

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)

Факультет математики и естественных наук
Кафедра естественнонаучных дисциплин, безопасности жизнедеятельности и туризма

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОСНОВ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Безопасность жизнедеятельности

Допустить к защите
И.о. зав. кафедрой Е.В. Волковский

(подпись)
« ____ » _____ 2018 г.

Выполнил: студент
Г- БЖ 141 группы
Мокина
Фамилия
Мария Викторовна
имя, отчество

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
ученая степень, звание
Новолодская Елена
Геннадьевна
фамилия, имя, отчество

(подпись)
Оценка _____

« ____ » _____ 2018 г.

Председатель ГЭК:

(подпись)

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)

АННОТАЦИЯ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

студентки Мокиной Марии Викторовны группы БЖ-141
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Безопасность жизнедеятельности
Тема «Педагогические условия развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности»

Theme : "Pedagogical conditions for the development of a culture of health in students studying the basics of life safety"

In this study, the pedagogical conditions for the development of a health culture in students in the study of the foundations of life safety have been determined and their effectiveness has been proved.

Key words: culture of health, basis of life safety, pedagogical conditions.

The following issues are considered in the paper:

1. Theoretical bases of development of culture of health at trained at studying of bases of safety of ability to live.
2. Experimental and experimental work to develop a culture of health in students when studying the basics of life safety.

Within the framework of the study, a set of lessons on the basics of life safety, aimed at forming a culture of health of students, was developed and implemented. The results of diagnosing the level of formation of the health culture of students testify to the effectiveness and practical significance of this set of lessons.

Автор ВКР

(подпись)

Мокина Мария Викторовна

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

Новолодская Елена Геннадьевна

(ФИО)

Оглавление

Введение.....	4
Глава I. Теоретические основы развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности	8
1.1. Сущность культуры здоровья человека	8
1.2. Содержание учебно-методического комплекта «Основы безопасности жизнедеятельности» (М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов) с точки зрения развития культуры здоровья у обучающихся	14
1.3. Характеристика педагогических условий развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности	18
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.....	31
2.1. Выявление уровня развития культуры здоровья у обучающихся	32
2.2. Реализация комплекса занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся.....	33
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	42
Заключение	45
Список использованной литературы.....	47
Приложение	51

Введение

Самой большой ценностью каждого человека является его здоровье. Здоровье, индивидуальное и общественное, необходимо беречь и приумножать. В современном обществе такие ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «образующими факторами социальности», с другой, – потому, что мы должны восстановить полноценное отношение к ним у подрастающего поколения.

Активная здоровьесберегающая деятельность человека отражает такое качество личности как культура здоровья, которая включает в себя систему знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта и практической деятельности личности, направленной на самопознание, саморазвитие и самосовершенствование индивидуального здоровья, необходимого для качественной жизни, продуктивного долголетия, выполнения жизненной миссии.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья человека, здорового образа жизни и культуры здоровья раскрыты в трудах многих исследователей: И.И. Брехмана, Б.А. Воскресенского, В.П. Казначеева, Ю.П. Лисицына, В.П. Петленко, А.Г. Щедриной и др.

В ФГОС ООО к личностным результатам освоения основной образовательной программы отнесено «формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни». Данный личностный результат может быть достигнут при изучении различных дисциплин, в частности предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

В ходе изучения психолого-педагогической и методической литературы была выявлена *проблема* отбора и характеристики педагогических условий развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Цель работы – выявить педагогические условия развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности и доказать их эффективность.

Объект – образовательный процесс, направленный на изучение основ безопасности жизнедеятельности.

Предмет – педагогические условия развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Гипотеза: развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности будет осуществляться более эффективно, если соблюдаются следующие педагогические условия:

- включение школьников в дискуссии, решение кейсов и другие формы активного сотрудничества на уроках при изучении проблем здоровья и здорового образа жизни;

- реализация с обучающимися валеологических проектов;

- проведение тематических недель о здоровье и здоровом образе жизни и пр.

Задачи:

1. Раскрыть сущность культуры здоровья человека.
2. Провести анализ содержания учебно-методического комплекта «Основы безопасности жизнедеятельности» (М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов) с точки зрения развития культуры здоровья у обучающихся.
3. Охарактеризовать педагогические условия развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.
4. Выявить уровень развития культуры здоровья у обучающихся.
5. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленных на развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности, проанализировать полученные результаты.

Методы исследования:

- теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;
- анализ содержания УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» (М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов);
- методика диагностики уровня развития культуры здоровья у обучающихся;
- опытно-экспериментальная работа, качественный и количественный анализ её результатов.

База исследования: МБОУ «Черно-Ануйская СОШ имени К.А. Туганбаева» Усть-Канского района Республики Алтай.

Практическая значимость: разработанный комплекс занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности, может использоваться в практике учителей-предметников, представляет интерес для студентов-бакалавров, обучающихся по направлению подготовки Педагогическое образование, профили подготовки Биология и Безопасность жизнедеятельности.

Результаты исследования представлены на Всероссийском конкурсе молодых ученых «Лучшая молодежная научная статья – 2018» («Концепт», научно-методический электронный журнал). Публикация на сайте журнала. Лауреат конкурса.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Во введении обоснована актуальность темы, степень ее разработанности, сформулированы проблема, цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, определена его практическая значимость.

В первой главе «Теоретические основы развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности» раскрыта сущность культуры здоровья человека, проведен анализ содержания учебно-методического комплекта «Основы безопасности

жизнедеятельности» (М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов) с точки зрения развития культуры здоровья у обучающихся, охарактеризованы педагогические условия развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности» описана организация и методика опытно-экспериментальной работы, проведен анализ ее результатов.

В заключении подведены итоги исследования и сформулированы выводы. Список использованной литературы включает 37 источников.

В приложении приведены материалы опытно-экспериментальной работы.

Глава I. Теоретические основы развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности

1.1. Сущность культуры здоровья человека

Культура здоровья – неотъемлемая часть общей культуры человечества. Практика убеждает в том, что целенаправленная работа по формированию у школьников мотивации укрепления собственного здоровья через все формы учебной и внеучебной работы обеспечивается следующими составляющими этого процесса:

- установкой на ценность собственного здоровья;
- приобретением знаний о своем здоровье и здоровом образе жизни;
- овладением способами поведения, сохраняющими и приумножающими здоровье.

Культура здоровья как проявление развитой общечеловеческой культуры, включает осознание человеком высокой ценности своего здоровья. Она предусматривает понимание необходимости охраны здоровья и его укрепления как неперемennого условия успешной самореализации человека. Культура здоровья человека – это, прежде всего, экологическая культура в широком её понимании, опирающаяся на гармонию всех проявлений человеческой деятельности и её взаимоотношений с окружающим человека обществом и природой.

В.Н. Ирхин и И.В. Ирхина трактуют валеологическую культуру как сложное структурное образование личности, характеризующееся достаточным (для данного возраста) уровнем физического, психического и духовно-нравственного развития и образованности, осознанием и принятием способов достижения этого уровня, а также повседневным следованием им в разнообразных видах валеологической деятельности. И выделяют ее компоненты: ценностно-ориентационный, операционально-деятельностный и личностно-творческий [11].

Е.Г. Новолодская рассматривает культуру здоровья человека как часть общей культуры человека, сложное, многофункциональное, интегративное и динамическое новообразование – совокупность валеологически развитых сознания, потребностно-мотивационной, операционально-деятельностной, эмоционально-чувственной и волевой сфер личности, проявляющееся в сознательном и позитивном здоровьетворении (собственном, окружающих людей, природной, предметно-пространственной, социальной и ментальной среды) [15].

Основой воспитания культуры здоровья является формирование активной, деятельной, трудолюбивой и творческой личности, нацеленной на здоровый образ жизни, на успешное саморазвитие и полное раскрытие своих потенциальных возможностей. Культура здоровья и здоровый образ жизни являются категориями широкого мировоззренческого преобразующего воздействия на формирование развивающейся личности.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – индивидуальная форма поведения человека, которая соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, и ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций [10].

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Как отмечает Е. Андреева, в узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды [5].

Л.П. Атапасова, Ю.П. Лисицин и другие включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- на физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок [4].

Поэтому некоторые авторы (А.Т. Смирнов, М.П. Фролов и др.) также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм [21].

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормально-го течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Как указывает М.П. Фролов, при рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается [25].

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т.д.). Значит, система его жизненных установок, и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых

нормах поведения, знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации [25].

Для того чтобы следовать правилам культуры здоровья, сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- закаливание;
- занятия физической культурой и спортом;
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- курение, употребление алкоголя, наркотиков;
- эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Как отмечает Л.В. Байбородова, здоровый образ жизни – это динамическая система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе стиля своего поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая вами система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо постоянно хорошо видеть конечную цель усилий. Это достижение полного духовного, физического и социального благополучия для себя, для нашего общества и государства [8].

