

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(для студентов, учителей, родителей, преподавателей вузов)

НОВОСИБИРСК – 2000

Методические рекомендации по формированию у школьников и студентов здорового образа жизни (для студентов, учителей, родителей и преподавателей вузов). – Новосибирск: НГПУ, 2000 – 48 с.

Составитель – **Н.П.Абаскалова**, доцент НГПУ, Почетный работник высшего профессионального образования России

Рецензенты: **Т.И.Березина**, д-р пед. наук, декан ФПК НГПУ

Г.В.Тельцова, канд. пед. наук, доцент НГПУ

Методические рекомендации по формированию у школьников и студентов здорового образа жизни адресованы студентам, учителям, родителям и преподавателям вузов. В данных рекомендациях представлены теоретические и практические материалы для самообразования по вопросам сохранения здоровья, пути подготовки учащихся к ведению здорового образа жизни.

На современном этапе развития общества уровень сознательности и знаний, профессиональной подготовленности людей, их умение видеть и творчески решать назревшие проблемы становятся важнейшим фактором социально-экономического развития. Среди всего комплекса проблем первостепенное значение в современных условиях имеют всемерное повышение качества подготовки и воспитания специалистов, формирование у них активной позиции по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни.

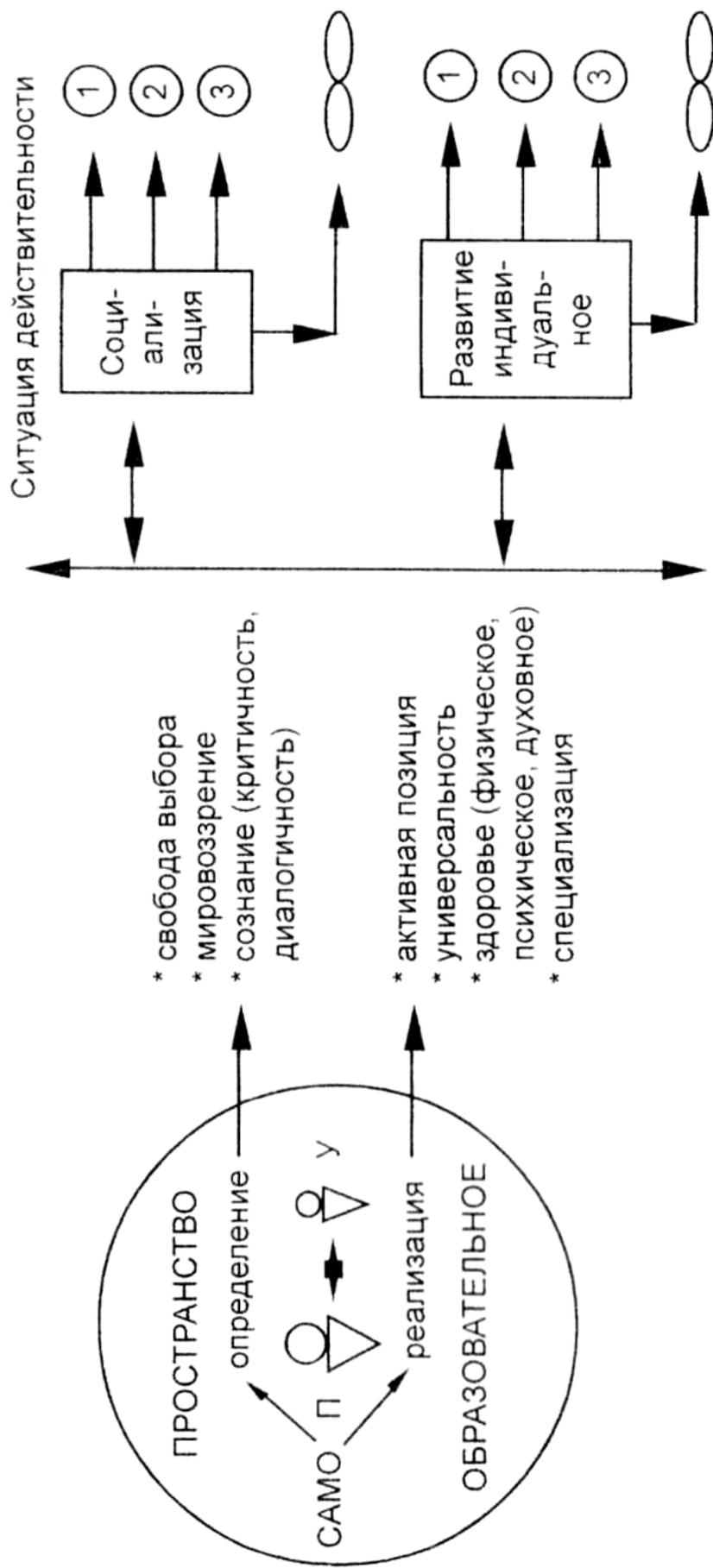
Здоровье человека – это результат его активной жизнедеятельности, социально значимый феномен. Поэтому здоровье – прежде всего социальная проблема, в решении которой должны принять участие родители, педагоги, медики, психологи и все общество в целом.

Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Образовательный процесс должен осуществляться параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

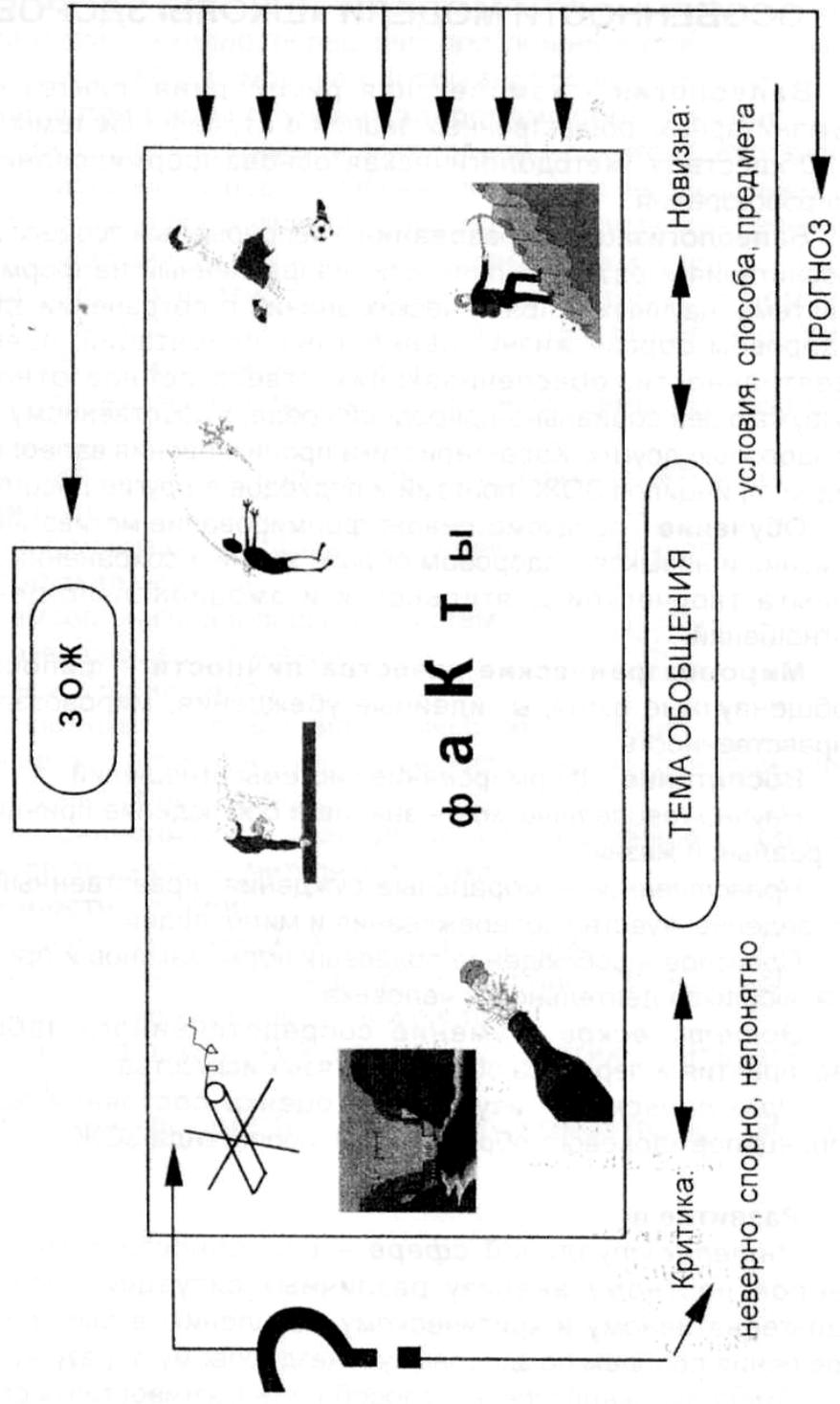
В современных условиях жизни, трудовой и учебной деятельности человека появились новые факторы, отрицательно сказывающиеся на здоровье. К ним относятся информационная перегрузка мозга, состояние хронического эмоционального стресса и повышенной тревожности, одновременное осуществление нескольких потребностей и мотивов. Профилактика отклонений в здоровье человека помимо санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками, выявлением факторов риска и ранних функциональных нарушений, должна также включать психологические, воспитательные и социально-экономические мероприятия. Большое значение имеет создание рационального режима труда и отдыха, выработка здорового образа жизни и поведения в быту (мышечная активность, питание, сон, комфорт психоэмоциональной сферы и т.д., которые действуют на организм комплексно и в итоге определяют его здоровье).

