольном этапе (в %)

Уровень отношения к ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Высокий	4	40%	1	10%
Средний	6	60%	5	50%
Низкий	0	0%	4	40%

Для наглядности на основе данных таблицы 7 составлена гистограмма (Рисунок 2)

Таким образом из таблицы 5, 6 и 7 соответственно видно, что в экспериментальной группе 40% подростков имеют высокий уровень отношения к здоровому образу жизни, 60% подростков имеют средний уровень отношения к здоровому образу жизни, и 0% с низким уровнем отношения к здоровому образу жизни. В контрольной группе с высоким уровнем отношения к здоровому образу жизни 10% подростков, со средним уровнем – 50% подростков и с низким уровнем отношения к здоровому образу жизни 40% подростков.

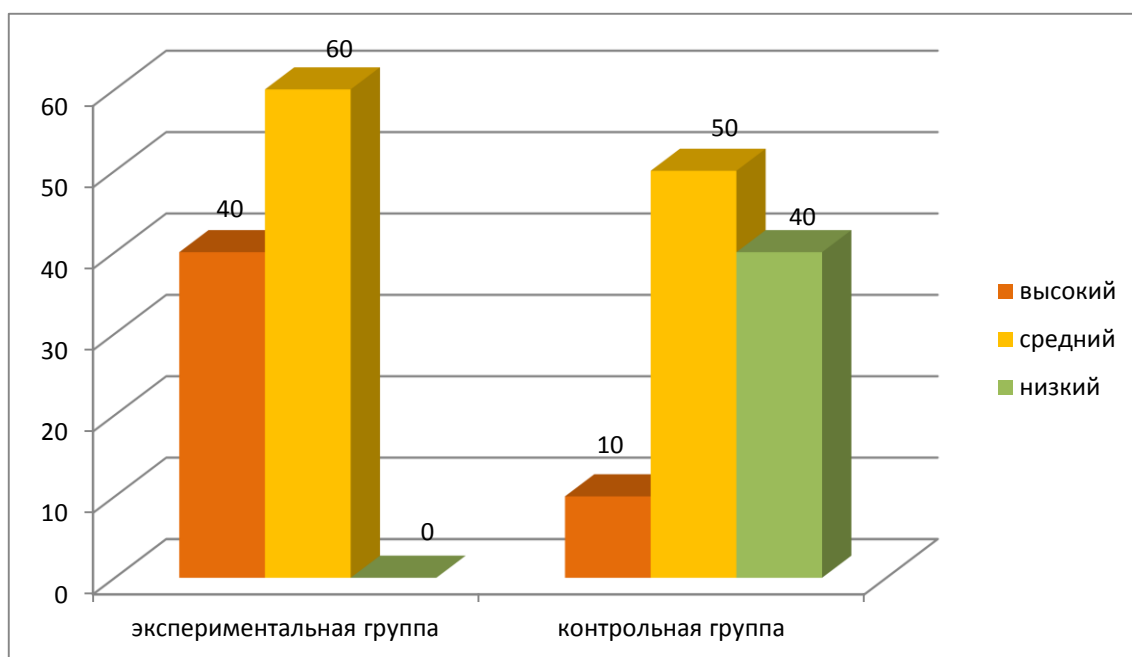


Рис.2. Гистограмма уровней отношения подростков к здоровому образу жизни на контрольном этапе эксперимента (в %)

Таблица 8

Сравнительные данные отношения подростков к здоровому образу жизни на констатирующем и контрольном этапах (в %)

Уровень отношения к ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатир этап	Контрол этап	Констатир этап	Контрол этап
Высокий	10%	40%	0%	10%
Средний	50%	60%	60%	50%
Низкий	40%	0%	40%	40%

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (Рисунок 3)

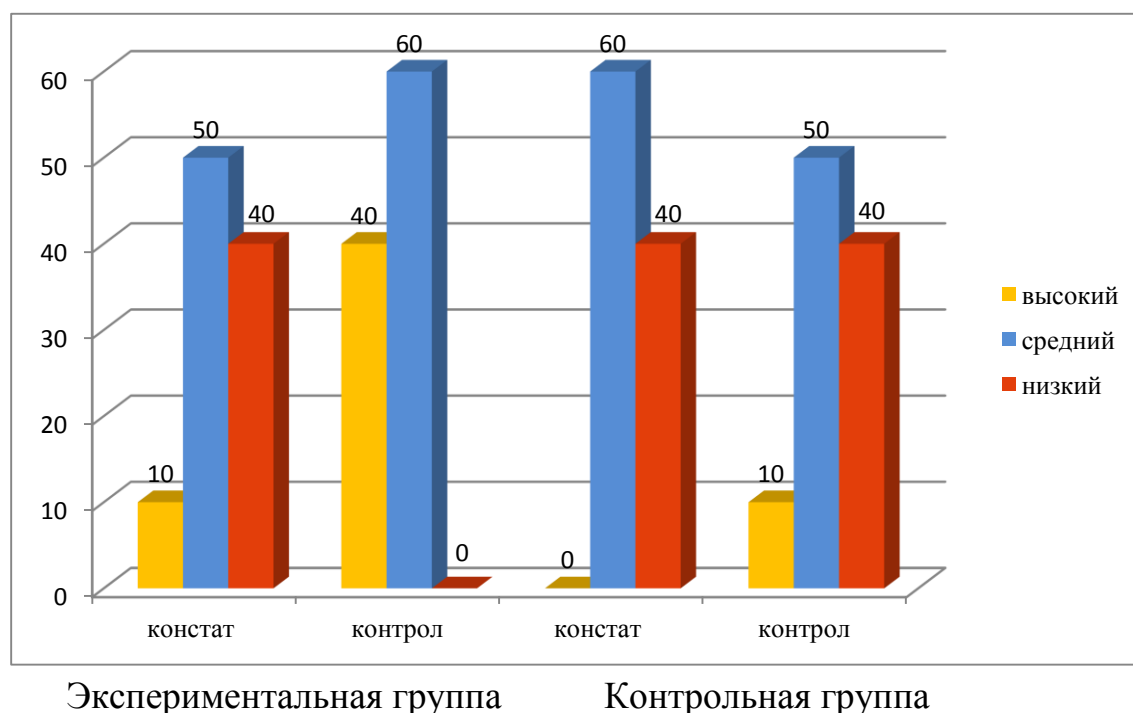


Рис.3 Гистограмма сравнения уровней отношения подростков к здоровому образу жизни на констатирующем и контрольном этапах (в %)

Из рисунка 3 видно сравнение экспериментальной и контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах. Исходя из рисунка, можно сделать вывод, что комплекс занятий направленный на развитие положительного отношения к здоровому образу жизни стал эффективным. Цели и задачи данной выпускной квалификационной работы достигнуты. Гипотеза доказана: развитие положительного отношения к здоровому образу жизни подростков будет эффективным, если: во внеурочной деятельности использовать игровые формы работы и тренинги; внеурочную деятельность по развитию положительного отношения к здоровому образу жизни подростков построить на совокупности валеологических и психолого-педагогических принципов.

Выводы по второй главе

Для опытно-экспериментальной части данной работы на базе МОУ «Кебезенская СОШ» было отобрано 20 подростков 9-10 классов в возрасте 15-16 лет.

На констатирующем этапе данной опытно-экспериментальной работы с помощью опросника «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин) было выяснено, что в экспериментальной группе с высоким уровнем отношения к здоровому образу жизни 10% подростков, со средним уровнем – 50% и с низким уровнем – 40%. В контрольной группе с высоким уровнем – 0%, со средним уровнем – 60%, с низким уровнем – 40% подростков.

На формирующем этапе был разработан комплекс мероприятий направленный на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни. Основные и первые темы данного комплекса мероприятий были направлены в первую очередь на ознакомление и разъяснение подросткам, что такое здоровый образ жизни и какие составляющие поведения входят в понятие здорового образа жизни. Также последующие 4 занятия были посвящены темам: «Режим дня», «Здоровое питание», «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь», «Половое воспитание». Еще три занятия были посвящены алкогольной зависимости и табакокурению. Последнее занятие называлось «Учимся говорить нет!» - тренинг на котором подростки учились отказывать себе и другим в употреблении алкоголя или курении. Все дети активно принимали участие в обсуждении данных тем. Большинство подростков узнали много нового.

На констатирующем этапе, после повторного проведения опросника данные показали, что в экспериментальной группе 40% подростков имеют высокий уровень отношения к здоровому образу жизни, 60% подростков имеют средний уровень отношения к здоровому образу жизни, и 0% с низким уровнем отношения к здоровому образу жизни; в контрольной группе с высоким уровнем отношения к здоровому образу жизни 10% подростков, со средним уровнем – 50% подростков и с низким уровнем отношения к здоровому образу жизни 40% подростков.

Таким образом, можно сделать вывод, что данный комплекс занятий направленный на развитие положительного отношения к здоровому образу

жизни стал эффективным. Цели и задачи данной выпускной квалификационной работы достигнуты. Выдвинутая гипотеза о том, что развитие положительного отношения к здоровому образу жизни подростков будет эффективным, если: во внеурочной деятельности использовать игровые формы работы и тренинги; внеурочную деятельность по развитию положительного отношения к здоровому образу жизни подростков построить на совокупности валеологических и психолого-педагогических принципов, доказана.