Выбор пути создания своей индивидуальной системы здорового образа жизни должен сделать каждый человек сам. Для этого существует ряд наиболее значимых жизненных ориентиров, которые будут способствовать ее формированию. М.П. Фролов к ним относит:

- четко сформулированную цель жизни и обладание психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знание форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- стремление быть хозяином своей жизни, верить в то, что правильный образ жизни даст положительные результаты;
- выработать у себя правильное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности (удел человека – вечно двигаться; нет никаких средств, которые бы заменили движение);
- соблюдать гигиену и правила питания; соблюдать режим труда и отдыха;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья;
- ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе не-достижимая вещь;
- радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех [25, с. 133].

Таким образом, культура здоровья человека выступает как часть общей культуры человека, сложное, многофункциональное, интегративное и динамическое новообразование, представляющее собой совокупность валеологически развитых сознания, потребностно-мотивационной,

операционально-деятельностной, эмоционально-чувственной и волевой сфер личности, проявляющееся в сознательном и позитивном здоровьетворении.

1.2. Содержание учебно-методического комплекта «Основы безопасности жизнедеятельности» (М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов) с точки зрения развития культуры здоровья у обучающихся

В рамках курса «Основ безопасности жизнедеятельности» рассматриваются темы по развитию культуры здоровья, которые формируют индивидуальную систему ЗОЖ, направлены на развитие отрицательного отношения у обучающихся к различным психоактивным веществам, обучение способам укрепления духовного, физического и психического здоровья.

Рассмотрим авторскую программу по курсу ОБЖ для 5-11 классов, разработанную М.П. Фроловым и Е.Н. Литвиновым с точки зрения развития культуры здоровья у обучающихся. В соответствии с данной программой на изучение тем, посвященных здоровью и ЗОЖ, в 5-11-х классах выделяется 35 часов [25].

Более 30 учебных вопросов посвящены тематике культуры здоровья и ЗОЖ и раскрываются в логической последовательности: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни → здоровый образ жизни и его составляющие → факторы, негативно влияющие на здоровье (таблица 1).

В 5 классе [12, с. 31] обучающиеся знакомятся с правилами здорового образа жизни. Даются определения таким понятиям, как «здоровье» и «режим дня». Дети могут самостоятельно разработать распорядок дня в соответствие со своими возрастными особенностями.

Практическим заданием по формированию культуры здоровья в 5 классе может случить Творческое задание «Планируем день», направленное на развитие навыков по составлению распорядка дня.

Анализ содержания учебного материала в учебнике для 6 класса [12, с. 37] показывает, что даже в условиях автономного существования не стоит забывать о том, что питаться можно только теми продуктами, которые не несут вред здоровью организма. Также в данном учебнике представлен суточный рацион питания для данной возрастной категории. При рассмотрении темы личной гигиены акцент сделан не только на поддержании организма в чистоте, но и на подручных средствах, которые могут обеспечить чистоту тела в чрезвычайной ситуации.

Таблица 1

Анализ содержания учебников по формированию здорового образа жизни в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 классы

Класс	Название тем
5	Правила здорового образа жизни.
6	Организация питания. Личная гигиена.
7	Человек и его здоровье. Факторы, разрушающие здоровье.
9	Среда обитания человека – важнейший фактор его здоровья. Безопасное питание. Современный благополучный рацион и болезни питания. Как избежать переутомления. В движении – жизнь. О физических резервах человека. Стресс-факторы и стресс-реакции. Болезни истощения.
10	Сохранение и укрепление здоровья – важная забота каждого человека и всего общества. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха, хороший сон – составляющие здорового образа жизни. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
11	Правила личной гигиены и здоровье. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Заболевания, передаваемые половым путем. Психологическое состояние человека и причины самоубийств.

В рамках программы 6 класса направленной на формирование культуры здоровья можно привести задание из темы «Гигиена». Упражнение

«Поймай мою мысль»: я называю слово, а вы должны сказать, как оно связано с гигиеной кожи:

- пот, татуировка, мыло;
- мочалка, прыщ, лосьон;
- полотенце, пижама, бактерии.

В учебнике 7 класса [12, с. 44] рассматриваются принципы правильного питания, раскрываются основные понятия по данной теме. Что касается факторов, разрушающих здоровье, то здесь дается характеристика вредных привычек, приводятся статистические выкладки, предлагаются основные памятки.

В качестве примера задания направленного на формирование культуры здоровья можно привести творческий проект «Классный завтрак», цель которого объяснить, какую роль играет завтрак в жизнедеятельности человека, определить, что можно и нужно есть на завтрак, а от каких продуктов лучше воздержаться. В итоге обсуждения каждый школьник должен составить свой оптимальный завтрак.

Наиболее обширно раскрыта тема здорового образа жизни в учебнике 9 класса [12, с. 56]. В данном учебнике раскрыты основные понятия: «безопасное питание», «рацион», «стресс». Представлены статистические данные о питании населения в разные периоды времени, ежедневный рацион питания детей, подростков, описывается энергетическая ценность продуктов, рассматривается физическая природа человека, а также предлагаются пути продления жизни человека.

В качестве примера можно привести практическое задание: «Тайм-менеджмент и здоровье». Ученикам предлагается проанализировать свой обычный день, выявить периоды времени, потраченные на бесполезные дела, социальные сети и т.п. Определить насколько эффективно используется свободное время.

В учебнике 10 класса [21, с. 29] приводятся составляющие здорового образа жизни, раскрываются понятия «культура питания», «здоровое

питание», «самочувствие». Описывается индивидуальный ритм работоспособности, рассказывается о профилактике утомления в школьном возрасте, о способах закаливания организма, о профилактике вредных привычек.

Примером задания для 10 класса может служить практические задачи из темы «Вредные привычки. Табак»

Математика о вреде курения.

Задача 1. Средний вес новорожденного ребенка 3 кг 300 г. Если у ребенка отец курит, то его вес будет меньше среднего на 125 г, если курит мать – меньше на 300 г. Определите, сколько весит новорожденный, если: а) курит папа; б) курит мама; в) курят и папа, и мама? Ответы: а) 3 кг 175 г, б) 3 кг, в) 2 кг 875 г.

Задача 2. После курения одной сигареты в кровь поступает 3 мг никотина. Сколько никотина поступит в кровь, если человек выкурит 14 сигарет? (42 мг)

В учебнике 11 класса [21, с. 38] рассматриваются понятия как «суицид», «личная гигиена», «нравственность». Также внимание уделяется взаимоотношению полов, заболеваниям, которые могут передаваться половым путем. Немаловажным фактором является и психологическое состояние человека, которое переплетается с профилактикой суицида.

Задание по теме «Нравственность и здоровый образ жизни» Прочитайте «семь правил, соблюдение которых позволит сделать вашу семейную жизнь более счастливой», предложенных в книге Дейла Карнеги «Как завоёвывать друзей», сформируйте своё отношение к предложенным советам и оцените свои возможности для их соблюдения.

Таким образом, курс ОБЖ, в частности программа для 5-11 классов, разработанная М.П. Фроловым и Е.Н. Литвиновым, предоставляет широкие возможности для формирования у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, развития культуры здоровья. Они могут быть эффективно реализованы при соблюдении ряда педагогических условий.

1.3. Характеристика педагогических условий развития культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности

Развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности будет более эффективным при организации следующих педагогических условий:

- включение школьников в дискуссии, решение кейсов и другие формы активного сотрудничества на уроках при изучении проблем здорового образа жизни;

- реализация с обучающимися валеологических проектов;

- проведение тематических недель по здоровому образу жизни и пр.

Дадим характеристику перечисленным педагогическим условиям.

Включение школьников в дискуссии, решение кейсов и другие формы активного сотрудничества на уроках при изучении проблем культуры здоровья. Организация учебного процесса по ОБЖ на основе дискуссии ориентирована на воплощение активного обучения, нацеленного на формирование рефлексивного мышления, актуализацию и организацию опыта учащихся, как отправного момента для активной коммуникативно-диалоговой деятельности, направленной на совместную разработку проблемы.

В качестве характерных признаков данного метода Ю.П. Лисицин выделяет:

- групповую работу участников;

- взаимодействие, активное общение участников в процессе работы;

- вербальное общение как основную форму взаимодействия в процессе дискуссии;

- упорядоченный и направляемый обмен мнениями с соответствующей организацией места и времени работы, но на основе самоорганизации участников;

- направленность на достижение учебных целей [13].

При этом главной чертой учебной дискуссии считается поиск истины на основе активного участия всех слушателей. Истина же может состоять и в том, что в решении заданной проблемы нет единственно правильного решения.