Разработка проблемы укрепления здоровья имеет исключительное значение не только в теоретическом, но и в практическом плане: установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественные сдвиги в становлении личности. В этой работе важно единство действия медицины и педагогики. Разработка комплексного подхода к проблеме имеет прямое отношение не только к требованиям сегодняшнего дня, но и к перспективам обучения в XXI веке.

МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



АЛГОРИТМ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИ «ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ»

Валеология – комплексная дисциплина, синтез научных, гуманитарных, общественных знаний в изучении системы «Человек – Общество»; методологическая основа формирования нового мировоззрения.

Валеологизация образования – непрерывный процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы научных и практических знаний о сохранении здоровья и здоровом образе жизни; ценностных ориентаций, поведения и деятельности, обеспечивающих ответственное отношение к окружающей социально-природной среде, к собственному здоровью и здоровью других. Характеристика проникновения валеологических идей, принципов ЗОЖ, понятий и подходов в другие дисциплины.

Обучение – предусматривает формирование мотивации, знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни и сохранении здоровья; опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений.

Мировоззренческие качества личности – философские и общенаучные взгляды, идейные убеждения, мировоззренческая нравственность.

Воспитание – формирование системы отношений:

Научно-теоретическое – знание и соблюдение принципов ЗОЖ в реальной жизни.

Нравственное – моральные суждения; нравственный выбор и поведение; чувство сопереживания и милосердия.

Правовое – соблюдение правовых норм, законов и предписаний, касающихся деятельности человека.

Эстетическое – умение сосредоточенного наблюдения, восприятия и переноса образов на язык искусства.

Практическое – изучение и оценка состояния здоровья и принципов здорового образа жизни; пропаганда ЗОЖ.

Развитие в:

Интеллектуальной сфере – способности к причинному и вероятностному анализу различных ситуаций образа жизни; альтернативному и критическому мышлению в выборе способов решения проблем по здоровому и нездоровому образу жизни.

Эмоциональной сфере – способность противостоять стрессорам; умение владеть эмоциями; развитие коммуникативных способностей.

Волевой сфере – уверенность в правоте своих взглядов; убеждений в необходимости возможности решения проблем нездорового образа жизни в пользу ЗОЖ; стремление к пропаганде принципов ЗОЖ.

Основные принципы обучения здоровому образу жизни:

1. Научности, с одной стороны, и доступности – с другой (целостное видение системы «Человек – Общество» и их взаимодействие).
2. Системности и непрерывности – системное обозначение целей и задач в концепции школы и их непрерывная реализация.
3. Принцип адекватности, т.е. соответствие методов, приемов, технологий по ЗОЖ возрасту, полу, психологическим особенностям, социокультурным традициям семьи.
4. Принцип преемственности (традиции этноса, семьи, коллектива по ЗОЖ).
5. Принцип безопасности применяемых оздоровительных методик и информации.
6. Принцип гуманизации – развитие гуманных черт личности.

Философские основы:

1. Идея самоорганизации открытых систем.
2. Идея развивающего обучения.
3. Целостное видение мира.
4. Вероятностные подходы и диалектическое мышление.
5. Единение естественнонаучного, гуманитарного и художественно-эстетического образования.
6. Принцип синергетики – совокупное, согласованное развитие субъектов процесса – учителя и ученика.

Особенности модели:

1. Интегративно-гуманитарный подход в обучении.
2. Формирование естественнонаучных понятий о ЗОЖ, представлений о здоровье как о целостной системе.
3. Переход от формальной логики к развитию критического мышления.
4. Валеологизация предметов естественного и гуманитарного циклов.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
для студентов ЕГФ НГПУ

Пояснительная записка

Цель: формирование у студентов знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья, о психофизиологических механизмах влияния на организм вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, искаженное сексуальное поведение), овладение принципами организации собственного оздоровительного маршрута.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с основными факторами образа жизни, отрицательно влияющими на здоровье.
2. Составить представление об основных принципах организации здорового образа жизни.
3. Сформировать осознанную добровольную мотивацию на здоровый образ жизни через знания, умения и навыки, обеспечивающие сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни.

Ограничение внимания и активной деятельности против сферы антисоциальных проявлений (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания и др.) до недавнего времени привели к недостаточной изученности проблемы. Отсутствие достаточного количества специальной, научно-популярной и методической литературы, в свою очередь, повлекло к снижению убедительности и аргументированности информации при правовом просвещении населения, особенно молодежи.

Сложность антисоциальных явлений (вредных привычек) усугубляется тем, что они носят, как правило, групповой характер. Группы имеют свои традиции, ценности, установки, свои правила поведения. Воспитательное воздействие на отдельных членов ее осложняется и блокируется группой. Опасность же антисоциальных проявлений группы разлагающе действует на нравственность, образ жизни, психологию, особенно подростков. Антисоциальные проявления не являются необходимыми, так как противоречат природе человека. В связи с этим имеет смысл говорить об искоренении этих проявлений. Предлагаемый курс в педагогическом университете необходимо ввести как с целью воспитания студентов, так и с целью совершенствования подготовки будущих педагогов к соответствующей

работе по ЗОЖ в школе. Практическое участие педагогов в решении столь сложной проблемы требует достаточных знаний теории, практических навыков изучения явления и борьбы с ним. Содержание должно включать в себя социально-политический, экономический, нравственный, правовой, психологический, этический, медико-биологический аспекты, что позволит дать учащимся целостное научное представление о социальных, общественных и личностных последствиях вредных привычек, путях их преодоления.

Программа должна акцентировать внимание на вооружении учащихся научными представлениями о социальной сущности нездорового образа жизни. Задача – дать необходимую сумму знаний, привить соответствующие идейно-нравственные установки и обеспечить формирование убеждения в том, что пьянство и алкоголизм, наркомания и токсикомания, курение ведут к физической, умственной и нравственной деградации человека, его потомства и общества в целом.

Данная программа направлена на решение еще одной актуальной проблемы – проблемы формирования мотивации, направленной на здоровый образ жизни, т.е. понимание здоровья как целостного многокомпонентного понятия, в котором изменение одной из частей, в частности сексуального здоровья, ведет к существенным изменениям всего здоровья в целом. Сексуальная культура человека рассматривается как часть общечеловеческой культуры с ее нормами и моралью. Большое внимание уделяется правовым вопросам и коррекции отклонения полового поведения, роли учителя в этой работе.

Третий блок программы включает раскрытие вопросов о месте и роли физической культуры в режиме здорового образа жизни, влиянии на здоровья гипокинезии и гиперкинезии. Основные принципы организации занятий по оздоровительной физкультуре. Овладение методами восстановления физической и умственной работоспособности с помощью различных упражнений. Важно показать студентам основные проблемы физического воспитания в школе и пути их решения, чтобы двигательная активность приносила радость, а не вызывала отрицательные эмоции.

В четвертом блоке программы рассматриваются вопросы, касающиеся места питания в обеспечении здорового образа жизни. Сегодня каждый человек должен знать основы рационального питания, которое влияет на рост, работоспособность, развитие и здоровье. Человек должны уметь правильно обрабатывать пищу,

чтобы максимально сохранить питательные вещества и оградить себя от возможного отравления.