Заключение

Целью исследования данной выпускной квалификационной работы было изучение эффективности мероприятий, направленных на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Объектом данного исследования стало отношение к здоровому образу жизни подростков. Предмет исследования: процесс развития положительного отношения подростков к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это концепция общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные способности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных способностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой.

Проблемой развития положительного отношения к здоровому образу жизни занимались такие ученые, как Г.П. Артюнина, Г.А. Куравьев, Ю.С. Тарасова, Н.М. Амосов, М.С. Маслов; педагоги – Я.А. Коменский, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и мн. др.

Здоровый образ жизни включает следующие компоненты:

- 1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
- 2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;
- 3) формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- 4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;

5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

Помимо создания мотивации при обучении в области здоровья педагогу необходимо учитывать, каким образом можно способствовать изменению убеждений учащихся, так как именно на их основе формируются установки, то есть готовность действовать в определенном направлении (применительно к нашей теме — в направлении содействия здоровью).

Для опытно-экспериментальной части данной работы на базе МОУ «Кебезенская СОШ» было отобрано 20 подростков 9-10 классов в возрасте 15-16 лет. С помощью опросника «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин).

По результатам диагностики на констатирующем этапе, на формирующем этапе был составлен комплекс занятий направленный на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни. Комплекс занятий состоит из 10 занятий на различные темы, такие как: «Режим дня», «Здоровое питание», «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь», «Половое воспитание», два занятия были посвящены алкогольной зависимости, табакокурению и наркомании. Последнее занятие называлось «Учимся говорить нет!» на котором подростки научились некоторым приемам отказа от вредных привычек.

На контрольном этапе была проведена повторная диагностика подростков по опроснику «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни». Результаты диагностики показали, что комплекс занятий направленный на развитие положительного отношения подростков к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности стал эффективным. Гипотеза о том, что развитие положительного отношения к здоровому образу жизни подростков будет эффективным, если: во внеурочной деятельности использовать игровые формы работы и тренинги; внеурочную деятельность

по развитию положительного отношения к здоровому образу жизни подростков построить на совокупности валеологических и психолого-педагогических принципов, доказана.

Цель исследования достигнута, из экспериментальной части данного исследования видно, что комплекс занятий проводимых с подростками стал эффективен для развития и формирования положительного отношения к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

1. *Алмазов, Б.Н.* Методика и технологии работы социального педагога [Текст] / Б.Н. Алмазов, М.А. Беляева, Н.Н. Бессонова и др.; /Под ред. М.А. Галагузовой, Л.В. Мардахаева. – М.: Академия, 2004. – 192 с.
2. *Амосов, Н.М.* Моя система здоровья [Текст] / Н.М. Амосов // Наука и жизнь. – 1998. №5.
3. *Апанасенко, Г.А.* Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья [Текст] / Г.А. Апанасенко. – СПб. 2003. – с.49-60
4. *Артюнина, Г.П.,* Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Н.Т. Гончар, С. А. Игнаткова. – Псков. 2003. – 292 с.
5. *Барканова, О.В.* Исследование половых и гендерных различий отношения к здоровью старших подростков. [Электронный ресурс] / О.В. Барканова Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/409/41515.php>.
6. *Брехман, И.И.* Валеология - наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М. 2000. – с.24
7. *Брехман, И.И.* Введение в валеологию - науку о здоровье [Текст]: монография / И.И. Брехман Л. – М.:Библиогр. 2001. – 125 с.
8. *Бурцев, В А* Теория и практика формирования положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания [Текст]: Монография / В.А. Бурцев. – Чебоксары ЧГПУ им И.Я. Яковлева. 2007. – 215 с.
9. *Вайнер, Э.Н.* Валеология [Текст]: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 448 с.
10. *Вайнбаум, Я.С.* Гигиена физического воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов фак. физического воспитания пед. ин-тов / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.

11. *Василькова, Ю.В.* Методика и опыт работы социального педагога [Текст] / Ю.В. Василькова. – М. 2001. - 215 с.
12. *Галагузова, М.А.* Социальная педагогика: Курс лекций [Текст] / Под ред. М.А. Галагузовой. – М.: Гуманит. изд. ВЛАДОС, 2000. – 416 с.
13. *Гаркуша, Н. С.* Воспитание культуры здоровья школьников в деятельности классного руководителя [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.С. Гаркуша: Белгородский гос. ун-т. – Белгород, 2007. – 259 с.
14. *Добротворская, С.Г.* Педагогическая ориентация учащейся молодежи на здоровый образ жизни [Текст] / С.Г. Добротворская. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. - С. 16.
15. *Дубравина, И.В.* Психологическая служба школы [Текст]: Учеб. пособие для студентов / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1995. - 231 с.
16. *Дубровский В.И.* Валеология здорового образа жизни [Текст]: монография / В.И. Дубровский – М.: Флинта, 1999. – с.1-35
17. *Дрибинский П.Л.* Воспитание ценностного отношения к здоровью [Текст] / П.Л. Дрибинский. – 2008. - №8. – с.30-33
18. *Дыхан, Л.Б.* Педагогическая валеология [Текст]: Уч. пособие для студентов педагогических вузов / Л.Б.Дыхан, В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ "МарТ"; Ростов н/Д, 2005. – 538 с.
19. *Елизаров, А.Н.* Основы индивидуального и семейного психологического консультирования [Текст]: учебн. Пособие / А.Н. Елизаров. – М.: "Ось-89", 2003. – 336 с.
20. *Зайцев, Г.К.* Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей [Текст] / Г.К. Зайцев. – 2001. – 160 с.
21. *Ирхин, В.Н.* Методика стимулирования мотивации подростков на здоровый образ жизни средствами физической культуры [Текст]: Культура физическая и здоровье / В.Н. Ирхин, И.А. Коваленко – М.: Просвещение, 2008. – С. 73-76

22. *Козлов, А.А.* Практикум социального работника [Текст]: учеб. пособие / А.А. Козлов, Т.Б. Иванова – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2001. – 320 с.
23. *Коршунов, В.В.* О формировании здорового образа жизни современных школьников [Текст]: Ученые записки Института непрерывного педагогического образования / В.В. Коршунов – Великий Новгород.: НовГУ, 2003. – с. 44-48
24. *Кулаковский, О.А.* Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни: [опыт Вязьевской сред. шк. Могилев, обл. Беларуси] [Текст] / О.А. Кулаковский // ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ. – М.: 2005. - № 5. – с. 37-41
25. *Кулинич, Г.Г.* Вредные привычки: профилактика зависимостей 9-10 классы [Текст]: учебник / Г.Г. Кулинич – М.: ВАКО, 2008. – 208 с.
26. *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.
27. *Лисицын, Ю.П.* Общественное здоровье и здравоохранение [Текст]: Учебник для вузов / Ю.П. Лисицын. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
28. *Мардахаев, Л.В.* Методика и технология работы социального педагога [Текст] / Л.В. Мардахаев. – Орел.: - 2004. – 236 с.
29. *Матвеев, В.Ф.* Профилактика вредных привычек школьников [Текст]: Кн. для учителя / Л.В. Мардахаев, А.Л. Гройсман. – М.: 2007. – 327 с.
30. *Мудрик, А.В.* Социальная педагогика [Текст] / учебн. Пособие, - М., - "Академия", - 2000, - 200 с.
31. *Назарова, Е.Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. для студ. учреждения высш. проф. образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр "Академия", 2012. – 192 с.
32. *Никитина, Н.И.,* Методика и технология работы социального педагога [Текст] / Н.И. Никитина, М.Ф. Глухова. – М., 2005.
33. *Нестерова, И.А.* Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» [Текст] / И. А. Нестерова. — 2015. — № 2. — С. 92- 94.

34. *Овчарова, Р.В.* Справочная книга социального педагога. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 480 с.
35. Основы социальной работы [Текст]: Учебник / Под ред. П.Д. Павленок. – М., 1999.
36. *Павлова, Е. О.* Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе // Молодой ученый [Текст] / Е.О. Павлова. — 2014. — №6. — С. 745-748.
37. *Павленок, П.Д.* Основы социальной работы [Текст]: учебник / П.Д. Павленок, - М.: ИНФРА, 2001, - 395 с.
38. *Пушкарева, А.И.* Воспитательная деятельность классного руководителя по преодолению вредных привычек учащихся на диагностической основе [Текст]: учебник / А.И.Пушкарева , под ред. В.И. Андреева. – Казань.: Центр инновационных технологий, 2000. – С. 154-155.
39. *Румянцева, А.В.* Проблема здоровья в представлении юношей и девушек [Текст]: Материалы международной научно-практической конференции / А.В. Румянцева. – Петрозаводск.: КГПУ, 2003. – с. 232-235
40. *Соковня-Семенова, И.И.* Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст]: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб, заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: 1997, - 433 с.
41. *Сухомлинский В. А.* Проблемы воспитания всесторонне развитой личности [Текст]: учебник / Сухомлинский В. А. – М.: Сов. Шк., 1976. – С. 55-206.
42. *Тарасов, Ю.С.* Основы медицинских знаний [Текст]: Учебник / Ю.С. Тарасов, Л.Н. Тишова, М.И. Никифоров, С.И. Стегунин, А.А. Гиль, Н.Б. Имашева, Т.Ф. Ларина, Ю.Ю. Тарасов, Ю.А. Красногоров. – Самара: 1996. – 175 с.
43. *Тменов, А.Б.* Формирование здорового образа жизни как основа воспитательной деятельности в современной школе [Текст]: учебник / А.Б. Тменов. – Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2003. – с. 38-45