Как отмечает Л.В. Байбородова, в процессе обучения учащихся курсу ОБЖ можно использовать следующие формы дискуссии [8]:

Круглый стол – беседа, в которой «на равных» участвует небольшая группа обучающихся (обычно около 5 человек), во время которой происходит обмен мнениями, как между ними, так и с остальной аудиторией.

Заседание экспертной группы («панельная дискуссия»), на которой вначале обсуждается намеченная проблема всеми участниками группы (четыре-шесть участников с заранее назначенным председателем), а затем они излагают свои позиции всей аудитории.

Форум – обсуждение, сходное с заседанием экспертной группы, в ходе которого эта группа выступает в обмен мнениями с аудиторией (классом, группой).

Симпозиум – более формализованное обсуждение, в ходе которого участники выступают с сообщениями, представляющими их точки зрения, после чего отвечают на вопросы аудитории.

Дебаты – явно формализованное обсуждение, построенное на основе заранее фиксированных выступлений участников – представителей двух противостоящих, соперничающих команд (групп), – и опровержений. Вариантом этого обсуждения являются парламентские дебаты («британские дебаты»).

Судебное заседание – обсуждение, имитирующее судебное разбирательство.

Техника аквариума – особый вариант организации обсуждения, при котором, после непродолжительного группового обмена мнениями, по одному представителю от команды участвуют в публичной дискуссии.

Члены команды могут помочь своему представителю советами, передаваемыми в записках или во время тайм-аута.

В качестве примера представим фрагмент урока для 11 класса (УМК М.П. Фролов) на тему «Курение – медленная смерть!»

Учитель:

- Я не претендую на то, что сегодня все твердо определяется в своем выборе, но, как говорится, в споре рождается истина.

- Для обсуждения предлагаю следующие вопросы:

- Курение – это модно, придает какой-то статус или желание быть как все?

- Как защититься от вреда сигаретного дыма?

- Почему на законодательной основе сигареты не приравнены к наркотикам?

- Совместимы ли сигареты и спорт? Сигарета и правильное питание? Сигарета и здоровая семья?

Кейс-метод – это метод активного обучения на основе реальных ситуаций, или метод ситуативного анализа. Суть метода заключается в использовании в обучении конкретных учебных ситуаций, ориентирующих обучающихся на формулирование проблемы и поиск вариантов ее решения с последующим разбором на учебных занятиях. Цель технологии – помочь каждому учащемуся определить собственный уникальный путь освоения знания, которое ему более всего необходимо. Таким образом, наблюдается выход в самообразование обучающегося, что соответствует требованиям к образованию сегодня [25].

И.П. Подласый отмечает, что кейсы классифицируются на:

- практические кейсы: метод ситуативного анализа или метод деловой переписки (данные кейсы как можно реальнее должны отражать вводимую ситуацию или случай);

- научно-исследовательские кейсы или метод инцидента, которые ориентированы на включение ученика в исследовательскую деятельность [16].

В кейс-технологии используется серия методов.

Метод инцидента. Особенность этого метода в том, что обучающийся сам находит информацию для принятия решения. Учащиеся получают краткое сообщение о случае. Для принятия решения имеющейся информации явно недостаточно, поэтому ученик должен собрать и проанализировать информацию, необходимую для принятия решения. Так как для этого требуется время, возможна самостоятельная домашняя работа школьников. На первом этапе ребята получают сообщение и вопросы к нему.

Метод ситуационного анализа. Самый распространенный метод, поскольку позволяет глубоко и детально исследовать сложную ситуацию. Ученику предлагается текст с подробным описанием ситуации и задача, требующая решения. В тексте могут описываться уже осуществленные действия, принятые решения, для анализа их целесообразности.

Метод деловой переписки. Учащиеся получают от учителя пакет документов (кейс), при помощи которых выявляют проблему и пути её решения

Работа по этой технологии, как и по многим другим, предполагает два этапа: подготовительный и этап проведения.

Кейс-технология реализуется по этапам [7]:

Первый этап – это этап подготовки кейса. Здесь формулируется задание, то есть, записывается сама учебная ситуация, или берется реальная ситуация и немного упрощается (с учетом возраста обучающихся). Затем определяются вопросы, на которые школьникам, после анализа всех материалов, надо будет дать ответ.

Второй этап – работа учащихся с кейсом на уроке, включает в себя:

- аналитический этап – начало обсуждения кейса (цель этапа: проанализировать кейс в группе и выработать решение);

- итоговый этап – презентация групповых решений (цель: представить и обосновать решение (выводы) группы по кейсу).

Кейс-метод может быть успешно использован на занятиях по ОБЖ, поскольку данный метод комплексный и содержит все виды деятельности: обсуждение, анализ, поиск оптимальных решений. Особенно уроки в старших классах с применением таких технологий очень эффективны. Тематика кейс технологии может быть разнообразна и может применяться при изучении любых тем на любом уровне. Конечно, это требует определенной подготовки. Как правило, при применении кейс-технологии создаются так называемые «фокус-группы». В каждой группе по 4-5 человек.

С.А. Смирнов указывает, что кейс должен отвечать следующим условиям:

- наличие реально существующей группы людей, организации, на основе которой разработана ситуация;
- определенная хронология событий, временные рамки;
- наличие реальной проблемы, конфликта;
- ситуация должна быть представлена в «событийном» стиле, где отражены не только события, но и персонажи, их действия, поступки;
- действие, разворачивающееся в кейсе, должно содержать интригу [23].

В.И. Загвязинский дает следующую характеристику действиям учителя во время обсуждения [11]. В процессе обсуждения кейса учитель обычно старается воздержаться от ответов на вопросы. Вместо этого он задает вопросы и дает слово ученикам, чтобы они сами отвечали на них. Ключевые вопросы преподавателя при анализе ситуации:

- Что бы Вы сделали?
- Какие аспекты действия вы считаете правильными?
- Что можно было сделать лучше?
- Как вы можете решить эту проблему?
- Что мы могли бы сделать?

- В чем состоит проблема?
- Каковы возможные пути подхода к проблеме?
- Что может произойти и к чему может привести, если...?

В процессе обсуждения завязывается дискуссия, и в споре рождается истина. Технология кейс-стади делает основной акцент на самостоятельное мышление, способность доносить свои мысли до аудитории и конструктивно отвечать на критику своих оппонентов.

Кейс-метод дает возможность оптимально сочетать теорию и практику, развивать навыки работы с разнообразными источниками информации. Обучающиеся не получают готовых знаний, а учатся их добывать самостоятельно, принятые решения в жизненной ситуации быстрее запоминаются, чем заучивание правил. Во-вторых, процесс решения проблемы, изложенной в кейсе – это творческий процесс познания, который подразумевает коллективный характер познавательной деятельности. Следовательно, обучающиеся учатся соблюдать правила общения: работать в группах, слушать собеседников, аргументировать свою точку зрения, выстроив логические схемы решения проблемы, имеющей неоднозначное решение. На уроке обучающиеся не будут скучать, а будут думать, анализировать, развивать навыки ведения дискуссии. И наконец, даже слабоуспевающие обучающиеся смогут участвовать в обсуждении вопросов, так как нет однозначных ответов, которые надо выучить. Они сами смогут предложить ответы. В жизни ученикам пригодится умение логически мыслить, формулировать вопрос, аргументировать ответ, делать собственные выводы, отстаивать свое мнение.

Пример кейса по ОБЖ на тему ЗОЖ.

Задание: Определите, составляющую ЗОЖ, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем. Составьте для Виктора здоровый рацион питания. Описание ситуации: Виктору 18 лет, его вес составляет 96 кг при росте 170 см, он студент и питается только пирожками,

пиццей, пельменями, пьет кока-колу, мотивируя, тем, что это быстрая и вкусная еда.

Реализация с обучающимися валеологических проектов.

Как отмечает Н.Ф. Талызина, приёмы организации проектной деятельности остаются прежними. Но, по сравнению с базовым курсом, для учителя и учащихся появляются дополнительные возможности использования метода проектов. А именно:

- изучение предметов становится более целенаправленным, нередко приобретая элементы предпрофессиональной деятельности;
- формируется круг учащихся, которые являются приверженцами здорового образа жизни (спорт, здоровое питания и т.д.);
- в силу своих возрастных особенностей, учащиеся старших классов более расположены к исследовательской и самостоятельной деятельности; им хочется доказать свою индивидуальность, независимость и многогранность;
- учащиеся старших классов склонны искать в преподавателе старшего друга, советчика, а не человека, обязанного обучать и контролировать [24].

Все эти причины определяют необходимость формирования новой среды обучения и общения. Незаменимым помощником является метод проектов. Проектная деятельность становится ведущей на уроках ОБЖ в старших классах. Но рассчитывать на её успешность, можно тогда, когда удастся построить работу на значимом для учеников материале. И самым сложным становится именно процесс проявления и уточнения интересов учащегося, совместного с ним формулирования замысла будущего проекта. Обычно используется введение общей содержательной рамки при сохранении абсолютной свободы выбора внутри ее. Проект может помочь решению личностной проблемы или оказаться способом проникновения в новую заинтересовавшую сферу, к которой до этого было непонятно, с какой стороны подойти. В старших классах проекты по ОБЖ могут выступать в

роли интегрирующих факторов, их целевой установкой является практическое применение накопленных знаний по различным предметам.