Поскольку наиболее глубокие знания обучаемые получают в процессе самостоятельной деятельности, то в программе вопросу активизации самостоятельной работы студентов уделяется большое внимание – формирование у студентов умений самостоятельно овладевать знаниями и методами работы является одной из наиболее важных задач учебно-воспитательного процесса в вузе. Программа рассчитана на 80 часов (40 часов лекций и 40 часов лабораторно-практических занятий).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционный курс

I. Вещества, действующие на психику человека.

Понятие о психотропных, наркотических веществах и средствах, различие их медицинских, социальных и юридических аспектов. Конвенции и классификации ВОЗ по психотропным и наркотическим веществам. История и география распространения табака, алкоголя и наркотических веществ. Обычаи, традиции, обряды народов России. Основные причины, условия и формы потребления вредных веществ населением различных возрастов и социальных групп. «Экспериментирование» с вредными веществами и связь с поведением.

II. Хронический алкоголизм и курение.

Определение понятий «пьянство», «алкоголизация», «алкоголизм», «наследственный алкоголизм», социальные и медицинские аспекты. Алкогольные психозы, энцефалопатии, нарушения в развитии мозга у детей, деградация личности. Женский и детский алкоголизм, стремительное и злокачественное течение. Связь пьянства и курения, последствия. Табакокурение, краткая история развития. Биохимия табачного дыма и действие его на организм. Курение школьников – шаг в сторону от здоровья. Медицинские и социальные последствия.

III. Клиника наркоманий.

Определение понятий «наркомания», «токсикомания», общее и различное в этих болезнях по характеру и тяжести течения. Возрастные и половые характеристики наркомании и токсикомании. Регионарный компонент наркоманий (морфинизм, гашишемания, кокаиномания, опийная и др.). Развитие абстинентного синдрома. Полинаркомании, особенности их течения и прогноз заболевания.

IV. Личность подростка, потребляющего алкоголь, табак, наркотики.

Действие алкоголя в сочетании с наркотиками и токсинами, лекарственными препаратами. Причины, условия и формы потребления подростками психотропных веществ, алкоголя, наркотиков, токсинов. Поведение подростка при акцентуациях характера и психопатиях как условие риска наркотизации. Взаимовлияние психопатий, курения и алкоголизма в подростковом и юношеском возрасте. Неформальные подростковые группы, особенности мышления, эмоций и поведения. Поведение наркотизированной группы как единого организма. Изменения личности, психические нарушения у подростков. Выявление детей с признаками хронического потребления табака, алкоголя и наркотических веществ. Меры реабилитации.

V. Вредные привычки и наследственность.

Дети «пьяного зачатия». Физическое и психическое здоровье потомков. Фетальные синдромы плода, уродства и пороки развития. Воспитание детей с наследственной склонностью к употреблению алкоголя, наркотиков и токсинов. Государственная система помощи детям с аномалиями развития. Школьное образование и вопросы полового воспитания.

VI. Вредные привычки и микросоциум.

Характеристика благополучных и неблагополучных семей, их влияние на поведение детей. Алкогольные традиции в быту, «культура питания» в семье. Основные условия, нарушающие здоровье новых поколений. Венерические заболевания и их профилактика. Аборт и его последствия. Влияние личности родителей на развитие личности их детей, формирование установок на здоровый образ жизни. Зброшенность, депривация, незащищенность, заболеваемость и смертность детей. Совместная работа школы и семьи по вопросам полового воспитания и профилактике вредных привычек. Юридические и педагогические требования к неблагополучным семьям. Центры психологической помощи.

VII. Основы рационального питания и здоровый образ жизни.

Рациональное питание. Нормы питания. Режим питания. Физиологические потребности человека в питательных веществах и энергии (возраст, пол, конституция, вид деятельности, регион проживания, этнические и религиозные традиции и т.д.). Питание при умственном и физическом труде, питание в турпоходах. Профилактическое, лечебное и специализированное питание. Алиментарные

нарушения. Пищевые отравления. Правила применения методов голодания и очистки организма, их значение для здоровья. Пищевые заболевания и их профилактика. Питание в экстренных условиях.

VIII. Влияние физической активности и закаливания на здоровье.

Место и роль занятий физической культурой и закаливания в режиме здорового образа жизни. Механизмы оздоровительного и тренирующего воздействия физической активности и закаливания. Гипокинезия, гиперкинезия, оптимальная двигательная активность и их влияние на здоровье человека. Подготовительные, стимулирующие и оздоровительные (рекреационные) формы оздоровительной физкультуры. Нормирование закаливания воздухом и водой, нормирование солнечных ванн. Критерии эффективности оздоровительной физкультуры и закаливания в общеобразовательной школе и вузе. Риск травматизма, нарушения здоровья и меры профилактики.

IX. Международная и государственная политика в области борьбы за «Здоровый образ жизни».

Международные организации, работающие в области проблемы, их рекомендации. Вопросы законодательства по проблемам наркотиков. Уголовная ответственность. Законодательная защита детей от алкоголизации и наркотизации, сексуального насилия. Участие в работе специалистов, учителей, студентов, средств массовой информации, культуры, искусства, различных обществ и организаций.

Использование школьного курса наук для информирования школьников. Внеклассная воспитательная работа с детьми, использование опыта передовых школ и коллективов. Связь школ с медицинскими учреждениями, спортивными организациями, органами МВД, службами психологической реабилитации. Необходимость изменения мышления учителей и родителей для успешной реализации воспитательных задач по здоровому образу жизни.

X. Альтернативы «Здорового образа жизни».

Стрессы и психическое здоровье, социальная адаптация определенных контингентов населения и поиски психической защиты. Развитие творческих способностей, культурных потребностей каждого ребенка как условие социальной адаптации новых поколений. Культура досуга и отдыха – альтернатива безумию алкоголизации и наркотизации. Совершенствование подготовки педагогов через научную работу по проблеме.

Лабораторно-практические занятия

Тема 1 Изучение действия этанола на живой организм – Опыты с растениями, влияние этанола на белки, углеводы; влияние этанола на кровь.

Действие табачного дыма – На растения, на животных, на человека (опыты и наблюдения). Анализ выкуренной сигареты (методика «шприц»).

Тема 2. Деловая игра – «Здоровью – ДА! Вредным привычкам – НЕТ!»

Тема 3. Методы избавления от вредных привычек – Психотерапия, точечный массаж, дыхательные упражнения, фитотерапия и другие.

Тема 4. «Я подросток, а ты кто?» – Методика «Телефон доверия» – деловая игра, направленная на решение проблем жизненного предназначения: биологические, социальные, юридические.

Тема 5. «Сексуальное здоровье» – физические упражнения для мочеполовой системы, упражнения для снятия болей при менструациях (девочки), методики по снятию стресса, утомления, точечный массаж для повышения общего тонуса организма и коррекции некоторых нарушений.

Тема 6. Значение питательных веществ. Рацион питания. Составление индивидуального реального и рационального меню.

Тема 7. Деловая игра – «Как не умереть от голода и не отравиться в экстренной ситуации».

Тема 8. Методы оценки резервных возможностей организма в зависимости от двигательной активности (дыхательной, сердечно-сосудистой).

Тема 9. Значение физической культуры для здоровья – тест «Проверь себя».

Тема 10. Итоговое зачетное занятие – Конкурс альтернатив вредным привычкам (рисунки, стихи, композиции, миниспектакли, творческие сочинения и т.д.) – «Здоровью – ДА, болезням – НЕТ!».

Самостоятельная работа студентов

Студент имеет право выполнить один пункт из каждого раздела:

1. Работа с литературой: а) конспект литературного источника – научной статьи, главы монографии, методических разработок, диссертаций и т.д.; б) разработка рефератов по проблемам курения, алкоголя, наркомании и токсикомании; здоровому питанию, физической активности; в) составление списка научно-популярной литературы по различным проблемам, подборки для школьников;

г) составление словаря понятий по проблеме; д) рецензирование художественных произведений (книги, кино, картины), в которых ярко звучит одна из тем.

2. Разработка школьного мероприятия: а) разработка школьного вечера; б) разработка КВН; в) разработка деловой игры; г) сценарий любого мероприятия в школе – «Дня здоровья», «Картинная галерея», «Выставка – мир мифов и реальностей», «Я быстрее и сильнее всех», «День здорового питания» и др.

3. Изготовление наглядной агитации: плакаты, бюллетени, листовки (антиреклама); оформление раздела стенда «Здоровый образ жизни».