44. *Трещева, О.Л.* Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы [Текст]: учебник /О.Л. Трещева. – М.: - 2001, № 2. – с. 8 – 12
45. *Щуркова, Т.А.* Воспитание детей в школе. Новые подходы и новые технологии [Текст]: учебник / Под ред. Н.Е. Щурковой. – М., - 2008. – 243 с.
46. *Шишковец, Т.А.* Справочник социального педагога: 5-11 классы [Текст]: справочник / Т.А. Шишковец. – М.: ВАКО, 2007. – 336 с.
47. *Харисов, Ф.Ф.* Образование и здоровье [Текст]: учебник / Ф.Ф. Харисов. – М.: ООО Издательство «Весь мир», 2003. – С. 145.
48. *Чумаков, Б.Н.* Валеология [Текст]: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков. - 2-е изд. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

Список учащихся

№	Экспериментальная группа	№	Контрольная группа
1.	Иван Т	1.	Ефим Б
2.	Владислав А	2.	Егор Н
3.	Игорь Т	3.	Станислав П
4.	Валерий К	4.	Никита Р
5.	Дмитрий М	5.	Руслан Я
6.	Карина Т	6.	Надежда К
7.	Анна Ф	7.	Динара К
8.	Анастасия К	8.	Валерия С
9.	Яна К	9.	Анна А
10.	Татьяна Л	10.	Екатерина К

«Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни».**(С.Дерябо-В.Ясвин)****Структура теста**

Тест «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни» состоит из четырех субтестов, соответствующих четырем компонентам интенсивности субъективного отношения.

Эмоциональная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает вопросы, диагностирующие, насколько человек сенситивен, чувствителен к различным витальным, жизненным проявлениям своего организма, насколько он восприимчив к эстетическим аспектам здоровья, насколько он способен получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем и пр.

Вопросы разбиты на две группы: в первой степень выраженности эмоционального компонента определяется по ответам на вопросы о том, что сам испытуемый чувствует в определенных ситуациях, во второй – насколько он разделяет чувства других людей в тех или иных ситуациях.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый способен наслаждаться своим здоровьем, способен получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагирует на поступающие от него сигналы, свободен от отрицательных эмоциональных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни и пр. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу, забота о здоровье для него – просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, что он глух к витальным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов по отношению к здоровому образу жизни и т.д.

Познавательная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни («пассивные» вопросы), вторая – насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме («активные»).

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый проявляет большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у него мало затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае готов лишь воспринимать поступающую от других людей информацию о здоровье, но сам не проявляет активности в ее поиске.

Практическая шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются, организовываются другими людьми, вторая – насколько человек сам, по собственной инициативе стремится осуществлять эти действия.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что обследуемый активно заботится о своем здоровье в практической сфере: склонен посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом

Низкие баллы говорят о том, что он готов лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организуют другие люди, в крайнем случае он может что-то предпринять, если этого потребует ситуация.

Поступочная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с его отношением. Она включает три группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они вели здоровый образ жизни, вторая – насколько он стремится повлиять на своих знакомых, третья – на других людей, общество в целом.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый активно стремится изменять свое окружение: старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандирует различные средства оздоровления организма, вообще создает вокруг себя здоровую среду.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью остается у него «личным делом», он не стремится как-то изменить свое окружение.

Общая шкала. Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется.

Высокие баллы по тесту в целом говорят о том, что у него существует высокосформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у испытуемого сформировано плохо, он находится в «зоне риска»: в этом случае высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

Как построен тест. Тест «Индекс отношения к здоровью» состоит из двух частей (вариантов) для повышения надежности результатов, проводимых с небольшим интервалом.

Тест построен по принципу так называемых альтернативных полюсов. Испытуемому даются два высказывания (А и Б) и предлагается выбрать то из них, которое больше соответствует его мнению, тому, что он чувствует, думает в определенных ситуациях, как он обычно себя в них ведет. Он может выбрать или вариант А, или вариант Б, или поставить стрелку в сторону одного из вариантов («скорее А, чем Б» и «скорее Б, чем А»). Каждая часть теста включает 24 пары альтернативных высказываний.

Сила проявления (интенсивность) вашего отношения к здоровью. Результаты определяются с помощью приводимого ниже «ключа» За полное соответствие ответа с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, - 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе – 0.

Сфера применения. Тест проводится с учащимися старше 10–11 лет: ситуации, использованные в тесте, требуют определенного уровня социального развития и опыта. Он может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом варианте, как устно, так и письменно. Предпочтителен письменный индивидуальный вариант в неформальной обстановке.

Время проведения. Опыт показывает, что ученикам 5–7-х классов необходимо на выполнение одной части теста от 18 до 22 мин., ученикам 8–11-х классов – 15–20 минут.

Обработка результатов. Результаты определяются с помощью ключа. За полное соответствие ответа испытуемого с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, – 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, – 0.

Ключ к тесту

1. А	5. Б	9. А	13. Б	17. А	21. Б	«эмоциональная шкала»
------	------	------	-------	-------	-------	-----------------------

2. Б.	6. А	10. Б	14. А	18. А	22. Б	«познавательная шкала»
3. А	7. А	11. Б	15. Б	19. Б	23. А	«практическая шкала»
4. А	8. Б	12. А	16. Б	20. А	24. Б	«шкала поступков»

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке). Общий показатель – это сумма баллов по четырем шкалам. Таким образом обрабатывается отдельно каждая часть теста. Итоговые показатели получаются путем нахождения среднего арифметического числа баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округляются до целых чисел по обычным математическим правилам)

1. А. Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я реагирую лишь на существенные расстройства
2. А. Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть
3. А. Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я найду способ вежливо отказаться
4. А. Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я не заставляю их это делать
5. А. Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи
6. А. Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я никогда этим не занимался
7. А. Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку
8. А. Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Все это в основном покупается по моей инициативе
9. А. После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко
10. А. Когда в общественном транспорте, очереди и т.д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я невольно стараюсь прислушаться к нему

обращаю на это внимания		
11. А. Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невозможно	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия
12. А. Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам
13. А. С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья
14. А. Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т.п. о здоровом образе жизни	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична
15. А. Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать»	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью
16. А. К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я активно пропагандирую здоровый образ жизни
17. А. Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия
18. А. Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Меня привлекают книги на другие темы
19. А. Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т.п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни
20. А. Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я не готов давать советы людям по этой проблеме
21. А. Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я сам испытываю подобные ощущения

22. А. Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т.п.	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам
23. А. Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости
24. А. Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. У меня бывали подобные конфликты

Занятие 1

Проблемный тренинг «Здоровье и выбор образа жизни»

Цель: развитие творческих способностей учащихся и способности к критическому мышлению в процессе обсуждения проблем здорового образа жизни.

Упражнение «Какова цель здорового образа жизни?»

Ученикам представляется возможность поразмыслить над жизненными целями и необходимостью вести здоровый образ жизни, обозначив жизненные цели человека в определенном возрасте.

- 7–18 лет – жизненная цель?
- 23–24 года – жизненная цель?
- 26–27 лет – жизненная цель?
- 30–37 лет – жизненная цель?
- 50–55 лет – жизненная цель?

Проблемный вопрос к учащимся: что будет с человеком, если он на определенном жизненном отрезке (например, в 23–24 года), пристрастился к алкоголю. Каковы дальнейшие жизненные последствия?

Дискуссия «Анализ ситуации»

Для дискуссии задается вопрос: по каким критериям можно определить, что нация в данном государстве здорова. Сначала весь класс составляет список критериев (записываются на доске). Затем класс делится на подгруппы и вытаскивает по жребию номер довода. Далее необходимо в подгруппах обсудить свой довод и аргументы в его пользу. Выступающий должен защитить свой довод. Другие подгруппы могут задавать вопросы. Доводы групп могут быть такими:

- наличие необходимого количества спортивных площадок, бассейнов, спортивных залов;
- проведение спортивных состязаний, игр, праздников;
- посвящение человеком воскресного и вечернего времени спортивным увлечениям;
- большое количество традиций в обществе по здоровому образу жизни;
- продолжительность жизни населения.

Примечание: главным критерием здоровья нации является продолжительность жизни населения. Если в государстве смертность преобладает над рождаемостью, то говорят о том, что нация вымирает, а вместе с нацией «умирает» государство. Можно предложить учащимся сравнить данные о продолжительности жизни, приведенные на плакате:

ЕВРОПА – 74,9 лет;

США – 75,0 лет;

КАНАДА – 76,0 лет;

РОССИЯ – 57,7 лет (мужчины);

ЯПОНИЯ – 87,5 лет;

ИСЛАНДИЯ – 80,0 лет.

Национальный центр статистики США опубликовал причины, которые уменьшают продолжительность жизни населения: заболевания сердечно – сосудистой системы – 17,5 лет жизни, раковые заболевания – 2,5 года, отсутствие здорового образа жизни – 22,5 года.

Проблемное задание «Составление программы ЗОЖ» (ранжирование)

Педагог: «Хорошее здоровье – это здоровый образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь благополучия. Считается, что все, что делает человек, так или иначе влияет на его здоровье. Путь к здоровому образу жизни включает в себя два основных этапа: 1) постановку целей; 2) действия по их осуществлению».

Учащимся раздаются карточки:

Задание: определить для себя несколько целей и записать их по мере убывания значимости. Затем в левой колонке нужно записать те качества, которые помогут достичь заданной цели, а в правой – те, что помешают.