Данная деятельность направлена на достижение следующих целей при обучении старшеклассников:

- формирование основ научного мировоззрения;
- формирование общеучебных и общекультурных навыков.

В качестве примера можно привести опыт СОШ № 14 г. Барнаула [35].

Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни!»

Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи проекта:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
3. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
4. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
5. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
6. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
7. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.

8. Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Проект предполагал анонимное анкетирование учеников 7-11 классов, анкетирование родителей на родительских собраниях, анкетирование учителей. Вопросы анкеты, как правило, были направлены на выявление предпочтений в питании, наличие вредных привычек, систематических занятий спортом и т.. На основе обработки полученных данных разработка рекомендаций о соблюдении правил здорового образа жизни. В ходе работы ученики на конкретном примере смогли убедиться насколько правильный или неправильный образ жизни ведут опрошенные и на основе результатов сделать собственные выводы.

Проведение тематических недель по здоровому образу жизни. Предметная неделя – это совокупная форма методической, учебной и внеклассной работы в школе, представляющая многоцелевое единство мероприятий, объединенных общими задачами, по возможности прозрачными, видимыми не только преподавателям, но и учащимся, и подчиненная решению этих задач рационально отстроенной системой конкурсов, игр, олимпиад, викторин и т.п.

Как считает Т.П. Сальникова, мероприятия предметной недели позволяют создать дополнительные условия для раскрытия творческих способностей учеников, выявить одаренных и талантливых детей и оказать поддержку интеллектуальному развитию. Тематическая неделя имеет отличительные особенности:

- является массовым и увлекательным ученическим соревнованием;
- позволяет приспособлять массовое обучение к индивидуальным свойствам каждого ребенка;
- рассматривает проблему обучения и развития школьников посредством использования внутренних ресурсов активизации познавательной деятельности развитие осознанных мотивов учения;

- связана с основным программным курсом обучения, углубляет, дополняет его и тем самым повышает уровень образования обучающихся, способствует их развитию, расширяет их кругозор;

- даёт хорошую возможность и учителям лишний раз продемонстрировать значимость изучаемых в школе предметов как часть общечеловеческой культуры;

- показывает не только возможности учащихся, она еще показывает возросшие способности педагогов, их творчество, мастерство и зрелость своего профессионализма [19].

Специфика тематической недели, как одной из форм учебной деятельности, заключается в обеспечении перехода познавательной деятельности в творческую.. Главной особенностью недели является то, что она выступает как уникальная коммуникативная система, позволяющая самовыражаться, самоутверждаться, самореализоваться, расти духовно и творчески всем ее участникам.

Е. Андреева выделяет составляющие механизма реализации проекта проведения тематической недели:

- концептуальную составляющую: принципы реализации проекта;
- организацию и порядок проведения предметной недели (план-график подготовки, этапы и сроки реализации абстрактного проекта);
- методические рекомендации по разработке, организации и проведению мероприятий предметной недели;
- определение роли учителя при организации и проведении предметной недели;
- формы поощрения участников предметной недели;
- анализ рисков;
- план реализации проекта недели по определенной тематике (план-график с намеченными мероприятиями, указанием дат и ответственных за каждое мероприятие) [5].

А. Аделеев к принципам организации тематической недели относит следующие:

1. Принцип развития:

- личности учащегося и учителя через взаимодействие;
- индивидуальных интеллектуальных, творческих, социальных способностей детей в образовательном учреждении;
- стимулирования творческой деятельности и удовлетворения потребности педагогов в продуктивном самовыражении.

2. Принцип личной причастности. Каждый учащийся является активным участником всех событий недели. Он может попробовать себя в разных ролях и видах деятельности.

3. Принцип массовости. Работа организуется таким образом, что в творческую деятельность вовлекается как можно больше обучающихся.

4. Принцип доступности. Подбираются разноуровневые задания.

5. Принцип заинтересованности. Задания должны быть интересно оформлены, чтобы привлечь внимание визуально и по содержанию.

6. Принцип междисциплинарного подхода. Формирует у школьника интегративное мышление и общую картину мира.

7. Принцип выбора и ответственности. Учащиеся самостоятельно выбирают свою роль, место, мероприятие, секцию в которой будут участвовать, и несут ответственность за сделанный выбор.

8. Принцип соревновательности. Ученикам предоставляется возможность сравнивать свои достижения с результатами учащихся разных классов.

9. Принцип открытости. Участвовать в мероприятиях недели, в активной группе по подготовке и проектированию могут все желающие, согласно своему выбору.

10. Принцип сотрудничества. Предметная неделя должна объединить учащихся и педагогов в единый коллектив. Сотрудничество в группах «учащийся – учитель», «старшие – младшие», «учащийся – родитель».

11. Принцип неповторимости, особенности. Каждая следующая тематическая неделя не должна повторять предыдущую, она заново должна претерпеть муки рождения, и, наверное, в этом тоже кроется один из секретов ее успеха [3].

В качестве примера может быть приведена тематическая неделя для 10-11 классов на тему: *Вместе против ВИЧ И СПИДа*.

Цель: дать информацию о вирусе иммунодефицита человека, путях передачи инфекции и мерах профилактики.

Задачи:

- формировать понятие о личной ответственности за свое здоровье;
- развивать умение убеждать других учащихся в необходимости соблюдать меры предосторожности;
- создать атмосферу творческого применения знаний и умений, творческой работы в коллективе.

План тематической недели:

1. Понедельник – проведение викторины в старших классах на тему: «Что ты знаешь о СПИДе».
2. Вторник – внеурочное мероприятие – круглый стол «Предупрежден – значит вооружен».
3. Среда – конкурс плакатов «Стоп СПИД».
4. Четверг – Информационный час «Так ли страшен СПИД...».
5. Пятница – проведение дня открытых дверей. Беседы с врачами о СПИДе.

Таким образом, развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности у средних школьников на уроках будет более эффективным при организации следующих педагогических условий: включение школьников в дискуссии, решение кейсов и другие формы активного сотрудничества на уроках при изучении проблем здорового образа жизни; реализация с обучающимися

валеологических проектов; проведение тематических недель по здоровому образу жизни и пр.

Выводы по первой главе

Развитие культуры здоровья является одной из основных задач общего образования. Культура здоровья является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Культура здоровья человека выступает как часть общей культуры человека, сложное, многофункциональное, интегративное и динамическое новообразование, проявляющееся в сознательном и позитивном здоровьесотворении, ведении здорового образа жизни.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (М.П. Фролов и Е.Н. Литвинов) предоставляет широкие возможности для формирования у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, развития культуры здоровья.

Развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности у средних школьников на уроках будет более эффективным при организации следующих педагогических условий: включение школьников в дискуссии, решение кейсов и другие формы активного сотрудничества на уроках; реализация с обучающимися валеологических проектов; проведение тематических недель по здоровому образу жизни и пр.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности

Опытнo-экспериментальная работа по развитию культуры здоровья обучающихся проводилась на базе МБОУ «Черно-Ануйская СОШ им. К.А. Туганбаева» Усть-Канского района Республики Алтай в 8-х классах в рамках изучения разделов «Основы здорового образа жизни» по программе «Основы безопасности жизнедеятельности». В ходе эксперимента принимали участие: 8 «А» (опытный класс, 11 человек) и 8 «Б» (контрольный класс, 12 человек).

Цель опытнo-экспериментальной работы: выявить эффективность разработанного комплекса занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

1. Определить уровень развития культуры здоровья обучающихся.
2. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленных на развитие культуры здоровья при изучении основ безопасности жизнедеятельности.
3. Проанализировать результаты опытнo-экспериментальной работы.

Опытнo-экспериментальная работа включала в себя три этапа.

На констатирующем этапе с помощью диагностической методики был выявлен уровень развития культуры здоровья у обучающихся 8 «А» и 8 «Б» классов.

На формирующем этапе мы разработали и реализовали комплекс занятий, направленных на развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Контрольный этап представлял собой повторное проведение диагностики и сравнительный анализ полученных результатов.

2.1. Выявление уровня развития культуры здоровья у обучающихся

Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы.

Цель: выявить уровень развития культуры здоровья у обучающихся

Задачи:

1. Выбрать методику оценки уровня развития культуры здоровья у обучающихся.
2. Провести диагностику по выявлению уровня развития культуры здоровья у обучающихся и обобщить полученные результаты.

Для определения уровня развития культуры здоровья у обучающихся на констатирующем этапе была выбрана методика экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья О.А. Астраханской [28] (приложение 1).