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Абаскалова Н.П.** Основы сексологии и полового воспитания. – Новосибирск, 1996.
2. **Абаскалова Н.П., Суботялов М.А.** AIDS. ВНИМАНИЕ: СПИД! – Новосибирск, 1997.
3. **Абаскалова Н.П.** Здоровью надо учить (валеология через школьные предметы). – Новосибирск, 2000.
4. **Астахова А.** Наркотики и ломки. – М., 1996.
5. **Белов В.И.** Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. – М., 1994.
6. **Воробьев Р.И.** Питание и реальность. – М., 1997.
7. **Гройсмах А.П.** Половое развитие и воспитание. М., 1993.
8. **Дубровина И.В.** Психологическое здоровье детей и подростков. – М., 1997.
9. Журналы по ОБЖ, журналы «Валеология».
10. **Исаев Д.Н.** Половое воспитание детей. – Л., 1988.
11. **Князькова Л.Г., Теркулов Р.А., Масютин В.С.** Наркомания и токсикомания (опасность скрытая и явная). – Новосибирск, 1988.
12. **Коган В.Е.** Родителям о половом воспитании. – М., 1989.
13. **Колосов Д.В., Турцевич С.В.** Наркотизм: сущность и профилактика. – М., 1988.
14. **Ланцберг Л.А.** Физическая тренировка как средство укрепления здоровья и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. – М., 1988.
15. **Лирмян Р.О.** Один пьет – страдают многие. – М., 1979.
16. **Малахов П.П.** Очищение организма и правильное питание. – СПб., 1996.
17. **Маюров А.И.** Антиалкогольное воспитание. – М., 1987.
18. **Мильнер Е.Г.** Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физкультуры. – М., 1991.
19. **Орешкин Ю.А.** К здоровью через физкультуру. – М., 1990.
20. **Петрищев И.П.** О половом воспитании детей и подростков. – Минск, 1990.
21. **Покровский А.А.** Беседы о питании. – М., 1986.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Лекции	Лаб./прак. занятия	Самост. работа
1. Вещества, действующие на психику человека	4 ч.	4 ч.	4 ч.
2. Хронический алкоголизм и курение	4 ч.	4 ч.	4 ч.
3. Клиника наркоманий	4 ч.	–	4 ч.
4. Личность подростка, потребляющего алкоголь, курение и наркотики	4 ч.	4 ч.	6 ч.
5. Вредные привычки и наследственность	4 ч.	4 ч.	4 ч.
6. Вредные привычки и микросоциум	4 ч.	4 ч.	6 ч.
7. Основы рационального питания и здоровый образ жизни	4 ч.	8 ч.	8 ч.
8. Влияние физической активности и закаливания на здоровью	4 ч.	8 ч.	8 ч.
9. Международная и государственная политика в области борьбы за «Здоровый образ жизни»	4 ч.	–	10 ч.
10. Альтернативы «Здорового образа жизни»	4 ч.	4 ч.	24 ч.
Всего:	40 ч.	40 ч.	78 ч.

22. **Пятницкая И.Н.** Клиническая наркология. – Л., 1975.

23. **Рожков А.В.** Механизмы возникновения наркомании. – Новосибирск, 1997.

24. **Рубанович В.Б.** Валеологические принципы организации физической культуры. – Новосибирск, 1997.

25. **Рябов И.** Наркоманию напролом не победить. – М., 1994.

26. **Скурыхин И.М., Шатарников В.А.** Как правильно питаться. – М., 1989.

27. **Сухарев А.Г.** Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 1991.

28. Химия и общество: Перевод с англ. – М.: Мир, 1995.

29. **Хрипкова А.Г., Колосов Д.В.** Мальчик-подросток-юноша: Девочка-подросток-девушка. – М., 1982.

30. **Ягодинский В.Н.** Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 1986.

КОНТРОЛИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

I. Входной контроль: использование анкет из рабочей тетради по Валеологии (НГПУ) и тестов программы «Культура здоровья» (Фонд Сороса) позволяет выяснить не только осведомленность обучаемых по данной проблеме, но и их отношение к ней.

II. Текущий контроль:

1. Составление словаря понятий по курсу.
2. Составление опорных схем: влияние курения на организм, влияние алкоголя на организм, влияние наркотиков на организм, фазы зависимости, режим питания во взаимосвязи с возрастом, полом, конституцией, видом деятельности, индивидуальный режим двигательной активности и закаливания и т.д.
3. Составление таблиц (Например: «Признаки злоупотребления наркотиками»):

Наркотик	Симптомы	Внешние признаки	Опасность
----------	----------	------------------	-----------

4. Подготовка докладов и рефератов.
5. Сценарий одного из уроков или внеклассного мероприятия.
6. Выявление знаний по следующим ключевым вопросам курса:
 - Каковы основные причины, по которым подростки: а – курят, б – употребляют алкоголь, в – употребляют наркотики, г – не занимаются физической культурой и закаливанием, д – неправильно питаются?
 - Какое влияние на физиологические и психологические функции оказывают: а – курение, б – алкоголь, в – наркотики, г – гипокинезия и гиперкинезия, д – неправильное питание?
 - История развития и механизм действия: а – курения, б - алкоголя, в - наркотиков?
 - Основные пути профилактики: а - курения, б – алкоголизма, в – наркомании и токсикомании?
7. Ваше отношение к физическому воспитанию, закаливанию и правильному питанию.
- 8 Подготовка и участие в заключительном занятии по курсу – «Альтернативы здорового образа жизни».

Примерная тематика курсовых и дипломных работ

1. Основные причины употребления вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ) подростками – отдельно по различным веществам выполняется курсовая или дипломная работа.

2. Состояние проблемы наркотизации населения Новосибирска и области.
3. Влияние образа жизни на развитие вредных привычек.
4. Семья и вредные привычки.
5. Психофизиологические особенности подростков, употребляющих вредные вещества.
6. Школа и вредные привычки.
7. Вредные привычки и заболеваемость.
8. Половое развитие и девиантное поведение (группы риска).
9. Влияние особенностей полового развития на физическую работоспособность.
10. Влияние особенностей полового развития на умственную работоспособность.
11. Особенности питания девочек в период полового созревания.
12. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие и др.) с помощью оздоровительной физкультуры.
13. Развитие интереса и формирование мотивации у школьников на занятия физической культурой как мощного рычага оздоровления организма.
14. Влияние физической культуры на умственную и физическую работоспособность.
15. Принципы организации здорового питания школьников.
16. Организация безопасного и здорового питания в туристических походах.

АСПЕКТЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Чтобы привить навыки здорового образа жизни детям необходимо сделать родителей активными участниками этого процесса. Интимность отношений, индивидуальность воздействий, неповторимость подходов к воспитанию в сочетании с глубоким учетом особенностей детей, которых родители знают значительно лучше воспитателей – педагогов, никаким другим педагогическим воздействием заменить нельзя. Недаром большинство педагогов согласно с формулой – по-настоящему в человеке воспитано лишь то, что воспитано в семье. Отсюда, необходимо поддерживать и укреплять связь с семьей, опираться на нее при решении всех воспитательных задач, тщательно согласовывать воспитательные действия, повышать всеми возможными способами педагогическую культуру, культуру здоровья родителей.

Основную роль в педагогической подготовке родителей должна играть школа. В школах сосредоточены основные педагогические кадры, которые могут вести работу с родителями на необходимом уровне, **формы работы которой следующие:** лекции (например: «Авторитет родителей и типы воспитательных отношений»), беседы (индивидуальные и групповые), проведение родительских собраний, переписка с родителями, вечера вопросов и ответов, открытые уроки для родителей с последующей беседой, педагогические практикумы по организации воспитания детей в семье по ЗОЖ, педагогическому самообразованию, конференции по обмену семейным опытом в вопросах ЗОЖ, проведение тренингов, консультации (ответы специалистов на конкретные вопросы родителей и учеников), демонстрация видеофильмов по вопросам воспитания ЗОЖ, совместное с детьми конструирование диспутов, спектаклей, творческих работ, праздников здоровья и т.д., привлечение родителей для участия в школьных мероприятиях, привлечение родителей к выполнению с детьми творческих домашних заданий по вопросам здоровья и ЗОЖ, другие формы работы.

Неразрешенные конфликтные ситуации, внутренне переживаемые подростком, оказывают психотравмирующее действие на развитие его личностных качеств (И.В.Дубровина, 1997). Предложенная ниже методика решения конфликтных ситуаций поможет родителям и подростку овладеть навыками взаимопонимания и доверия между собой. Учитывая то, что подросток вступает в сложные взаимоотношения «Человек – Общество», задача родителей и педагогов помочь ему адекватно оценивать конфликтные ситуации и, не нанося ущерба психическому здоровью, уметь их решать.