Затем нужно внимательно посмотреть на «цель» и на «плюсы» и «минусы», влияющие на достижение цели и подумать, как устранить «минусы», мешающие достижению поставленной цели.

Далее каждый может составить для себя программу, включающую действия по устранению минусов и укреплению плюсов на неделю, на месяц, на год. Содержание программы возможно обсудить в группе.

Деловая игра «Депутаты Национального собрания»

Класс делится на три группы.

Инструкция для учащихся: вы депутаты Национального собрания. Перед вами встала острая проблема увеличить продолжительность жизни в Беларуси. У вас в руках мощные рычаги законодательной власти и практически отсутствуют финансовые ограничения.

Первая группа депутатов разрабатывает и внедряет мероприятия и законы по пропаганде здорового образа жизни.

Вторая группа депутатов занимается внедрением здорового образа жизни в учебные образовательные учреждения.

Третья группа осуществляет внедрение здорового образа жизни в промышленные и торговые предприятия. Каждая группа готовит лидера для защиты проекта.

Выступление лидеров групп. Обсуждение выступлений лидеров групп.

Творческое задание «Наказ долгожителя»

Инструкция: представьте все себя долгожителями. Составьте свод из 10 заповедей здоровья. Каждый из вас сначала 3 минуты составляет собственные заповеди, а потом мы соберемся в подгруппы и выработаем сначала групповой свод, а затем свод всего класса.

Получится общий рецепт долголетия.

По окончании общей работы можно предложить сравнить индивидуальные списки с общим – если много совпадений – можно гордиться званием «мудрый долгожитель».

Примечание: у учащихся не должно сложиться впечатление, что это действительно 10 неопровержимых заповедей, которые помогут им во всех случаях жизни. Это, безусловно, лишь информация к размышлению, повод задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые часто парализуют волю и силы человека.

Пример: после интенсивного обсуждения может быть составлен следующий список:

1. Четкий режим дня.
2. Свежий воздух.
3. Больше смеха.
4. Физическая активность.
5. Правильное питание.
6. Не пить, не курить.
7. Личная гигиена.
8. В меру секса.
9. Любовь к себе и другим.
10. Занятия по душе.

Упражнение «Это важно для меня»

Для выполнения этого упражнения класс нужно разделить на 3 группы. Каждая группа получает свой вопрос.

Задание № 1

Отвечая на вопрос: «Какие факторы способствуют появлению вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- генетические (врожденные) особенности человека;
- семейные конфликты;
- низкий уровень жизни;
- плохой контроль со стороны родителей;
- влияние асоциальной среды сверстников («за компанию»);
- жестокое обращение в семье;
- слабые навыки общения;
- СМИ;
- общественная терпимость.

Задание № 2

Отвечая на вопрос «Что нужно и можно сделать для того, чтобы предотвратить распространение вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- создание кружков, клубов, спортивных секций;
- создание документальных фильмов о жизни наркоманов, алкоголиков, последствиях курения и т. п.;
- присмотр родителей;
- профилактические беседы медицинских работников;
- создание профилактических программ («Не стать безумцем!») в учебных заведениях;
- распространение буклетов, брошюр, плакатов по профилактике вредных привычек.

Задание № 3

Отвечая на вопрос: «Чем должен обладать человек (черты характера, социальные отношения), у которого нет вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- сила воли;
- целеустремленность;
- взаимопонимание и поддержка родителей;
- настоящие друзья;
- увлечения, хобби, любимые занятия;
- информированность по данной теме.

Вопрос: Какие проблемы и последствия для организма возникают у людей, употребляющих:

для группы № 1 – наркотики?

для группы № 2 – алкоголь?

для группы № 3 – табакокурение?

Возможные ответы:

Наркотики: физическая и психическая зависимость, изменения психики, быстрое увядание организма, одиночество, вероятность заболевания, в том числе и СПИДом, привыкание, потеря интереса к жизни, преступления, суицид, смерть.

Алкоголь: отравление, деградация ума, психическая зависимость, алкоголизм (заболевание), похмелье, нездоровое потомство, совершение необдуманных поступков, преступления, поражение многих внутренних органов (цирроз печени, гипертония и т. д.).

Табакокурение: постепенное привыкание, зависимость, спектр болезней, отравление, одышка, запах от одежды, рук и изо рта, мусор на улицах, старение, увядание организма, негативное влияние на потомство.

(Ответы учащихся заносятся в таблицу, начерченную на доске).

Занятие 2

Правила здорового образа жизни

Не каждый, кто плывет по течению, на самом деле желает пребывать в пассиве. Иногда человеку просто не хватает импульса для решения поменять свой стиль жизни и

привычек: многие не представляют, в какой способ подойти к этому. Здоровый образ жизни – это популярный тренд современного мира, в этом нетрудно убедиться. С другой стороны, здоровый способ жизни – это всего лишь тренд. Потому как до дела мало кто добираться. Ведь рекламируется такое огромное количество всяческих способов занятия спортом, здоровое питание и даже режим дня. И таких многообещающих заявлений за десять минут в день приобрести накаченные мышцы, подтянутую попу или кубики на прессе – масса. Кардио, воркаут, кроссфит, пилатес, зумба, калланетика, йога – просто глаза разбегаются. Как определить, что лично нужно именно вам?

Здоровый образ жизни – способ профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Он способствует развитию разных сторон деятельности человека, служит достижению человеком активного долголетия и ответственного выполнения социальных заданий. Под здоровым образом жизни подразумевают активное участие человека в семейной, общественной, трудовой и досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность и популярность здорового образа жизни спровоцирована изменением характера и возрастанием нагрузок на организм человечества в целом. В свою очередь это вызывает усложнение общественной жизни, увеличение риска экологического, техногенного, политического, психологического и военного характеров, которые провоцируют негативные сдвиги в здоровье человека.

Пять принципов для начала здорового образа жизни

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать пять основных принципов здорового образа жизни, среди которых:

- Активное движение;
- Сбалансированное питание;
- Очистка организма и его укрепление;
- Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли;
- Стремление к получению новых знаний о своем здоровье.

Активное движение

Двигаться – значит жить.

- Необходимо начать делать зарядку по утрам. Обычный комплекс упражнений, который состоит из махов ногами, руками, наклонов, прыжков и длится всего-навсего пятнадцать минут, уже способен наполнить энергией. Разминка помогает размять и растянуть затекшие и еще вялые мышцы, подготовить их к последующей нагрузке. Утренняя зарядка насыщает все ткани и органы тела кислородом;
- Часть дня отвести на тренировки, которые включают занятия кардио- или силовые тренировки, йогу, гимнастику;
- Нужно отучивать себя от лени: любую собственную попытку увильнуть от нагрузки в течение дня надо пресекать. Совершайте действия максимально активно;
- Проводите время в движении, когда есть возможность;
- Заниматься бегом.

Сбалансированное питание

Можно и нужно употреблять только натуральные продукты. К ним в список стоит отнести овощи, фрукты, орехи, ягоды, рыбу, мясо, молочные продукты и морепродукты, яйца.

Еще по теме Компоненты здорового образа жизни Формирование здорового образа жизни Как начать здоровый образ жизни Здоровье и здоровый образ жизни Влияние образа жизни на здоровье

К минимуму необходимо свести употребление искусственных продуктов, полуфабрикатов, натуральных продуктов, содержащих химические добавки. К таким продуктам-табу относят: газированные напитки; синтетические соки; творожки и йогурты химического производства; некоторые мясные изделия; приправы и майонез. Особенно вредной пищей считаются бульонные кубики, «фастфуды», готовые завтраки, сладкое, мучное и многое другое.

Очистка организма и его укрепление

Немаловажным заданием на пути к здоровому образу жизни является нарушение правил гигиены. Имеется в виду не общепринятое мытье рук перед едой, а забота о собственном

организме. Необходимо поддерживать нормальное его функционирование. Воспринимать это нужно в качестве дополнения к правилам двигательной активности и питания.

Несколько правил для поддержания здорового образа жизни:

- Самым главным и очевидным одновременно является отказ от вредных привычек;
- Большую пользу для здоровья несет закаливание – лучше превратить в привычку его;
- Посты и лечебное голодание – только в рамках полезного.

Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли

Здоровое мышление – это что-то похожее на такое отношение к окружающему миру, которое не влияет губительно на здоровье и не вызывает деструктивных эмоций - состояния гнева, обиды, стресса, жалости и так далее.

Каждый момент жизни человек проводит с окружающими его людьми, и тот контакт становится причиной разных реакций, как положительных, так и отрицательных.

Случаются ситуации, когда человека просто полностью переполняют негативные эмоции, которые мучают его на протяжении нескольких часов или даже дней. Такой сильный заряд сказывается как на физическом, так и на духовном состоянии, вызывая боль и скверно влияя на здоровье.

Освободиться от негатива можно в два способа:

- Культивировать положительные эмоции и позитивное отношение к миру;
- Стремится к полному отказу от любого вида эмоций.

Стремление к получению новых знаний о своем здоровье

Для нахождения любых ответов на все возникающие вопросы, а так же для составления планов действий и возможности выбора того, что будет действительно полезным, а что – нет, нужно быть хорошо подготовленным теоретически.

Чтобы вести здоровый способ жизни нужно помнить и соблюдать несколько важных правил:

- Не курить и не пить, зато здорово жить;
- Движение во всем и повсюду;
- Каждая невыкуренная сигарета – шаг к новой, здоровой жизни;
- Общение полов – гарантия положительных эмоций;
- Думать о хорошем – спать спокойно ночью;
- Здоровое питание для всех.