Полученные результаты диагностики уровня развития культуры здоровья у обучающихся представлены в сводной таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

Уровни развития культуры здоровья у обучающихся на констатирующем этапе (количество человек и %)

Уровни	Показатели: количество человек и %			
	опытная группа		контрольная группа	
повышенный	1 чел.	9%	2 чел.	17%
высокий	2 чел.	19%	2 чел.	17%
средний	4 чел.	36%	3 чел.	25%
низкий	4 чел.	36%	5 чел.	41%

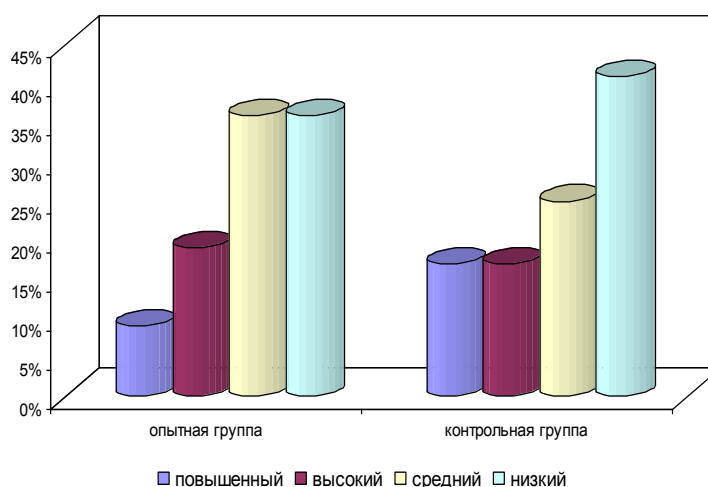


Рисунок 1. Уровни развития культуры здоровья у обучающихся на констатирующем этапе (%)

Анализируя результаты диагностики школьников, можно сделать вывод о преобладании низкого и среднего уровней развития культуры здоровья в контрольной и опытной группах. Необходимо разработать и реализовать комплекс занятий, направленных на повышение уровня развития культуры здоровья у обучающихся, и реализовать его в системе изучения ОБЖ в опытной группе.

2.2. Реализация комплекса занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы.

Цель: реализовать комплекс занятий, направленных на развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении ОБЖ.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленных на развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении ОБЖ.
2. Реализовать данный комплекс занятий в системе урочной и внеурочной деятельности по ОБЖ.

Были проведены два урока: один – с элементами реализации валеологических проектов, второй – с применением кейсов, представляющих собой проблемные ситуации на тему здорового образа жизни. Также была реализована тематическая неделя «Мы – за здоровый образ жизни!».

Охарактеризуем проведенные занятия.

Тема урока: Защита валеологических проектов «Здоровый образ жизни».

Тип: урок систематизации и обобщения знаний, умений и навыков.

Форма проведения урока: защита творческих проектов.

Задачи урока:

Образовательные:

- систематизировать, обобщить разнообразную информацию по основам ЗОЖ;

- представить отобранный материал в доступной, яркой форме – форме компьютерной презентации;

- информировать учащихся по вопросам ЗОЖ;

- изучить с учащимися возможные опасности и последствия вредных привычек.

Развивающие:

- развивать навыки самостоятельной работы по созданию творческого проекта в индивидуальной и коллективной форме;

- развивать логическую мыслительную и лаконично-грамматную практическую деятельность учащихся посредством форм работы с компьютером, использования наглядно-образных средств воздействия на эмоциональную сферу;

- позволить учащимся проявить себя в умственных стремлениях, знаниях, мудрости с учетом проблемы личностно-ориентированного подхода и индивидуализации учебного процесса.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность стремления к ЗОЖ;

- повлиять на отношение учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих;

- создать атмосферу творческого применения знаний и умений, творческой работы в коллективе, интеллектуальной убежденности в своих знаниях и навыках.

Методическое обеспечение урока: плакаты по теме, ПК, проектор.

Ход урока:

1. Организационный момент.

2. Актуализация знаний.

Вступительное слово учителя.

- Ребята! Сегодня проблема формирования здорового образа жизни стоит как никогда остро. Ухудшающееся состояние здоровья (особенно подрастающего поколения) уже угрожает национальной безопасности

России. Уже в школьном возрасте под влиянием социальной ситуации, многие дети попали под влияние «уличной идеологии» с пресловутым девизом «чем хуже, тем лучше». Широкое распространение получили пивной алкоголизм, токсикомания, наркомания. У подавляющего большинства детей сегодня занижена самооценка и жизненные идеалы. Определенная их часть бездуховна и видит жизнь серой, безинтересной.

- Что мы можно сделать в этой ситуации? Как изменить ситуацию к лучшему нашими силами?

Предполагаемый ответ: пропаганда ЗОЖ, развитие спорта, духовное возрождение России, соблюдать режим и правила личной гигиены, быть оптимистом, знать нормы поведения по сохранению и укреплению здоровья.

- Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения, и выбор пути должен сделать каждый человек сам. Мы лишь можем помочь ему информацией и советом. Отсюда и наша основная цель урока – пропаганда ЗОЖ через создание компьютерной презентации.

3. Инструктаж. Зачитывание тем презентаций, которые будут представлены творческими группами.

1 группа «Здоровье духовное и физическое».

2 группа «Принципы правильного питания».

3 группа «Вредные привычки. Алкоголизм».

4 группа «Вредные привычки. Табакокурение».

5 группа «Закаливание».

6 группа «Наш ответ любителям компьютерных игр».

4. Демонстрация, защита, обсуждение проекта. Конкурс фильмов по пропаганде здорового образа жизни. Авторы проектов представляют свои фильмы. Учащиеся (жюри) дают им оценку, учитывая:

- актуальность отобранного материала;
- степень воздействия на зрителя;
- эстетическое оформление.

5. Подведение итогов урока, выставление оценок.

Группам, у которых наиболее информативные проекты, основанные на статистических данных, насыщенные наглядными материалами можно предложить выступить со своими проектами на неделе посвященной Здоровому образу жизни.

Именно в старших классах особым интересом у учащихся пользуются кейсы и проблемные ситуации, которые необходимо решать исходя из жизненного опыта.

Конспект урока, основой которого являются кейсы, представлен ниже.

Урок «Здоровый образ жизни и его составляющие» (приложение 2).

Цель урока: ученики научатся способам выбора правильных решений в проблемных ситуациях, связанных со здоровым образом жизни и получить возможность выступить публично.

Задачи урока:

- организовать работу микро-групп по решению кейсов, связанных со здоровым образом жизни;
- обеспечить микро-группы материалами, необходимыми для составления коллажа «Здоровый ученик», «Здоровый учитель»;
- оценить работу микро-групп;
- организовать рефлексию обучающихся по достижению целей урока.

Тип урока: усвоение новых знаний.

Оснащение урока: персональный компьютер, мультимедиа-проектор, электронная презентация, кейсы.

Подготовка к уроку. Предварительно дано задание: подготовить характеристики составляющих здоровый образ жизни.

Ход урока:

Начало урока

1. Вступительное слово преподавателя.

- Дорогие ученики, у нас сегодня будет необычный урок и выражаю надежду, что это будет для вас интересно и полезно.

- Ответьте на вопрос: Его не купишь ни за какие деньги? (Здоровье).

- Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а что это значит?

Ученики:

- Это значит, что Вы всем желаете здоровья!

Учитель:

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Ученики:

- Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Учитель:

- И моя цель сегодня, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого урока сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть и придерживались здорового образа жизни.

2. Определение целей и задач урока.

- Начну со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. (Вывеска на доске). (Пояснение от себя).

- Духовное и физическое здоровье – это две неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

- Попробуйте догадаться какова тема нашего урока (ученики формулируют тему урока).

- Итак, тема нашего урока «Здоровый образ жизни и его составляющие».

- А теперь попробуйте сформулировать цель нашего урока (ученики формулируют цель урока).

Учитель:

- Хорошо, цель нашего урока: научиться делать выбор в проблемных ситуациях, связанных со здоровым образом жизни.

Задачи урока:

- сформулировать составляющие здорового образа жизни;
- решить проблемные ситуации, связанные со здоровым образом жизни;
- составить коллаж «Здоровый ученик»;
- представить итоги своей работы публично после каждого этапа;
- оценить результаты работы каждого участника микрогруппы.

3. Мотивирование изучения темы.

Учитель:

- Как вы думаете, почему знание этой темы так важно для нас?

Ученики:

- Эта тема очень важная, так как она дает понять, что здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.

II. Основная часть

Учитель:

- Давайте вместе выделим основные составляющие здорового образа жизни.

Ученики перечисляют основные составляющие здорового образа жизни: общая гигиена организма, рациональное питание, двигательная активность, режим жизнедеятельности, закаливание, отказ от вредных привычек, состояние окружающей среды.