Пять этапов решения конфликтных ситуаций

Нахождение альтернативы означает возможность разрешить конфликт между родителями и подростком (особенно по вредным привычкам) таким образом, чтобы каждый почувствовал себя лучше и понял суть противоречия.

Научить подростка находить альтернативу – означает помочь ему в выборе наилучшего способа действия и принятии им ответственности за выполнение решения.

Существуют определенные этапы поиска альтернативы:

Этап 1. Определение противоречия или проблемы.

1. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен как для него самого, так и для ребенка. Ребенок, как и все, обижается, если его обрывают или отвергают.
2. Родитель не должен бояться сказать: «То, что случилось, является проблемой, и я хочу, чтобы ты помог решить ее». Нужно придерживаться следующих целей и правил:
 - а) скажите все, как есть. Если Вы как родитель чувствуете себя сильным в этом пункте, имеет смысл, чтобы именно Вы обратились к ребенку с вопросом;
 - б) избегайте обвинений, которые лишь вынуждают ребенка защищаться и уменьшают шансы на разрешение противоречий;
 - в) используя совместные действия, родителю следует дать ребенку понять, что они должны объединиться в поиске того решения, при котором никто не будет ущемленным и которое требует «встречи» ребенка и родителя. Важно, чтобы подросток поверил в то, что родитель искренне желает помощи и с уважением относится к его идеям.

Первый этап поиска альтернатив должен быть успешно завершен прежде, чем будут сделаны попытки реализовать остальные четыре этапа.

Этап 2. Поиск и выработка альтернативных решений.

Эта стадия требует от ребенка и родителя анализа различных решений. Для того, чтобы начать «мозговой штурм», родитель может предложить: «Что именно мы можем проанализировать? Какие у тебя идеи по поводу нашей проблемы?» и т.д. Для того, чтобы помочь найти решение проблемы, постарайтесь держать в уме следующие ключевые моменты:

- ✓ позвольте ребенку первому предложить свои решения, воспользуйтесь своей возможностью позже;
- ✓ дайте ребенку достаточно времени для обдумывания его предложений;
- ✓ будьте открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребенком решений;
- ✓ избегайте высказываний, создающих у него убеждение, что Вы не примите ни одного из предлагаемых им решений;
- ✓ поддерживайте ребенка, особенно в тех случаях, когда в поиске альтернатив участвует несколько детей;
- ✓ занимайтесь «мозговым штурмом» до тех пор, пока не убедитесь, что найти новые альтернативы не удастся.

Этап 3. Исследование, обдумывание, оценка альтернативных решений.

Этот этап включает в себя исследование и оценку тех решений, которые способны разрешить противоречие или проблему. Очень важно на данном этапе, чтобы родитель включил подростка в обдумывание и оценивание различных решений (за и против ЗОЖ). Родитель должен честно выразить свои чувства по поводу решения, но без агрессии («Это не кажется мне справедливым», «Я не чувствую, что это отвечает моим потребностям» и т.д.).

Этап 4. Выбор альтернативы и реализация решения.

Для того, чтобы выбрать лучшую альтернативу, помните следующее:

1. Задавайте вопросы типа: «Ты думаешь это приведет нас к решению? Всех ли удовлетворит это решение? Решает ли это нашу проблему?» и т.д.
2. Решения не конкретизируются. Ни одно из решений не должно считаться окончательным и не подлежащим изменениям. Родитель мог бы сказать ребенку: «Звучит неплохо, давай попробуем и посмотрим, решает ли это наши проблемы?» или «Мне хотелось бы это попробовать, а тебе?» и т.д.
3. Запишите решение на бумаге, особенно в том случае, если оно включает в себя ряд пунктов, чтобы ни один не был забыт. Всем участникам обсуждения должно быть ясно, что именно от них требуется и каким образом можно достичь взаимного согласия.

Этап 5. Выбор подходящего момента для оценки правильности принятых решений.

Эта стадия очень важна, поскольку не все решения лучшим образом отвечают интересам родителя и подростка. Иногда на стадии оценки появляется новая информация, требующая пересмотра первоначального решения. Оценивание покажет, насколько удачным оказалось найденное решение.

Важную роль играют установки. Родители и подросток должны: хотеть услышать партнера, хотеть разрешить конфликт, понимать и принимать чувства партнера, верить, что другой человек тоже может найти хорошее решение, смотреть на другого человека как на самостоятельную личность с его особыми чувствами.

Формы поведения, реализующие установку на понимание, эмпатию, доверие и принятие, включают в себя: зрительный контакт, язык жестов, внимание слушать партнера, поддержание разговора.

Памятка родителю от ребенка

- ✓ Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.
- ✓ Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- ✓ Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
- ✓ Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- ✓ Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в вас.
- ✓ Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то я пытаюсь достичь еще больших «побед».
- ✓ Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- ✓ Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- ✓ Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.
- ✓ Не обращайтесь внимание на мои «дурные привычки». Это меня портит.
- ✓ Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- ✓ Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами за одно пропадает. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги позднее.
- ✓ Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.

- ✓ Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- ✓ Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- ✓ Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так или иначе.
- ✓ Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- ✓ Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- ✓ Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- ✓ Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.
- ✓ Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.
- ✓ Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.
- ✓ Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
- ✓ Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- ✓ Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- ✓ Не забывайте то, что я могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- ✓ Относитесь ко мне также, как вы относитесь к своим лучшим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- ✓ **И кроме того, помните, что я вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...**

Нами была разработана система уроков под общим названием «Эмоциональное здоровье» с учетом базовых потребностей

учащихся. В этом случае, во-первых, создаются условия для их индивидуально-гармоничного развития (управление состоянием собственного здоровья); во-вторых, обеспечивается общий комфорт и доминирование у учащихся позитивных настроений (в том числе и на здоровый образ жизни); наконец, в-третьих, формируется устойчивое положительное отношение к образовательной деятельности и общепринятым нормам поведения.

Тема урока	Количество часов
1. Эмоциональный аспект здоровья	1 час
2. Психическое состояние Роль эмоций в жизни человека	1 час
3. Стресс в нашей жизни:	
3.1. Стресс и стрессоры	1 час
3.2. Саморегуляция психических состояний	1 час
3.3. Приемы и методы регуляции эмоциональных состояний	1 час
4. Психотренинг, психокоррекция	2 часа
5. Как жить в мире с родителями	2 часа
6. Потребность в психическом здоровье	1 час
7. Формирование индивидуального способа сопротивления стрессу	1 час
	Всего: 11 часов

Перед проведением данной серии уроков проводится входная, а после проведения – заключительная анкеты, в которых выясняются вопросы, касающиеся интереса учащихся к данной проблеме, знания по той или иной теме, проблемы с родителями и уровень стрессоустойчивости.

Так в рамках темы: «Как жить в мире с родителями?», подросткам были даны незаконченные предложения, которые необходимо было дописать. Предложения были такие: «Когда у меня в школе неприятности, мои родители...», «Если я совершил плохой поступок, мои родители...», «Если мне не повезло на экзамене, мои родители...», «Если меня застали за курением, мои родители...», «Если я пришел с вечеринки с запахом спиртного, мои родители...» и т.д. Чаще всего дети заканчивали предложения так: «меня ругают», «меня наказывают», «мне не дают объяснить причину» и т.д. Это еще раз свидетельствует о том, что необходимо с родителями проводить работу, направленную на овладения ими адекватных педагогических методов воздействия на ребенка. Не встретив понимание дома,

подростки замыкаются, ищут поддержки тех людей и в тех компаниях, где приняты иные ценности (в основном нездорового образа жизни), чем в школе и в семье. Важная задача педагога – внести свой вклад в сохранение семьи как устойчивого, созидательного института, призванного сохранять детство, создавать условия для полноценного развития ребенка. Эту необходимость усугубляет нестабильность современной экономической, политической, социокультурной ситуации, а также растерянность самих родителей, которые испытывают трудности в общении с собственными детьми, в определении и реализации своих воспитательных потенциалов для сохранения здоровья ребенка.

Индивидуальная коррекция психофизического оздоровления

Цель и критерии деятельности:

- ✓ Гармония духовности и здоровья.
- ✓ Всесторонняя самоуправляемость коллектива и личности.
- ✓ Культурологическая направленность.
- ✓ Взаимосвязь воспитания и самовоспитания.
- ✓ Педагогика здоровья и сотворчества.

Культура педагогической деятельности:

- ✓ Приоритет здоровья в управлении образовательным процессом
- ✓ Наличие целостной концепции, определившей исследовательский подход в обучении.
- ✓ Готовность педагогического коллектива к творческому поиску (культура педагогического труда).
- ✓ Творческая направленность педагогической деятельности.
- ✓ Приоритет воспитания здоровой личности в образовательном пространстве.