Таким образом, путь к здоровому образу жизни лежит через самого человека, через его понимание мира, поэтому выбор своей жизни (здоровой она будет или нет), так же, как и ответственность за свой выбор зависит от каждого индивидуума.

Вам все еще кажется, что вылечить алкоголизм тяжело?

Вы уже думали о стационарном лечении? Оно и понятно, ведь алкоголизм - серьёзная проблема, которая наносит серьёзный вред здоровью и разрушает счастливую семейную жизнь. Постоянные запои, проблемы в семье и на работе... Все это знакомо вам не понаслышке.

Занятие 3

Игра - викторина «Знатоки правильного питания»

Цель: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.
2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Предварительная работа: Беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций.

Материалы и оборудование: Иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины.

Ход:

Добрый день, дорогие ребята!

Что мы едим?

Наша пища, как известно, состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Образование клеток и тканей, т. е. рост организма, происходит главным образом за счет белка. По своему происхождению белки делятся на животные и растительные. Из растительных можно назвать сою, горох, хлеб и другие. Из животных – сыр, мясо, рыба, яйцо, молоко и другие. Растительный белок очень полезен, но он не может полностью заменить белок животный. К примеру, аминокислотный состав белков животного происхождения ближе организму человека. В рационе подростка белки животного происхождения должны составлять около 60% от общего количества белка в пище.

Жиры и углеводы – основные источники энергии. Суточная потребность девушек составляет 2800 килокалорий, а юношей – 3150 килокалорий. При сгорании 1 грамма жира образуется 9,3 килокалории, а 1 грамма белков и углеводов – 4,1 килокалории. Известно, что очень полезны растительные масла. В то же время, в них не содержатся полинасыщенные кислоты, которые тоже необходимы организму человека.

Сколько же килокалорий вы тратите в час на вашу основную деятельность - учебу? Все виды этой деятельности превышают 100 ккал/ч: читаете учебник - около 110 ккал; слушаете объяснение учителя, отвечаете на уроках, сдаете экзамены - по 100; выполняете лабораторную работу (на уроках химии или физики) - до 150 ккал/ч; работаете на уроках труда - 150-190 ккал/ч. (табл.1).

Наибольшее количество энергии тратится при занятиях физическими упражнениями, спортивными играми, бегом. Так, на утреннюю зарядку вы расходуете не менее 200 ккал/ч, на прогулочную ходьбу 170-200, на ходьбу средней скорости - около 300, при увеличении скорости ходьбы энерготраты растут до 600 ккал/ч. Между прочим, если вы идете со средней скоростью по песчаной или заснеженной дороге, то энерготраты увеличиваются до 450 ккал/ч.

Езда же в транспорте требует небольшого расхода энергии – не более 100 ккал/ч. А вот каков расход энергии при занятиях различными видами спорта в ккал/ч:

- бег (10 км/ч) 670
- бег (18 км/ч) 1180
- бег на лыжах 420-800
- езда на велосипеде 180-570
- плавание 230-950
- катание на лодке (гребля) 200

Сколько энергии вы расходуете, столько вы и должны получать с пищей. Так определяется потребность в калорийности суточного рациона.

Сочетание пищевых продуктов		
Наиболее распространенные продукты	Наилучшее сочетание	Наихудшее сочетание
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные, растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара

Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи., сливочное и растительное масло, сметана, сало
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, лярд, сало
Молоко	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные	Все злаковые	Все белки
Дыня (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох, (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведем игру – викторину «Знатоки правильного питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре - викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине будут участвовать две команды, будет работать жюри. Члены жюри будут внимательно следить за ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги викторины. За каждый правильный ответ команда будет получать апельсин – символ победы. У какой команды будет больше апельсинов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!
(Представление команд, жюри)

1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

- Простокваша
- Йогурт
- Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

- Каша
- Молоко
- Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?
 - Для счастья
 - Для настроения
 - **Для роста**
4. Из чего получают сливочное масло?
 - **Из сливок**
 - Из творога
 - Из сметаны
5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
 - Творог
 - **Мороженое**
 - Пудинг
6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?
 - **Кумыс**
 - Ряженка
 - Кефир

2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?
 - **Морковь**
 - Капуста
 - Помидор
2. Какой овощ называют вторым хлебом?
 - Баклажан
 - **Картофель**
 - Огурец
3. В каком овоще больше всего витамина С?
 - В капусте
 - В свёкле
 - **В сладком красном перце**
4. Какое название ещё имеет помидор?
 - **Томат**
 - Синьор
 - Плод
5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке
 - Бобы
 - **Горох**
 - Фасоль
6. Один из самых крупных овощей
 - **Тыква**
 - Баклажан
 - Кабачок

3 конкурс «Удмуртские блюда»

Есть традиции, связанные с приготовлением разных блюд – традиционная национальная кухня. Наша Удмуртия славится своими национальными блюдами. А какие национальные блюда вы знаете? (дети высказываются)

1. Как называются пышные блины из дрожжевого теста, которые выпекают в духовке, а не на сковороде?
 - Оладьи
 - **Табани**
 - Перепечи
2. Праздничное блюдо, готовится в торжественных случаях, корзиночка из теста с совершенно любой начинкой.
 - **Перепечи**
 - Шаньги
 - Рулет
3. Какому удмуртскому блюду посвящён интересный памятник в городе Ижевске?
 - Пирогам
 - Куличу
 - **Пельменям**

4. Как называется лепёшка с начинкой, обычно с картошкой.
 - **Кыстыбей**
 - Блин
 - Табани
5. Какое старинное удмуртское блюдо спасало селян от голода в годы гражданской и Великой Отечественной войны?
 - Перепечи
 - **Саламат**
 - Уха
6. С чем пекут особо любимые удмуртами пироги?
 - **С калиной**
 - С малиной
 - С черёмухой

4 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?
 - **Витамин Д**
 - Витамин С
 - Витамин А
2. В каких продуктах содержится витамин С?
 - **Шиповник, лимон, капуста**
 - Огурец, горох, картофель
 - Яблоко, груша, ананас
3. Какой витамин называется «витамином роста»?
 - Витамин С
 - Витамин Е
 - **Витамин А**
4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?
 - Витамин Д
 - **Витамин В**
 - Витамин А
5. Основной источник витаминов – это...
 - **Овощи и фрукты**
 - Сладости
 - Мясные продукты
6. В каких продуктах содержится витамин Е?
 - Рыба, овощи
 - **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
 - Фрукты, шоколад

5 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?
 - Изюм
 - Чернослив
 - **Курага**
2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»
 - Яблоко
 - **Груша**
 - Ананас
3. Назовите самый нежный фрукт
 - **Персик**
 - Абрикос
 - Апельсин
4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню
 - Манго
 - Слива
 - **Черешня**
5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- Апельсин
 - Мандарин
 - Лимон
6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?
- В яблоке
 - В лимоне
 - В груше

Игра «Полезно - бесполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »
Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Pepsi, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Занятие 4

РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

(Беседа-игра)

Цели: убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.

Ход классного часа

I. Постановка проблемного вопроса.

Учитель. Зачем быть воспитанным?

Не только детям, но и очень многим взрослым людям хочется, чтобы все их друзья, и все соседи и даже вовсе незнакомые прохожие всегда относились к ним внимательно, по-доброму, всегда любили и уважали их. Чтобы никто-никто не делал им замечаний.

Но весь секрет в том, что только к опрятно одетому, вежливому, воспитанному и доброму человеку окружающие люди относятся всегда по-доброму. Только такого человека все любят и уважают. И у него есть верные и надежные друзья, с которыми ему никогда не бывает скучно.

II. Беседа “Режим дня – основа жизни человека”.

1. Введение в тему.

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеша мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... Зевал, широко разинув рот. И тетя Липа тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

– Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?
- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?
- Почему Алеше скучно и дома и в школе?
- Хотели бы вы дружить с таким мальчиком? (*Ответы учащихся.*)

Учитель. Но вот хорошо воспитанному человеку и скучать-то некогда. Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно.

- А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня? (*Ответы учащихся.*)

Учитель. Правильно, это **режим дня**.

2. **О с н о в н ы е п р а в и л а** составления режима дня.

Учитель. Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д.

Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй сколько хочешь. Но к чему такой распорядок дня приводит, вы уже слышали.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые.

При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времени года, колебаний температуры, солнца и т. д.

Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя “пиками” ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов.

Вот поэтому необходимо так организовывать свой режим дня, чтобы основная нагрузка была именно в эти часы.

- Как вы думаете, что лучше делать в эти часы? (*Ответы учащихся.*)

Учитель. Правильно, с 8 до 13 часов лучше всего заниматься в школе, а с 16 до 19 часов – выполнять домашнее задание.

Но давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъема до вечернего сна.

Ежедневный гигиенический режим жизни означает умение правильно распределить время для работы и для отдыха. Сутки должны быть распределены так: 7–8 часов работы, 9–10 часов сна, 6–7 часов отдыха, но обязательно активного.

III. Составление режима дня школьника.

Учитель. Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас.

На доске рисунок циферблата часов. Учителем заготавливаются карточки с надписями: сон, подъем, занятия в школе, завтрак, зарядка, прогулка, обед, полдник, ужин, домашнее задание, свободное время).

Учитель вместе с учащимися расставляет карточки, составляя режим дня.