Учитель:

- Сегодня мы проведем урок в необычной форме, урок построен на решении проблемных ситуаций. Для этого Вы должныделиться на две подгруппы и выбрать модератора, который будет устно представлять ответы, и оценивать работу каждого обучающегося внутри своей группы, согласно критериям.

Учитель делит обучающихся на две подгруппы, каждой подгруппе дано задание.

Задание № 1 (5 мин). Определить, составляющие ЗОЖ, составить схему данной составляющей и правила их соблюдения, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем.

О какой составляющей ЗОЖ, говорится в стихотворении Корнея Чуковского?

1. Сергей студент, ему 17 лет, проживает в общежитии. Одевается неопрятно, от него исходит неприятный запах пота. Сергей постоянно берет чужую одежду.

Определить, составляющие ЗОЖ, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем. Составьте для Виктора здоровый рацион питания.

2. Виктору 18 лет, его вес составляет 96 кг при росте 170 см, он студент и питается только пирожками, пиццей, пельменями, пьет кока-колу, мотивируя, тем, что это быстрая и вкусная еда.

Задание № 2 (3 мин). Отгадать загадку, определить причины не выполнения этого действия подростками и взрослыми.

1. Тому, кто начинает утро с этого действия, надо намного меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад?

Отгадать загадку, предложить методы повышения сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Тренировка организма холодом, что это такое?

Подросток не посещает колледж, так как часто болеет, из-за этого имеет задолженности по учебным дисциплинам.

Задание № 3 (3 мин). Предложить свой выбор и свое отношение к вредным привычкам.

Трое друзей решили провести вечер в доме у Артема. Родители Артема уехали отдыхать за границу, он в семье один. Все они учатся в колледже. Артем и Андрей долго ждали Игоря. Наконец, звонок в дверь и появился

Игорь. Он держал пакет, в нем что-то звенело. Наконец, Игорь стал доставать содержимое пакета. «Вот это да!» – вскрикнул Артем. Андрей решительно заявил «...».

Денису 17 лет, он плохо учится, родители его все время ругают. После очередной ссоры с родителями Денис ушел на улицу, где встретил своих знакомых (им тоже по 17 лет), которые предложили ему «покурить», чтобы «расслабиться». Денис знает, что это может вызвать привыкание, он может заболеть наркоманией и т.д.

Подведение итогов работы над кейсами: каждая группа устно представляет своё решение.

Преподаватель даёт общую оценку работы группы по критериям:

- своевременность выполнения задания;
- правильность ответа.

Ученики ставят оценки за работу каждому внутри группы по критериям:

- проявление инициативы (0-1 балла);
- генерация идей (0-2 баллов);
- знание основ здорового образа жизни (0-2 баллов).

Теперь наша задача – составить коллаж «Здоровый Ученик», «Здоровый учитель». Преподаватель раздает студентам листы ватмана, клей, ножницы и различные журналы.

Задание № 4 (10 мин). Первая группа должна составить коллаж «Здоровый ученик». Вторая группа должна составить коллаж», «Здоровый учитель».

Публичная презентация выполненной работы. Рефлексия.

Тематическая неделя «Мы – за здоровый образ жизни!»

Цели:

- формировать знания учеников об организме человека, о здоровье и его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики, охраны и укреплении здоровья;

- расширять представление о здоровье и важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Тематическая неделя была предусмотрена в плане внеурочной работы по ОБЖ и включала в себя ряд мероприятий для всех классов (таблица 3).

Таблица 3

План тематической недели «Мы – за здоровый образ жизни!»

№ п/п	Содержание и формы	Класс
I. Методическая работа		
1.	Организация работы с классными руководителями и педагогами по вопросам профилактики курения, употребления алкоголя, наркотиков и пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.	2-9
2.	Индивидуальное консультирование по вопросам профилактики алкоголизма, курения и наркомании.	
3.	Открытый классный час для молодых специалистов «Хочешь жить – бросай курить».	8-9
4.	Подготовка методических материалов для классных руководителей по пропаганде здорового образа жизни.	2-9
II. Работа с учащимися по профилактике курения, алкоголизма и пропаганде здорового образа жизни.		
1.	Контроль по выполнению требований запрещения курения школьников на территории школы (выпуск стенгазеты «Молния»).	5-9
2.	Проведение тематических классных часов по профилактике курения, алкоголизма и пропаганде здорового образа жизни.	5-9
3.	Индивидуальные и профилактические беседы с учащимися группы «риска» по предупреждению курения и употреблению алкоголя и наркотиков.	Дети группы «риска»
4.	Встреча с врачом наркологом.	8-9
5.	Всероссийский День здоровья.	2-9
6.	Проведение классных часов об известных спортсменах, о ценности здорового образа жизни.	2-9
7.	Проведение профилактических бесед с выявленными курильщиками и детьми, замеченными в употреблении алкоголя.	
8.	Выступление агитбригады «Кислород». «Алкоголь долой!»	5-9
9.	Конкурс творческих работ (поделки, рисунки, фотографии) «Мы выбираем здоровый образ жизни».	5-9
10.	Информация в классном уголке «За здоровый образ жизни».	5-9

Таким образом, нами был разработан и реализован комплекс занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Контрольный этап опытно-экспериментальной работы.

Цель: выявить эффективность реализованного комплекса занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

1. Повторно провести диагностику по оценке уровня развития культуры здоровья у обучающихся.
2. Сравнить полученные результаты констатирующего и контрольного этапов.

Нами была повторно проведена диагностика уровня развития культуры здоровья у обучающихся. Полученные данные представлены в сводной таблице 4 и на рисунке 2.

Таблица 4

Уровни развития культуры здоровья у обучающихся на контрольном этапе (количество человек и %)

Уровни	Показатели: количество человек и %			
	опытная группа		контрольная группа	
повышенный	2 чел.	18%	2 чел.	17%
высокий	2 чел.	18%	3 чел.	25%
средний	6 чел.	55%	3 чел.	25%
низкий	1 чел.	9%	4 чел.	33%

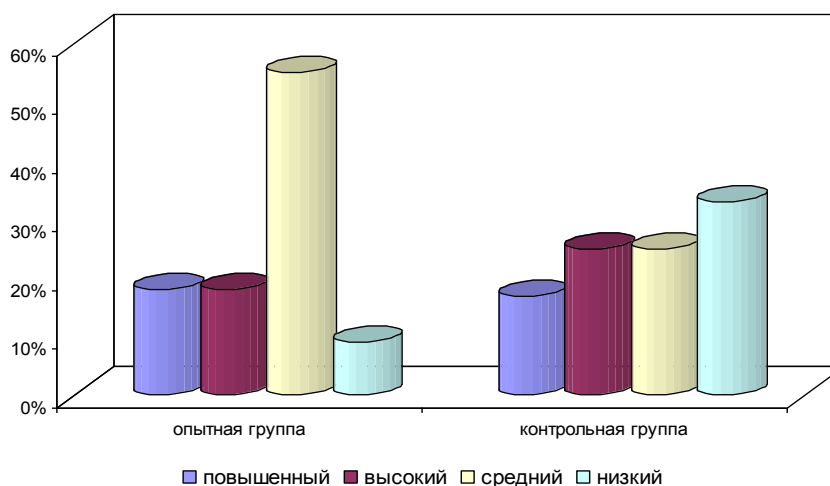


Рисунок 2 . Уровни развития культуры здоровья у обучающихся на контрольном этапе (%)

Результаты сравнительной диагностики развития культуры здоровья у обучающихся на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 5 и на рисунке 3.

Таблица 5

Сравнительные результаты диагностики уровня развития культуры здоровья у обучающихся опытной и контрольной групп (в %)

Уровни	Опытная группа (%)		Контрольная группа (%)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
повышенный	9%	18%	17%	17%
высокий	19%	18%	17%	25%
средний	36%	55%	25%	25%
низкий	36%	9%	41%	33%