Факторы гармонического развития школьника:

- ✓ Природные возможности и способности индивида.
- ✓ Состояние здоровья, здоровый образ жизни.
- ✓ Познавательная и физическая активность.
- ✓ Воспитуемость и воспитанность.

Система физического воспитания:

- ✓ Четкий режим во всех видах деятельности.
- ✓ Психогигиена труда и учения.
- ✓ Постоянная психофизическая, индивидуальная диагностика.
- ✓ Индивидуальные программы физического развития каждого школьника.
- ✓ Самоотренировки, самоупражнения.

✓ Индивидуальные программы ЛФК.

Факторы духовного развития личности:

- ✓ Высокий уровень развития интеллекта, сознания и самосознания.
- ✓ Сформированность интегративных качеств.
- ✓ Наличие ценного жизненного опыта.
- ✓ Самостоятельность, инициативность, ответственность в поведении и деятельности.
- ✓ Творческий стиль мышления, деятельности и поведения.

Система духовного роста индивида:

- ✓ Эстетизация всей жизни школы.
- ✓ Гуманистическая направленность УВП.
- ✓ Свободомыслие в педагогическом общении педагогов и воспитанников.
- ✓ Разнообразии видов деятельности в интересах самопознания, самооценки и самореализации воспитанника.
- ✓ Всесторонние межнациональные и межкультурные связи ОУ в регионе, стране и зарубежом.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
НЕКОТОРЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНОЛОГИИ
«РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ»
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Основная цель всех занятий, проведенных по данной технологии с разновозрастными группами (учащиеся, студенты, учителя), состояла в том, чтобы раскрыть основу базовой модели трех стадий: вызов – осмысление – размышление. В ходе проведенных занятий необходимо было сформировать у обучаемых интегрированный подход к проблемам здоровья и здорового образа жизни, что возможно сделать в рамках вышеуказанной модели, так как она предлагает ключи для овладения различными способами интегрирования информации. Второй целью работы (со студентами и учителями) явилось система отбора методов, используемых на разных стадиях по технологии и составление по ним зрительного ассоциативного ряда для более быстрого запоминания конкретного приема (разработка прилагается). Итогом работы по технологии были:

1. Творческие работы учащихся и студентов – синквейны, рефераты, интервью для газеты гимназии 7 и журнала «Росток», отбор информации и написание статей в школьный журнал. Студентами

совместно с учащимися были написаны творческие научные доклады на конференции.

2. Графическая регистрация материала представлена студентами и учителями в виде кластеров и таблиц, часть кластеров, составленных преподавателями может быть использована для работы со студентами в вузе.
3. Студенты, учителя и преподаватели осуществляли подбор текстов для работы в своей предметной области, по изучаемым курсам, по теме курсовых и дипломных работ (написание литературного обзора и определение актуальности и новизны выбранной темы).

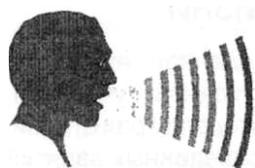
РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ

Тема: «Понятие и структура индивидуального здоровья»

Цель: Отработать стадии работы с текстом, проверить возможность использования приемов ИНСЕРТ и разбивка на кластеры, синквейн.

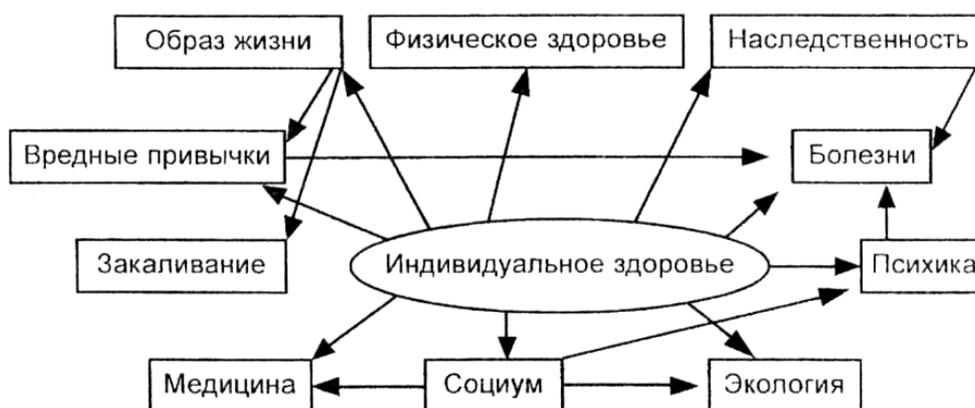
Цель урока: Способствовать формированию такого мировоззрения учащихся, в центре которого оказался бы здоровый человек как часть природы, с одной стороны, и как носитель духовной и материальной культуры, с другой.

СТАДИЯ ВЫЗОВА: мотивация, актуализация, активное включение в учебную деятельность – мозговая атака, индивидуальный и групповой кластер.

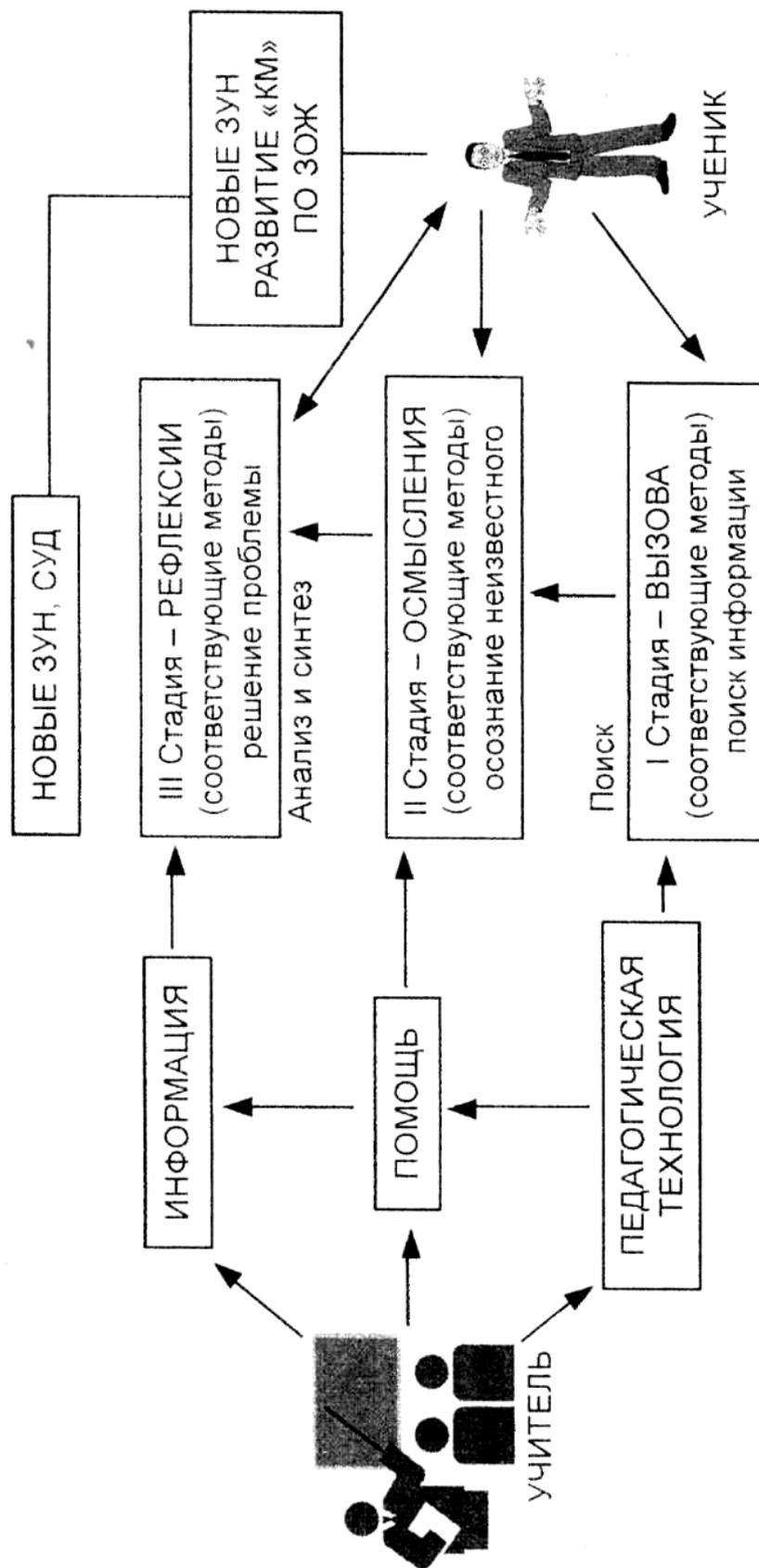


Вопрос: Здоровье – какое качество оно отражает и в чем многомерность количественного проявления здоровья?