Затем учащимся предлагается рассказать о своем режиме дня, после чего все вместе обсуждают правильность и рациональность его, устраняют ошибки.

IV. Игры на развитие чувства времени.

Учитель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо прежде всего научиться ориентироваться во времени, “чувствовать” его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Учитель. Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы и т. д. И мы с вами сравним и выясним, нельзя ли что-нибудь из перечисленных дел выполнить быстрее и на этом сэкономить несколько минут для важных дел, на которые никогда не хватает времени.

А как у вас развито чувство времени мы проверим во время игр.

1. Начните громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а я буду проверять вас по секундомеру. Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

2. Все вы знаете, что в одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнет счет секунд про себя и, когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

4. “Цена минуты”.

Учитель. Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем соревнование, кто за одну минуту больше:

– напишет аккуратно одну и ту же букву;

– напишет подряд числа, начиная с единицы;

– свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка окажется длинней).

V. Подведение итогов.

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, страшно перегружены. А ведь если тщательно просмотреть, проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что часть времени мы тратим беспорядочно, бесцельно на необязательные и ненужные дела. В то же время так не хватает времени на хорошие, полезные дела: сходить в библиотеку, помочь маме и т. д. Поэтому учитесь ценить и экономить время. В народе говорят: “копейка рубль бережет”, ну а из минут, вы сами понимаете, складываются часы, дни, годы.

Учащиеся рассказывают стихотворение.

СТИХИ О ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО ЧАСАХ

1-й ученик.

Ведут часы секундам счет,

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут,

Кто время бережет,

2-й ученик.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

3-й ученик.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

4-й ученик.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

5-й ученик.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

6-й ученик.

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
– Хороший был денек!

С. Баруздин

Занятие 5

Тема классного часа: «Выбирая спорт, мы выбираем здоровье»

Цели классного часа:

1. Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
2. Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
3. Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

Предварительная подготовка к классному часу:

1. Презентации о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях.
2. Заранее подготовить на цветных карточках словосочетания (смотри пункт 2 классного часа – схема здоровья).
3. Напечатать на цветной бумаге поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни: «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь».

Ход классного часа.

I. Вступление.

А) Ученики читают стихотворения.

1. Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

"Что такое хорошо?"

2. Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку-

То найдешь здоровья клад.

3. Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн ты не придешь,

С сигаретою ты дружишь-

То здоровья не найдешь.

4. Нужно, нужно по утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Б) Слово учителя:

- Как вы уже, ребята, догадались, сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

«Здравствуйте», - говорим мы, когда приветствуем друг друга, а значит желаем здоровья.

Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас.

Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдешь», - гласит народная мудрость. Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!».

- Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Учащиеся: Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.

Учитель: - Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый

день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно для человека. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

II. Игра «Шайба-гол-ура!»

- Давайте сейчас сделаем небольшую зарядку. Поиграем в **игру «Шайба-гол-ура!»** Правила игры таковы. Когда ведущий говорит: «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда кричит: «Гол!», - поднимаете левую руку; а когда крикнет: «Ура!» - поднимаем обе руки.

(Выбирается ведущий, который проводит физкультминутку. Поочередно ведущих можно менять.)

Учитель:- Молодцы! Размялись.

- Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные.

III. Слагаемые здоровья

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переизбыток; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации

Карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

подвижный образ жизни

правильное питание

отказ от вредных привычек

режим дня

активный отдых, полноценный сон

закаливание

личная гигиена

положительные эмоции

IV. Выступления ребят « Наши достижения».

Учитель: - Сегодня мы с вами говорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

- На доске цветок, вы сорвете лепесток и должны будете показать с помощью пантомимы тот вид спорта, который указан на лепестке.

(плавание, настольный теннис, каратэ и т.д.)

- Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить нам на вопрос: что дают им занятия по интересам (Заранее готовятся выступающие. Это дети, которые помимо школы занимаются в спортивных секциях)

Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

Учитель.

- Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

- **Ученик:** Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

V. Викторина:

Как называется обувь для игры в регби? (Буцы)

Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)

В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин? (фигурное катание)

Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)

Самый титулованный хоккеист мира? (В. Фитисов)

Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)

На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)

Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (боб)

Какой город России выиграл право принять олимпиаду в 2014 года? (Сочи)

VII. Заключение

Угадай-ка: собрать речевки(разрезанные карточки) о здоровье (кто быстрее!) и прокричать:

1. Здоровье – это клад,

Здоровье – это сила.

Спортом занимайся

И будешь ты красивым!

2. Курению – нет!

Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту

Огромный привет!

3. Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда,

Кто такие доктора!

В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше и будьте здоровы!

Занятие 6

«Половое воспитание»

Цель: воспитание правильного отношения к проблеме полового воспитания.

Оформление и оборудование: плакаты с изречениями, карточки с ситуациями, чистые листы, карандаши.

Ход мероприятия

Обсуждение вопроса: *Что такое счастье?*

Учитель: Каждый из нас отвечает на этот вопрос по-своему. Кто-то мечтает о красивом уютном доме, кто-то думает о машине, о хорошей работе. Но, вероятно, вы все согласитесь со мной, что ни один человек не представляет себя счастливым без любимого человека, без любви.

«Красота спасет мир», - сказал Достоевский. Я бы добавила, красота и любовь спасут мир.

Человек, любивший приключения, становится путешественником .

Человек, любивший технику, создает космический корабль, луноход, это дает возможность изучать целый мир – мир космоса, мир Луны.

Человек, любящий землю, выращивает богатые урожаи.

Вы скажете: «Все это не то, нас такая любовь не интересует!» Но я еще не закончила, А.М.Горький сказал: «От любви к женщине родилось все прекрасное на земле».

Учитель: Вы скажете, кому какое дело, кого я люблю?!

Мы учителя, родители, конечно, считаем вас еще маленькими и полагаем, что влюбляться вам еще рано. Да, вам не нравится, когда вас взрослые не понимают, когда они на вас кричат, когда они вас наказывают. Да, легко возмущаться, пока на его месте не окажешься сам. Вам сейчас предоставляется возможность стать родителями и попробовать свои силы на деле: "ваши дети" будут вас озадачивать, а вы будете осуществлять воспитательный процесс, т.е. воспитывать их. Говорят, век живи – век учись. А нужно ли учиться быть родителем? Хорошим родителем? Хотите "повоспитывать" кого-нибудь? Только все серьезно.

Взрослым: родителям, учителям – кажется, что современная молодежь жестока,

безответственна, распущенна, безнравственна; молодежь рано вступает в сексуальные отношения, что ведет к ранним абортам, венерическим заболеваниям, к неполным семьям с несовершеннолетними родителями. В наш стремительный, бурный век молодежь старается идти в ногу со временем. Ведь детям часто не хватает простого доброго слова, совета, общения. Сфера интимных отношений – это большей частью тема запретная, на эту тему родители предпочитают не говорить, и ребенок зачастую остается один на один со своими проблемами.

А кто честно признается? С кем разговаривали на эту тему родители? (*Выслушиваются ответы*)

Учитель: Вы можете возразить, что я все не о том. Что любовь – это любовь. И никто не собирается жениться, выходить замуж, не закончив школы. Вы считаете, что взрослые отказывают вам в праве на любовь?!

Отказывают ли? С чего начинается беспокойство родителей, заметивших первое чувство, увлеченность сына или дочери? Если разобраться, то тревогу их вызывает не сам факт, что он или она влюбилась, а манера проявления этого чувства, недостаток достоинства и сдержанности. Если, возвращаясь с первых свиданий, молодой человек, девушка не становятся добрее, мягче, великодушнее, а напротив, делаются развязаннее, циничнее, - значит, случилась беда. Это не любовь пришла, а выросло желание стать, как взрослые.

Некоторые, наверное, считают, что чем свободнее (а я бы сказала безответственнее) их отношения, тем они... современнее.

Я убеждаю вас, это не так. Любовь боится чужих, посторонних глаз, чужих слов. И если молодые при всех целуются, стоят на школьной линейке обнявшись, на школьном вечере девушки сидят на коленях юношей – извините, здесь любовью и не пахнет.

Готовы ли вы сейчас взвалить весь этот груз на свои хрупкие плечи?

Но именно сейчас в школе к вам приходит любовь, и вы вдруг замечаете, что девочка, с которой учился почти 10 лет, необыкновенно красива, а юноша, которого ты вообще не замечала, необычайно силен, мужественен и добр. Так приходит любовь.

Чтобы начать игру, все желающие садятся за парты (или за столы). Так как мы будем разбирать семейные проблемы, нам необходимы семьи (т.е. пары, исполняющие роль семьи). Сами выбирать себе пару не будем. Выбрать подходящего "супруга" поможет следующая игра, которая определит, кто с кем составит наиболее удачные пары.

Задание 1. Перед каждым из участников лежат листочки и ручки. Я называю существительное, а участники записывают его и подбирают к нему определение (например: небо – голубое, облачное, бесконечное, лазурное и т.д.). Существительные можно подобрать разные: небо, дом, магазин, ветер, волны, город, горы и др. Те учащиеся, у которых совпадет наибольшее количество подобранных определений, составляют пару, т.е. семью.

Итак, семьи уже есть. Каждая семья занимает свою парту-квартиру.

Для участников подготовлены конверты, в которых лежат высказывания о семье и семейном воспитании, разрезанные на отдельные слова .

- Счастлив тот, кто счастлив у себя дома Толстой Л.Н.
- Брак истинный только тот, который освещает любовь Толстой Л. Н.
- Гони любовь хоть в дверь, она влетит в окно Прутков Козьма
- Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел.