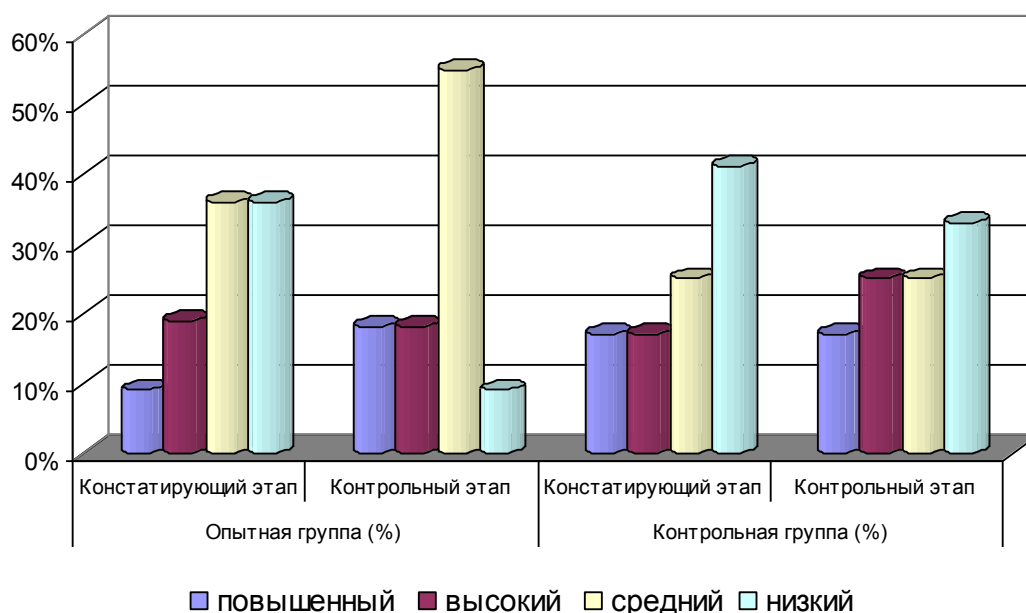


Рисунок 3. Сравнительные результаты уровневой диагностики развития культуры здоровья у обучающихся опытной и контрольной групп (в %)

Анализируя результаты диагностики развития культуры здоровья у школьников опытной и контрольной группах на констатирующем и контрольном этапах, можно сделать вывод о том, что:

- показатели низкого уровня в опытной группе снизились с 36% до 9%, а в контрольной группе снизились на 8%: с 41% до 33%;

- показатели среднего уровня в опытной группе увеличились с 36% до 55%, а в контрольной остались без изменений;

- показатели высокого уровня развития культуры здоровья в контрольной группе практически не изменились, а у экспериментальной группы увеличились на 8%;

- показатели повышенного уровня развития культуры здоровья в опытной группе повысились на 9%: с 9% до 18%, а результаты контрольной группы остались неизменными.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности реализованного нами комплекса занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Выводы по второй главе

В МБОУ «Черно-Ануйская СОШ им К.А. Туганбаева» Усть-Канского района Республики Алтай нами была проведена опытно-экспериментальная работа по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

На констатирующем этапе работы было установлено, что в контрольной и опытной группах преобладают низкий и средний уровни развития культуры здоровья.

На формирующем этапе были реализованы уроки по ОБЖ с использованием проектной и кейсовой технологий, реализована тематическая неделя «Мы – за здоровый образ жизни!».

На контрольном этапе было проведено повторное исследование уровня развития культуры здоровья, которое показало преобладание высокого и среднего уровней в опытной группе. Таким образом, разработанный и реализованный нами комплекс занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности, является эффективным и практически значимым.

Заключение

Приоритетным направлением деятельности всего общества, в том числе и педагога можно считать защиту здоровья детей, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны передавать эти знания следующему поколению.

Культура здоровья человека выступает как часть общей культуры человека, сложное, многофункциональное, интегративное и динамическое новообразование, проявляющееся в сознательном и позитивном здоровьесотворении, ведении здорового образа жизни.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (М.П. Фролов и Е.Н. Литвинов) предоставляет широкие возможности для формирования у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, развития культуры здоровья. Более 30 учебных вопросов посвящены тематике ЗОЖ и раскрываются в логической последовательности: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни → здоровый образ жизни и его составляющие → факторы, негативно влияющие на здоровье.

Развитие культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности у средних школьников на уроках будет более эффективным при организации следующих педагогических условий: включение школьников в дискуссии, решение кейсов и другие формы активного сотрудничества на уроках при изучении проблем здорового образа жизни; реализация с обучающимися валеологических проектов; проведение тематических недель по здоровому образу жизни и пр.

В МБОУ «Черно-Ануйская СОШ им К.А. Туганбаева» Усть-Канского района Республики Алтай нами была проведена опытно-экспериментальная работа по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности.

Анализ результатов диагностики на констатирующем этапе показал преобладание низкого и среднего уровней развития культуры здоровья

обучающихся в контрольной и опытной группах.

На формирующем этапе мы разработали и реализовали ряд уроков и внеурочных мероприятий в рамках развития культуры здоровья подростков. Содержание уроков составлено с учетом приоритетных педагогических условий, указанных в гипотезе.

На контрольном этапе было проведено повторное исследование уровня развития культуры здоровья, которое показало преобладание высокого и среднего уровней в опытной группе. Таким образом, разработанный и реализованный нами комплекс занятий по развитию культуры здоровья у обучающихся при изучении основ безопасности жизнедеятельности, является эффективным и практически значимым.

Задачи исследования решены. Гипотеза подтверждена.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Электронный ресурс: Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/#ixzz4VdH3Uk86>
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: Электронный ресурс: Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70435556/#ixzz4VdGp1h8S>
3. *Аделев, А.* За модульным обучением по курсу ОБЖ – будущее [Текст] / А. Аделев, Ю. Киселев // ОБЖ. – № 9. – 2000. – С. 11-18.
4. *Анастасова, Л.П.* Формирование здорового образа жизни подростков [Текст]: методическое пособие для учителей / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко. – М.: Новая книга, 2000. – 145 с.
5. *Андреева, Е.* Применение инновационных технологий на уроках ОБЖ [Текст] / Е. Андреева // ОБЖ. – № 3. – 2003. – С. 6-9.
6. *Анисимов, В.В.* Общие основы педагогики [Текст]: учебник для вузов / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М.: Просвещение, 2006. – 574 с.
7. *Анисимов, В.В.* Технологии целостного педагогического процесса [Текст]: учебник для вузов / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М.: Просвещение, 2014. – 481 с.
8. *Байбородова, Л.В.* Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности [Текст]: методическое пособие / Л.В. Байбородова, Ю.В. Индюков. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
9. *Белов, С.В.* Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для студентов средних проф. учеб. заведений / С.В. Белов, В.А. Девисилов,

А.Ф. Козьяков и др.; под. общ. ред. С.В. Белова. – М.: Высшая школа; НМЦ СПО, 2014. – 316 с.

10. *Воскресенский, Б.А.*, Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи [Текст] / Б.А. Воскресенский. – М.: Знание РСФСР, 1987. – 40 с.

11. *Ирхин, В.Н.* Валеологически обоснованный урок в современной школе [Текст]: учебное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. – Барнаул: Издательство БГПУ, 1998. – 117 с.

12. *Латчук, В.Н.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы: программы [Текст] / В.Н. Латчук. – М.: Дрофа, 2015. – 211 с.

13. *Лисицын, Ю.П.*, Здоровье человека – социальная ценность [Текст] / Ю.П. Лисицын. – М.: Мысль, 1989. – 270 с.

14. *Мионов С.К.* Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: методические рекомендации по использованию учебников в учебном процессе, организованном в соответствии с новым образовательным стандартом. 5-11 классы / С.К. Мионов. – М.: Дрофа, 2016. – 92 с.

15. *Новолодская, Е.Г.* Проектирование здоровьетворения человека в креативном контексте: теоретический и исторический аспекты [Текст]: монография / Е.Г. Новолодская. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 285 с.

16. *Подласый, И.П.* Методы и формы обучения [Текст] / И.П. Подласый. – М.: Высшее образование, 2013. – 394 с.

17. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-11 классы [Текст] / под. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2006. – 112 с.

18. *Пртак, Л.* Пища и питание: Большая книга знаний [Текст] / Л. Пртак. – М.: Здоровье, 2007. – 82 с.

19. *Сальникова, Т.П.* Педагогические технологии [Текст]: учебное пособие / Т.П. Сальникова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128 с.

20. *Ситаров, В.А.* Дидактика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Ситаров; под ред. В.А. Сластенина. – М.: «Академия», 2014. – 368 с.

21. *Смирнов А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: программа для общеобразовательных учреждений. 10-11 классы. Профильный уровень / А.Т. Смирнов, Р.А. Дурнев, С.К. Миронов. – М.: Дрофа, 2014. – 48 с.

22. *Смирнов, С.А.* Технологии в сфере образования [Текст] / С.А. Смирнов // Педагогика: теории, системы, технологии: учебник для студ. высш. и сред. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2015. – 469 с.

23. *Смирнов, С.А.* Формы организации обучения [Текст] / С.А. Смирнов // Педагогика: теории, системы, технологии: учебник для студ. высш. и сред. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2013. – 296 с.

24. *Талызина, Н.Ф.* Формирование познавательной деятельности учащихся [Текст] / Н.Ф. Талызина. – М.: Знание, 1983. – 95 с.

25. *Фролов, М.П.* Здоровый образ жизни [Текст] / М.П. Фролов, М.В. Юрьева, В.П. Шолох // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2012. – № 6. – С. 133-145.

26. *Феррои, Л.М.* Педагогика здоровья [Текст]: программа и методическое руководство для учителей / Л.М. Феррои. – М.: Линка-Пресс, 1998. – 336 с.

27. *Холланд, Дж.* Обмен веществ [Текст]: большая энциклопедия эрудита / Дж. Холланд. – М.: Пресс, 2004. – 130 с.