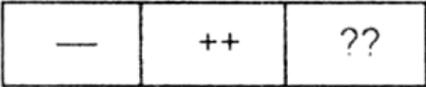
Первый кластер



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ПО ЗОЖ



ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА СТАДИЯХ УРОКА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ПО ЗОЖ

ПРИЕМ	ЗРИТЕЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ
Метод мозговой атаки	 
Инсерт	
Чтение со «стопом»	 
Кластер	 
Ключевые термины	 
Свободное письменное задание, 5 и 10 эссе	  
Синквейн – пятистрочный стих	 

Парная мозговая атака



Групповая мозговая атака



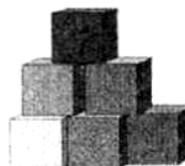
Взаимообучение



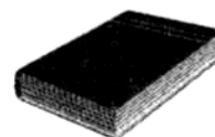
Совместный поиск



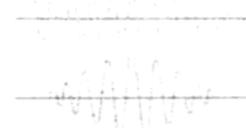
Кубик



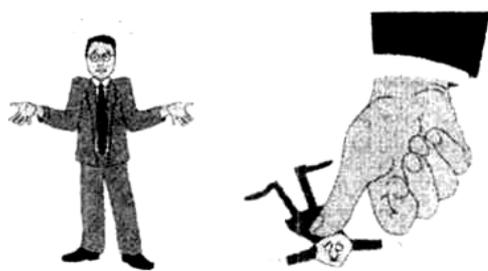
Бортовой журнал



Стимулирующие вопросы



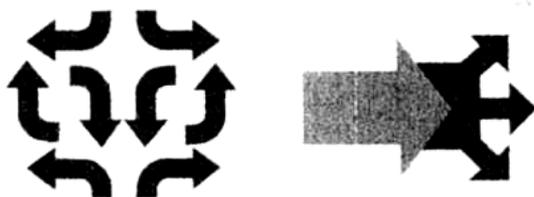
Перекрестная дискуссия



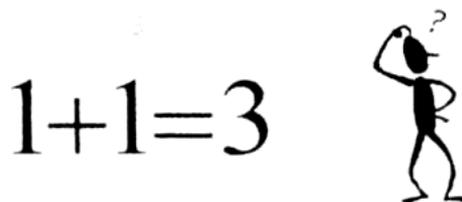
Шляпы



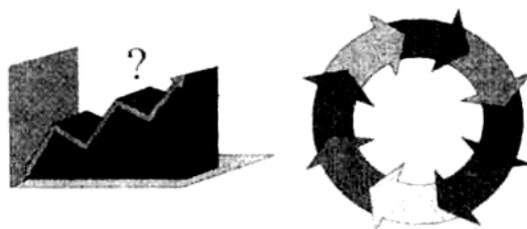
Перепутанные логические цепи



Двойной дневник, трехчастный дневник



Таксономия вопросов Блума



«Знаем, хотим узнать, узнали» – «З-Х-У»



Использование «Эмоционального градусника» позволяет преподавателю отследить эмоциональное состояние обучаемых разного возраста на каждом этапе, выяснить причины соответствующего состояния, скорректировать методику преподавания, отобрав для каждого этапа те приемы, которые помогут учащимся не только получить знания и развить критическое мышление, но и сохранить положительный эмоциональный настрой на предлагаемую технологию как индивидуума, так и коллектива. Главная задача педагога – создание положительного эмоционального климата для более успешной работы по технологии для достижения желаемого результата.

ЭТАПЫ УРОКА	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГРАДУСНИК			
	?????	○ ○	☆	!!!!
	не уверен	хорошо	страх	восторг, эйфория
I этап Вызов	х		х	
II этап Осмысление		х		
III этап Размышление				х



СТАДИЯ ОСМЫСЛЕНИЯ: чтение текста (А.Г.Щедрина «Онтогенез здоровья», глава «Оценка индивидуального здоровья»), ИНСЕРТ, заполнение таблицы, перекрестные дебаты – Можно ли принять за основу определение здоровья по ВОЗ? (Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов).

ДА		НЕТ
	В О П Р О С	Конечное решение – НЕТ, т.к. нет социального, психического здоровья, а в 2030 году останется только 80 млн. населения России, физическое здоровье под угрозой...



СТАДИЯ ОСМЫСЛЕНИЯ (РЕФЛЕКСИИ)

обобщение (второй кластер), выделение главного, синквейн, домашнее задание «Двойной дневник» по тексту «Понятие здоровья. Что это?» - выразить свое отношение к определению здоровья, данному разными учеными;

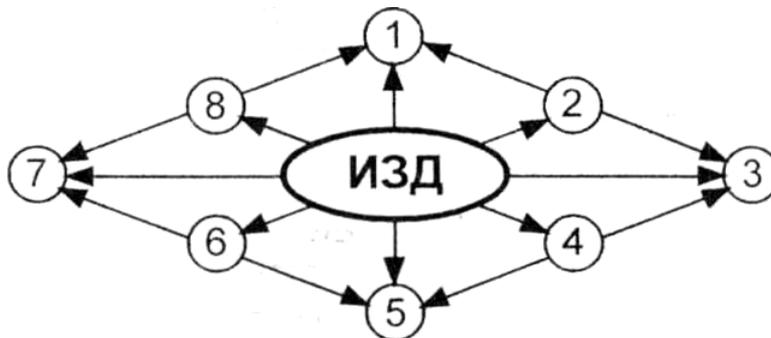
выбрать одно из определений, с которым вы согласны или попытайтесь составить свое определение и занесите в дневник.

Второй кластер позволяет составить схему здоровья как единой многомерной системы, где определена взаимозависимость каждого показателя и значимость его в изменении системы в целом. Синквейны;

1. **Здоровье** сильное, большое. Дано вставать и расцветать! Нам нужно всем все сохранять. **Жизнь!**
2. **Здоровье** крепкое, могучее. Поддерживает, сохраняет, помогает, ведет **Уверенность!**
3. **Здоровье** – радостно и весело. Нам помогает осознать, понять и сохранить себя **Критическое мышление!**

4.

Второй кластер



1. Уровень и гармоничность физического развития.
2. Резервные возможности организма.
3. Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности (закаленность, невосприимчивость).
4. Наличие или отсутствие заболеваний.
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.
6. Способность организма освобождаться от метаболитов (самоочищение).
7. Экологические факторы.
8. Социальные факторы.

РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ

Работа со студентами по данной технологии прежде всего помогает подготовить обучающихся к будущей профессии, специфика работы которой требует постоянной самостоятельной работы по поиску новых данных для своей предметной области, а также для смежных областей. Сложным вопросом всегда был вопрос об интеграции знаний на основе межпредметных связей. Поэтому по технологии «КМ» подобные темы рассматривать удастся более качественно.

Тема: Связи информации о ЗОЖ с общеобразовательными предметами.

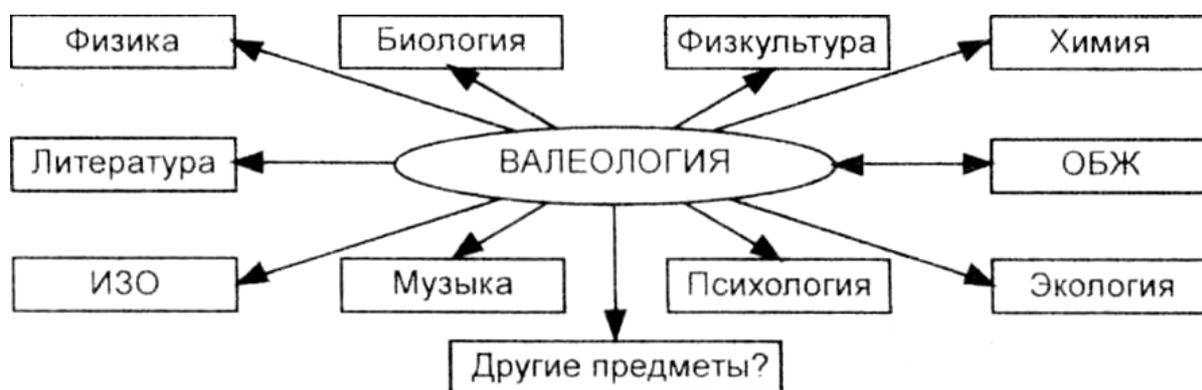
Цель: С помощью технологии «КМ» построить систему реализации знаний через школьные предметы. **Задачи:**

1. Рассмотреть содержание общеобразовательных предметов, в которое можно внести валеологический компонент (вопросы ЗОЖ)
2. В процессе работы с текстами программ выработать свое отношение к проблеме.
3. Овладеть приемами работы с текстом и методами графической регистрации материала.