Франсуа де Ларошфуко

- Любовь одна, но подделок под нее - тысячи. Франсуа де Ларошфуко.
- В семейной жизни самый важный винт - это любовь...А.П.Чехов
- Любовь травами не лечится. Овидий

Задание 2. Теперь парам предлагается вытянуть конверт, в котором лежат слова. Необходимо сложить слова так, чтобы получилось высказывание о семье или о воспитании, прочитать его присутствующим и, посоветовавшись друг с другом, прокомментировать его.

Учащимся дается время на составление и обсуждение высказываний Необходимо помнить

о том, что мы не соревнуемся, а пытаемся постичь искусство семейных отношений. Поэтому пары по желанию комментируют изречения, а соседи, т.е. другие пары, высказывают свое мнение.

Учитель: Пока пары обсуждали, прошло время, в их семьях родились дети. Теперь молодые семьи будут себе представлять, каким вырастет у каждой из них ребенок, предположим, девочка.

Задание 3. Все люди умеют мечтать. Мечтать, говорят, не вредно. Наши пары тоже сейчас начнут "мечтать", то есть записывать на листочках как хотели бы ее воспитать, какой хотели бы видеть ее взрослой.

(Каждая пара зачитывает свои записи, идет обсуждение).

Учитель: Но время неумолимо, оно проходит, летит, и участники становятся родителями 16-летней девочки. Тут-то как раз и подошло время столкнуться с проблемами, обещанными вам в начале встречи.

Итак, уважаемые "родители", вам необходимо решить неожиданную для вас семейную ситуацию. Как? (ситуации)

Задание 4. Каждая пара вытягивает конверт с ситуацией и знакомится с тем положением, которое возникло в семье. (Здесь реакция ребят на прочитанное может быть разной: от удивления до гнева. Поэтому важно дать возможность участникам высказаться, "выпустить пар". Очень важный момент: первое восприятие неожиданного.)

Теперь парам дается время для обсуждения проблемы внутри семьи. Обязательно напомнить ребятам о том, что ситуации неожиданные для их семьи, сложные, и предложить перечень вопросов, с помощью которых им будет легче принять решение.

Вопросы.

Что вас в вашей ситуации огорчает, что успокаивает?

Вы считаете такое поведение нормальным для вашей дочери?

Может быть, вы приветствуете ее поступок? Или считаете недопустимым и хотели бы запретить? Почему?

Вы сможете как-то доказать свой запрет дочери? (Знайте, что ваши доказательства должны быть убедительны не только для вас, но и для вашей дочери)

Как вы будете доказывать свою правоту? С помощью эмоций, возмущения, плача, ремня или чего-то другого?

Почему могло произойти все это?

А как можно было предупредить эту ситуацию, не допустить?

Каждая пара, посоветовавшись, читает всем свою семейную ситуацию и рассказывает, каким образом будет объясняться с дочерью. В обсуждении ситуаций участвуют только семьи. После обсуждения каждой ситуации ведущий или психолог напоминает о том, что неразрешимых ситуаций в жизни нет, потом делает анализ решения "семейного совета", причем обращает внимание, прежде всего на все положительное в воспитательном подходе в данной семье.

В конце обсуждения каждой ситуации делаем вывод: неразрешимых ситуаций в жизни нет, надо только постараться спокойно все обдумать, если есть возможность, с кем-то посоветоваться, и после этого принять нужное решение.

Таким образом, разбираются все имеющиеся ситуации.

СИТУАЦИЯ 1

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь встречается с женатым мужчиной.

СИТУАЦИЯ 2

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь побаивается ребят и считает их

грубоватыми.

СИТУАЦИЯ 3

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь любит одного парня, встречается с ним и живет с ним половой жизнью.

СИТУАЦИЯ 4

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь встречается и живет половой жизнью с парнем, хотя его и не любит. Он симпатичный, ей с ним просто интересно, но о любви и замужестве речи нет.

СИТУАЦИЯ 5

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь встречается с несколькими ребятами.

СИТУАЦИЯ 6

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь беременная и собирается делать аборт.

В заключение необходимо выяснить, по какому принципу действовали учащиеся: по примеру собственной семьи, пользуясь личным опытом или другое.

Я хочу обратить ваше внимание на некоторые цифры. *(презентация)* Слайд 5.

Во-первых, аборт – это большой грех. Церковь считает аборт убиением младенца во чреве матери.

Во-вторых, после первого аборта может не быть детей. Выкидыш - Это результат первого аборта. Ответственность за несвоевременную беременность несут оба подростка, и мальчик и девочка, так как плод образуется от слияния яйцеклетки и сперматозоида. Жизнь обычно складывается так, что инициаторами близких отношений обычно являются мальчики. Девочки, надо беречь себя. Начало ранней половой жизни дает очень большую нагрузку на нервную систему подростков. Обычно всё это делается тайно, не всегда в комфортных условиях и последствия могут быть непредсказуемы.

Беременность – это плод любви. Беременность должна быть желанной. Маленькое существо, которое может появиться на свет, все должны ждать с нетерпением и с любовью. Молодая мама заслуживает внимания, заботы, жизнь ее должна быть полна радости и счастья. Именно это является залогом появления здорового ребенка. Когда у молодых при уже состоявшейся беременности возникает вопрос: «быть или не быть?», то это, прежде всего, отражается на ребенке. Внушаю на уроке, что каждая беременность должна быть спланирована, так как ребенок во чреве матери чувствует, ждут ли его.

Противозачаточные средства, делятся на три группы.

- 1. Естественные средства.** Это средства наших бабушек. Календарный метод.
- 2. Механические средства:** презервативы, спирали, колпачки. Особо останавливаюсь на презервативах и всегда говорю на уроке «Презерватив – ваш лучший друг», так как он предохраняет не только от беременности, но и от венерических заболеваний.
- 3. Гормональные средства**, под влиянием которых нарушается менструальный цикл, и процесс оплодотворения бывает крайне затруднительным. На мой взгляд, для юных девушек этот способ предохранения ущербен для здоровья.

Занятие 7
«Твое здоровье и личная гигиена»
 (слайд 1)

Цели: (слайд 2)

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
3. ознакомить с различными формами гигиенических процедур.

Ход классного часа:

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Соблюдение правил личной гигиены – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья. (слайд 4)

(слайд 5) **Личная гигиена** – это в том числе:

- закаливание;
- гигиена кожи;
- гигиена зубов и полости рта;
- гигиена одежды и обуви;
- подвижный образ жизни.

Рассмотри по подробнее каждый пункт личной гигиены

(слайд 6) **Закаливание** – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний.

Основные правила закаливания. (слайд 7)

1. постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
2. последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;
3. регулярность и систематичность;
4. комплексность;
5. учет индивидуальных особенностей организма.

(слайд 8) **Виды закаливания:**

- воздушные ванны;
- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- дозированные физические нагрузки.

Закаливание воздухом – воздействие воздуха разной температуры на обнаженное или полуобнаженное тело.

(слайд 9) Воздушные ванны бывают:

- тепловые (от 20 до 30 °С);
- прохладные (от 14 до 20 °С);
- холодные (ниже 14 °С)

Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими нагрузками, которые исключают переохлаждение тела. После воздушных ванн рекомендуются водные процедуры. Желательно сочетать закаливание с гимнастикой. Сон при открытой форточке зимой повышает эффективность этого вида закаливания.

(слайд 9) Закаливание с помощью водных процедур включает в себя:

- обтирание (с него начинают закаливание водой);
- обливание (к чему приступают через 2 – 3 недели после обтирания);
- душ, в т. ч. и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры;
- ванны;
- купание в бассейне или открытом водоеме.

Закаливание с помощью солнечного облучения. (слайд 10) Принимать воздушно – солнечные ванны можно на берегу реки, в местах, удаленных от объектов, которые могут загрязнять атмосферу.

Лучше принимать солнечные ванны в утренние часы. В это время солнечный спектр содержит больше ультрафиолетовых лучей и меньше инфракрасных.

При закаливании следует ложиться ногами к солнцу, защищая при этом голову и глаза.

Продолжительность процедур в первые дни не должна превышать 5 – 10 мин. Нельзя спать под прямыми солнечными лучами! Обильное потоотделение вызывает обезвоживание и потерю солей. Это может спровоцировать **тепловой удар**.

(слайд 11) Длительное пребывание на солнце может привести:

- к ожогам;
- солнечным и тепловым ударам;
- нарушениям деятельности сердечно – сосудистой системы;
- онкологическим (опухолевым) заболеваниям кожи;
- раннему старению.

(слайд 12) **Помни!** Чрезмерное увлечение солнцем может привести к тяжелым последствиям! Нельзя доводить себя до обильного потения и спать во время принятия воздушно – солнечных ванн.

НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ!

(слайд 13,14) **Дозированные физические нагрузки** подразделяются на четыре основных вида:

- гимнастика;
- спорт;
- подвижные игры (в т.ч. и танцы);
- туризм.

(слайд 15) При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.

(слайд 16) **Недостаточная** физическая активность (гиподинамия) может привести:

- к нарушению обмена веществ;
- ожирению;
- сердечно – сосудистым и прочим заболеваниям;
- психическим расстройствам;
- развитию вредных привычек (курение, пьянство, употребление наркотиков).

(слайд 17) **Гигиена кожи.**

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.

(слайд 18) Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.