28. Babyblog. Тематическая неделя [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.babyblog.ru

29. Favoritedishes. Здоровое питание [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://favoritedishes.ru>

30. Genon. План-конспект [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.genon.ru>

31. Grandars. Вредная привычка [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.grandars.ru>
32. Krasotaimedicina. Стадии наркомании [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.krasotaimedicina.ru>
33. Ne-kurim. Последствия курения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ne-kurim.ru>
34. Nsportal. Анализ урока ОБЖ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/>
35. Nsportal. Организация учебно-воспитательной работы по формированию ЗОЖ и укреплению здоровья учащихся [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru
36. Prozavisimost. Последствия алкогольной зависимости [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://prozavisimost.ru/>
37. Valeologija. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://valeologija.ru>

**Методика экспресс-диагностики представлений
о ценности здоровья**

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими.

Важно объяснить учащимся, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений:

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся, не имеем вредных привычек).
2. Мы здоровы, если нам повезло на генетическом уровне: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Определение уровня сформированности культуры здоровья осуществляется по следующему ключу:

Ключ к подсчету баллов

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

Уровни развития культуры здоровья:

- 13 баллов (повышенный уровень): у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно-ориентированный тип);
- 11-12 баллов (высокий уровень): ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);
- 9-10 баллов (средний уровень): ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);
- 4-8 баллов (низкий уровень): у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

**Технологическая карта урока ОБЖ
«Здоровый образ жизни и его составляющие»**

Класс: 8.

Продолжение учебного занятия: 40 мин.

Тип учебного занятия: усвоение новых знаний/

Оборудование: персональный компьютер, мультимедиа-проектор, электронная презентация, кейсы.

Дидактические материалы:

- Тематические игры по ОБЖ. С.В. Титов, Г.И. Шабаева
- Тематическое и поурочное планирование
- Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8-х классов общеобразовательных школ под общей редакцией Смирнов, Хренников

Цель урока: ученики научатся способам выбора правильных решений в проблемных ситуациях, связанных со здоровым образом жизни и получить возможность выступить публично.

Задачи урока:

- организовать работу микрогрупп по решению кейсов, связанных со здоровым образом жизни;
- обеспечить микрогруппы материалами, необходимыми для составления коллажа «Здоровый ученик», «Здоровый учитель»;
- оценить работу микрогрупп;
- организовать рефлексию обучающихся по достижению целей урока.

Этапы урока	Деятельность		Планируемые результаты
	Учителя	учащихся	
1. Самоопределение к деятельности. Организационный момент (3 мин)	<p>Дорогие ученики, у нас сегодня будет необычный урок и выражаю надежду, что это будет для вас интересно и полезно.</p> <p>- Ответьте на вопрос: Его не купишь ни за какие деньги? (Здоровье).</p> <p>- Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а что это значит?</p> <p>- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?</p> <p>- И моя цель сегодня, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого урока сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть и придерживались здорового образа жизни.</p>	<p>Подготовка класса к работе на уроке.</p> <p>Это значит, что Вы всем желаете здоровья!</p> <p>Здоровье для человека – одна из главных ценностей.</p>	<p>Личностные: самоопределение;</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Регулятивные: готовятся к уроку, настраиваются на учебный процесс</p>
2. Определение целей и задач урока (5 мин)	<p>- Начну со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. (Вывеска на доске). (Пояснение от себя).</p> <p>- Духовное и физическое здоровье – это две неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением</p>	<p>Ответы на вопросы.</p>	<p>Личностные: познавательный интерес</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Познавательные: логические – анализ вопросов</p>

	<p>жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Попробуйте догадаться какова тема нашего урока (ученики формулируют тему урока). - Итак, тема нашего урока «Здоровый образ жизни и его составляющие». - А теперь попробуйте сформулировать цель нашего урока (ученики формулируют цель урока). <p>Учитель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хорошо, цель нашего урока: научиться делать выбор в проблемных ситуациях, связанных со здоровым образом жизни. 		
3.Актуализация знаний (2 мин)	<ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, почему знание этой темы так важно для нас? 	<p>Ответы учащихся</p> <p>Эта тема очень важная, так как она дает понять, что здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.</p>	<p>Личностные: познавательный интерес</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Познавательные: логические – анализ объектов с целью выделения признаков</p>
4.Практическая работа (25 мин)	<ul style="list-style-type: none"> - Давайте вместе выделим основные составляющие здорового образа жизни. <p>- Сегодня мы проведем урок в необычной форме, урок построен на решении</p>	<p>Ученики перечисляют основные составляющие здорового образа жизни: общая гигиена организма, рациональное питание, двигательная активность, режим жизнедеятельности, закаливание, отказ от вредных привычек, состояние окружающей среды.</p>	<p>Регулятивные: контроль. оценка, коррекция</p> <p>Познавательные: Умение структурировать знания, выбор наиболее эффективного способа решения задач</p> <p>Личностные: способность к самооценке;</p>

	<p>проблемных ситуаций. Для этого Вы должны разделиться на две подгруппы и выбрать модератора, который будет устно представлять ответы, и оценивать работу каждого обучающегося внутри своей группы, согласно критериям.</p> <p>Учитель делит обучающихся на две подгруппы, каждой подгруппе дано задание.</p> <p><i>Задание № 1</i> (5 мин). Определить, составляющие ЗОЖ, составить схему данной составляющей и правила их соблюдения, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем.</p> <p>О какой составляющей ЗОЖ, говорится в стихотворении Корнея Чуковского?</p> <p>1. Сергей студент, ему 17 лет, проживает в общежитии. Одевается неопрятно, от него исходит неприятный запах пота. Сергей постоянно берет чужую одежду.</p> <p>Определить, составляющие ЗОЖ, какие правила нарушает студент, и какие проблемы его ожидают в будущем. Составьте для Виктора здоровый рацион питания.</p> <p>2. Виктору 18 лет, его вес составляет 96 кг при росте 170 см, он студент и питается только пирожками, пиццей, пельменями, пьет кока-колу, мотивируя, тем, что это быстрая и вкусная еда.</p> <p><i>Задание № 2</i> (3 мин). Отгадать загадку, определить причины не выполнения этого</p>	<p>Решение ситуационных задач.</p>	<p>Коммуникативные: построение монологической речи, аргументация собственного мнения, сотрудничество в группе, продуктивное содействие разрешению конфликтов</p>
--	--	------------------------------------	--

	<p>действия подростками и взрослыми.</p> <p>1. Тому, кто начинает утро с этого действия, надо намного меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад?</p> <p>Отгадать загадку, предложить методы повышения сопротивляемости организма внешним воздействиям.</p> <p>Тренировка организма холодом, что это такое?</p> <p>Подросток не посещает колледж, так как часто болеет, из-за этого имеет задолженности по учебным дисциплинам.</p> <p><i>Задание № 3 (3 мин).</i> Предложить свой выбор и свое отношение к вредным привычкам.</p> <p>Трое друзей решили провести вечер в доме у Артема. Родители Артема уехали отдыхать за границу, он в семье один. Все они учатся в колледже. Артем и Андрей долго ждали Игоря. Наконец, звонок в дверь и появился Игорь. Он держал пакет, в нем что-то звенело. Наконец, Игорь стал доставать содержимое пакета. «Вот это да!» – вскрикнул Артем. Андрей решительно заявил «...».</p> <p>Денису 17 лет, он плохо учится, родители его все время ругают. После очередной ссоры с родителями Денис ушел на улицу, где встретил своих знакомых (им тоже по 17 лет), которые предложили ему «покурить», чтобы «расслабиться». Денис знает, что это может вызвать привыкание,</p>		
--	--	--	--

	<p>он может заболеть наркоманией и т.д. Подведение итогов работы над кейсами: каждая группа устно представляет своё решение.</p> <p>Преподаватель даёт общую оценку работы группы по критериям: - своевременность выполнения задания; - правильность ответа.</p> <p>Теперь наша задача – составить коллаж «Здоровый Ученик», «Здоровый учитель». Преподаватель раздает студентам листы ватмана, клей, ножницы и различные журналы. <i>Задание № 4</i> (10 мин). Первая группа должна составить коллаж «Здоровый ученик». Вторая группа должна составить коллаж, «Здоровый учитель».</p>	<p>Ученики ставят оценки за работу каждому внутри группы по критериям: - проявление инициативы (0-1 балла); - генерация идей (0-2 баллов); - знание основ здорового образа жизни (0-2 баллов).</p>	
<p>5. Рефлексия деятельности (итог урока) (5мин)</p>	<p>Публичная презентация выполненной работы</p>	<p>Осуществляют самооценку собственной учебной деятельности, соотносят цель и результаты работы.</p>	<p>Коммуникативные: умение аргументировать собственное мнение; Познавательные: рефлексия Личностные: смыслообразование</p>