(слайд 19) Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов. Если же после напряженного дня вы хотите расслабиться, то, встав под душ, сделайте так, чтобы по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. Дело в том, что здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас. Не обливаясь холодной водой, выйдите из душа, отдохните, расслабьтесь и немного полежите.

(слайд 20) Очень распространенная проблема - это **потливость**. При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.

Настой шалфея или мелиссы

2 чайные ложки травы заварите 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший и процеженный настой принимают равными порциями в течение дня.

Настой шалфея и крапивы

15 г смеси сухих трав заварить 1 стаканом горячей воды, через 30 минут настой готов. Пить по 1/2 стакана в день 2 раза в течение 4 недель, через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

Чистота тела человека – необходимое условие для нормальной физиологической функции не только кожи, но и всего организма.

(слайд 22) **Гигиена зубов и полости рта.**

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

Кариез – заболевание зубов.

Пародонтоз – заболевание десен.

Какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения?

(слайд 23) Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

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

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

(слайд 24) **Основные правила использования зубной щетки:**

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям
4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

Чистить зубы нужно два раза в день: до завтрака и после ужина. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей. Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями. После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот. Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта. Для гигиенического ухода за полостью рта и зубами используют зубные эликсиры и зубочистки.

Гигиена одежды и обуви.

(слайд 31) Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

(слайд 32) Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка.

(слайд 33) Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

(слайд 35) ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Защита от болезней и ранений потребует от вас овладения многими простыми приемами, которые называются персональной гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка.

Во-первых, надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой. Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

(слайд 36) **Во-вторых**, следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнутой обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным. Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0,5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой.

(слайд 37) Соблюдайте чистоту.

1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.

2) Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.

3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту, а маленькая зеленая веточка, хорошо разжеванная с одной стороны, послужит вам в качестве зубной щетки. Другой метод - чистка зубов чистым пальцем. Этот метод массирует также десны.

(слайд 38) Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

Занятие 8

Беседа «Наркомания: зависимость, полет или падение?»

Цель: Формировать у учащихся отрицательное отношение к наркотикам, обучение учащихся пониманию и осознанию влияния наркотиков на будущее человека.

Предварительная подготовка

Учащимся класса предлагаются различные задания, которые они выполняют в зависимости от собственного интереса и желания.

Задание для всех учащихся - продолжить предложения, предложенные в анкете.

Продолжи предложение:

- а) Существует мнение, что наркотики - это...
- б) Есть мнение, что наркотики положительно влияют на ...
- в) Есть мнение, что наркотики отрицательно влияют на...
- д) Существует мнение, что ты станешь наркоманом, если...
- е) Существует мнение, что с наркотиками нужно бороться...
- ж) Существует мнение, что с наркотиками нельзя бороться... Анализ ответов становится основой для подготовки классного часа.

Результаты ответов учащихся на вопросы должны быть оформлены в виде плаката и могут быть заранее предложены специалистам для анализа и подготовки к участию в обмене мнением в ходе классного часа.

Учащимся также предлагается составить список причин, в результате которых человек становится наркоманом. Классный руководитель анализирует список и с помощью ребят готовит плакат «Наиболее частые причины наркотической зависимости человека».

Учащиеся разбиваются на пять групп и выполняют следующие задания:

1. Поиск статистики негативного влияния наркотиков на организм человека.
2. Поиск в художественной литературе описания состояния человека в период принятия наркотиков и после принятия наркотиков.
3. Разработка мер по профилактике наркотической зависимости в социуме.
4. Создание рекламных роликов «Молодежь против наркотиков».
5. Подготовка вопросов для обсуждения.

Ход классного часа

I. Вступительное слово ведущего.

Слово «наркотики» прочно существует в словаре XXI века как одно из самых употребляемых слов. Готовясь к сегодняшнему разговору, было интересно узнать, как реагируют люди на это слово чисто внешне. Улыбаются, морщатся, машут руками, крестятся и т. д.

Опрос на улицах города дал следующую статистику: из 30 респондентов:

люди пожилого возраста - 12 человек, люди среднего возраста - 10 человек, молодежь и школьники - 8 человек.

Реакция пожилых людей: испуг - 4 человека,

недоумение, непонимание - 3 человека, безразличие - 3 человека, озлобленность и агрессия - 2 человека.

Реакция людей среднего возраста: страдание - 4 человека, испуг - 3 человека,

Молодежь:

интерес к теме разговора - 5 человек,

испуг - 3 человека.

О чем говорит эта небольшая статистика? О том, что проблема наркотиков на слуху у всех членов общества. Все о ней знают или слышали, все пытаются существовать с этой проблемой параллельно. А какую статистику внутри класса по данной проблеме мы получили?

II. Учащиеся знакомят всех присутствующих со статистикой и анализируют ее.

III. Выступление специалистов по анализу результатов мнений учащихся.

IV. Анализ плаката «Наиболее частые причины наркотической зависимости человека».

V. Обмен мнением по теме «Наркотики - свобода или зависимость, полет или падение?»

VI. Мнение специалиста. Состояние человека в период принятия наркотиков и после них.

VII. «Если бы я был президентом...» - разработка учащимися мер по преодолению наркотической зависимости молодежи.

VIII. Защита проектов рекламных роликов «Молодежь против наркотиков».

Проблемные вопросы для обсуждения:

- Как можно избежать наркотической зависимости?

- Куда нужно обращаться, если тебе предлагают наркотики?

- Нужно ли бороться с наркотиками, если ты убежден, что тебя это не коснется?

- Должен ли быть наркоман в изоляции?

IX. Подведение итогов классного часа.

Занятие 9

«Безвредного табака не бывает»

Цель :Формировать отрицательное отношение к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Предварительная подготовка

1. Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы и т. д.) и подготовить доклады.

2. Изготовление учащимися плаката или стенгазеты на тему классного часа.

Ход классного часа

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой

I. Вступительное слово классного руководителя.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!» Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

II. Доклад учащегося.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - в половине пачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма

кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией в XXI веке.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

III. Беседа и подведение итогов классного часа.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, на транспорте.

Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

IV. Слово классного руководителя.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С.В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

Писатель А. Дюма-младший: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу также определенно, как и алкоголь».

Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти

часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ..»

Великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».

Шахматист А. Алехин: «Никотин – ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли — способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность, выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

При курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Занятие 10

«Учимся говорить «нет»

Цель: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за свою жизнь.

1. *Групповая дискуссия.* Вопрос: «Какие люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить «нет»?» Учащиеся высказывают свои мнения.

2. *Эксперимент «Влияние на чужое мнение».* **Цель:** осознание влияния на поведение людей.

- Назначить одного испытуемого на роль лабораторного животного (например, Голодной Лабораторной Крысы), другого - на роль Кормушки. Тот, кто будет Крысой, уходит из класса, а психолог, вместе с наблюдателями решает, какое поведение надо выработать у Крысы. Например, Крыса должна будет стоять около доски, или сидеть на стуле.

- Пригласить Крысу в комнату. Не объяснять ей, чего от нее ожидается. Просто наблюдать. Когда действия Крысы будут ближе к тому, чего от нее хотят, Кормушка скажет: «Умница». Это единственное слово произносится каждый раз одинаково и больше ничего не говорить.

- Эксперимент заканчивается, когда Крыса начинает вести себя так, как было решено.

Подведение итогов: обсуждение вопросов. – Легко ли было выдрессировать Крысу? – Дал ли вам этот эксперимент какие-нибудь ключи к пониманию того, как может на поведение людей сказаться влияние сверстников?

Вывод: вредное влияние на человека могут оказывать и взрослые, и сверстники, притворяющиеся добрыми и отзывчивыми, предлагая выпить и покурить, продавцы на рынках, цыгане, реклама пива или сигарет. Каждому необходимо научиться говорить «нет» тогда, когда он видит для себя опасность. Надо уметь сопротивляться вредному влиянию, ведь существуют различные способы отказаться делать то, что человек не хочет.

3. Раздача памяток: **Способы говорить «нет».**

Цель: познакомить с формами достойного отказа.

1.Отказ – «Нет, спасибо»	-Хочешь выпить пива? -Нет, спасибо
2.Объяснение	-Хочешь выпить пива? -Нет, спасибо. Я не пью пиво
3.Повторный уверенный отказ	-Хочешь покурить? -Нет. – Пошли! – Нет. -Да ты только попробуй! – Нет
4.Уход	-У меня есть сигареты, хочешь? Скажи «нет» и уйди
5.Замена темы	- Давай покурим! -Нет. Давай посмотрим мое новое видео вместо этого
6.Избегание ситуации	Если вы знаете о месте употребления наркотиков, обходите их стороной. Если через них лежит ваш путь домой, идите другой дорогой

7.Холодный прием	-Эй, хочешь курить? Проигнорируйте обращение этого человека
------------------	--

4. Упражнение «**Ценности здорового образа жизни. Это здорово!**»

Предложить встать тем учащимся, кто:

- По утрам делает зарядку;
- Катается зимой на лыжах, сноуборде;
- Готов никогда не курить;
- Умеет хорошо плавать;
- Знает о вреде пива и водки;
- Добился успеха в каком-то полезном деле;
- Умеет сказать «нет», когда это требуется;
- Отвечает сам за свои поступки;
- Умеет отказаться от вредного предложения в любом случае.

Всех встающих каждый раз необходимо награждать горячими аплодисментами и поддерживать: «Это здорово!», «Вы – молодцы »