СТАДИЯ ВЫЗОВА: МОЗГОВОЙ ШТУРМ (индивидуальный, в парах, в группах), КЛАСТЕР, ДИСКУССИЯ «Совместный поиск»: Во все ли школьные предметы можно внести валеологический компонент?

В результате мозговой атаки был составлен первый кластер, в котором определились предметы с возможностью их валеологизации (т.е. возможность через эти предметы давать знания учащимся и вырабатывать у них умения, направленные на сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни).

Кластер № 1



Проведенная дискуссия способствовала формированию мотивации к другим видам деятельности, позволяющим решить проблему путем систематизации информации по ЗОЖ и соответствующей предметной области.

СТАДИЯ ОСМЫСЛЕНИЯ: РАБОТА С ТЕКСТАМИ ПРЕДМЕТНЫХ ПРОГРАММ ПО ГРУППАМ (чтение со стопом), **СОСТАВЛЕНИЕ ТРЕХМАСТНОГО ДНЕВНИКА** (с помощью ключевых слов).

Пример трехмастного дневника группы по программе химии

Ключевые слова разделов, предмета	Ключевые слова по ЗОЖ	Собственное отношение и предложения
Изучение: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества	Здоровье, питание, вес, фигура, болезни	Рассмотрение вопросов правильного здорового питания для сохранения красоты и долголетия
Алкоголь, никотин, наркотики, лекарства, токсические вещества	Вредные привычки, образ жизни, болезнь, смерть	Рассмотрение вопросов профилактики вредных привычек, осознание опасности для жизни наркотических и токсических веществ, правила безопасности при пользовании лекарствами и т.д.

Столь сложная работа необходима была для того, чтобы на стадии осмысления у студентов на основе их аргументированных представлений об изучаемом объекте произошло развитие критического мышления, составляющего сущность данного этапа.

СТАДИЯ РЕФЛЕКСИИ: КУБИК (Тема: Реальна ли валеологизация школьных предметов или нужен отдельный предмет по ЗОЖ?).

Домашнее задание: Комбинирование кластера с трехчастным дневником и составление синквейна, разработка интегрированного урока с применением методов технологии «КМ».

Примеры домашних синквейнов:

1. **Интеграция** – сложная, непонятная. Будоражит, требует, страшит. Видимо пришло время. **Прочные знания!**
2. **Валеологизация** – таинственная, странная. Дразнит, заманивает, удивляет. Может надо попробовать? **Критическое мышление!**
3. **Межпредметные связи** – интересные, прочные. Трудности проблемы, неудачи и победы. Нам надо научиться их осуществлять **Новое мышление!**

Все синквейны были вывешены на доске перед началом занятия.

РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

Работа с учителями «Школы передового валеологического опыта» (ШПВО) предусматривает знакомство слушателей с новыми технологиями, которые бы помогли им усовершенствовать собственную педагогическую деятельность, усовершенствовать авторскую технологию. Лавинообразно нарастающий объем новой информации (особенно большое количество различных публикаций по валеологии: от газетных статей до книг) требует от преподавателя значительных усилий и времени, чтобы разобраться в предлагаемых взглядах, мнениях, научных данных и отобрать тот материал, который может быть использован в работе. Именно здесь работа с текстом по технологии «КМ» позволяет получить хорошие результаты: выход на новый творческий уровень с новым критическим мышлением.

Тема: Валеология и здоровье.

Цель: С помощью методики стимулировать развитие критического мышления при работе с газетными статьями по валеологии.

Кластер, составленный на следующем занятии по результатам домашнего задания (соединенный с трехчастным дневником).

- | | | |
|---|--|--|
| 1) Оптика – анализаторы
2) Механика движения – опорно-двигательный аппарат
3) Газовые законы – дыхание
4) Гемодинамика – сердечно-сосудистая система
5) Электричество – биотоки, ВНД, гигиена | 1) Питание – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные в-ва
2) Половое созревание – химическая природа гормонов
3) Вредные привычки – алкоголь, никотин, наркотики, лекарства, токсические в-ва
4) Внешние факторы среды – загрязнения химическими в-ми природы, воды, растений, продуктов, кислотные дожди и т.д. | 1) Коррекция осанки,
плоскостопия
2) Формирование красоты тела |
|---|--|--|



Возможные виды работ – темы для рефератов, курсовых и дипломных работ.

СТАДИЯ ВЫЗОВА: пятиминутное эссе, составление кластера (индивидуального и группового), инсерт (статьи из «Медицинской газеты»), «Паутинка» – перекрестные дебаты:

Приживется ли валеология в школе?

АРГУМЕНТ	КОНТРАРГУМЕНТ
1. Здоровье – это медицинская Проблема	1. Ухудшение состояния здоровья учащихся и учителей
2. Нет часов	2. Ухудшение социальных условий, социум требует
3. Нет материальной базы, нет учебников	3. Наличие мотивации, детям нравится
4. Противодействие религии	4. Экологическое воспитание
5. Не оформившаяся наука	5. Воспитание духовности
6. Консерватизм старшего поколения и руководства	6. Здоровье – нравственная проблема
7. Невежество родителей, учителей, руководителей	7. Забота о будущем поколении
8. Активирует нездоровый интерес (наркотики, секс ...)	8. Развитие интеллекта
9. Критика новой науки	9. Сохранение популяции
	10. Результаты технологии

СТАДИЯ ОСМЫСЛЕНИЯ: СОСТАВЛЕНИЕ В ГРУППАХ ПО РАЗЛИЧНЫМ СТАТЬЯМ «ДВОЙНОГО ДНЕВНИКА» С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ДИСКУССИЕЙ, ВЗАИМООБУЧЕНИЕ, ВЗАИМООПРОС

Учителя делятся на группы, каждая из которых получает статью из «Медицинской газеты» (если достаточно статей, то можно работу проводить индивидуально) и составляет «Двойной дневник». Это дневник может быть использован при дискуссии, взаимобучении (у каждой группы новая информация), каждый индивидуально или группа может задать вопрос по содержанию дневника. Работа в таком режиме показала, что слушатели в 80% могут получить ответы на интересующие их проблемы и узнать много нового. Каждый слушатель получает задание – выбрать статью из газеты или журнала, отработать прием «ИНСЕРТ» и «Знаем – Хотим узнать – Узнали», составить глоссарий понятий. Этот материал используется для следующего занятия.

СТАДИЯ РЕФЛЕКСИИ: индивидуальный микрофон, мини-эссе (Ваше личное решение: записывают вывод о том, рассеялась ли их неуверенность или нет), синквейн.

Примеры двух противоположных мини-эссе:

1 Валеология в школе необходима. Позволит сохранить здоровья детям и учителям. Надо повышать свою квалификацию в этой области. За валеологией будущее.

2. Пока нет единого мнения: наука это или нет? Много противников. Нет специалистов и учебников. Мало опыта по решению сложных вопросов. Надо подождать. Пока не уверена.

Синквейн: Валеология – прекрасное, живое. Живет, растет и развивается. Для каждого из нас необходима. **Будущее!**

Валеология – неизвестная и странная. Борется, шумит и рвется. Нужна она нам или нет? В критическом мышлении ответ. **Думай!**

Тема: Составление программы по половому воспитанию школьников.

Цель: С помощью технологии «КМ» разработать программу полового воспитания школьников и обосновать его необходимость.

Составление подобной программы необходимо, так как программа должна быть направлена на решение одной из актуальных проблем валеологии – проблемы формирования мотивации, направленной на здоровый образ жизни, т.е. понимания здоровья как целостного многокомпонентного понятия, в котором изменение одной из частей (сексуального здоровья) ведет к существенным изменениям всего здоровья в целом. Этого многие сегодня не понимают, путают понятия воспитание и просвещение, а церковь вообще за запрет обсуждения данной проблемы. В то время как культура взаимоотношения между полами – это часть общекультурных знаний человека. Понять это поможет критическое мышление.

СТАДИЯ ВЫЗОВА: Методика «Шляпы» – Нужно ли половое воспитание? Работа с текстом: инсерт, составление трехчастного дневника (особое внимание вопросам к автору текста).

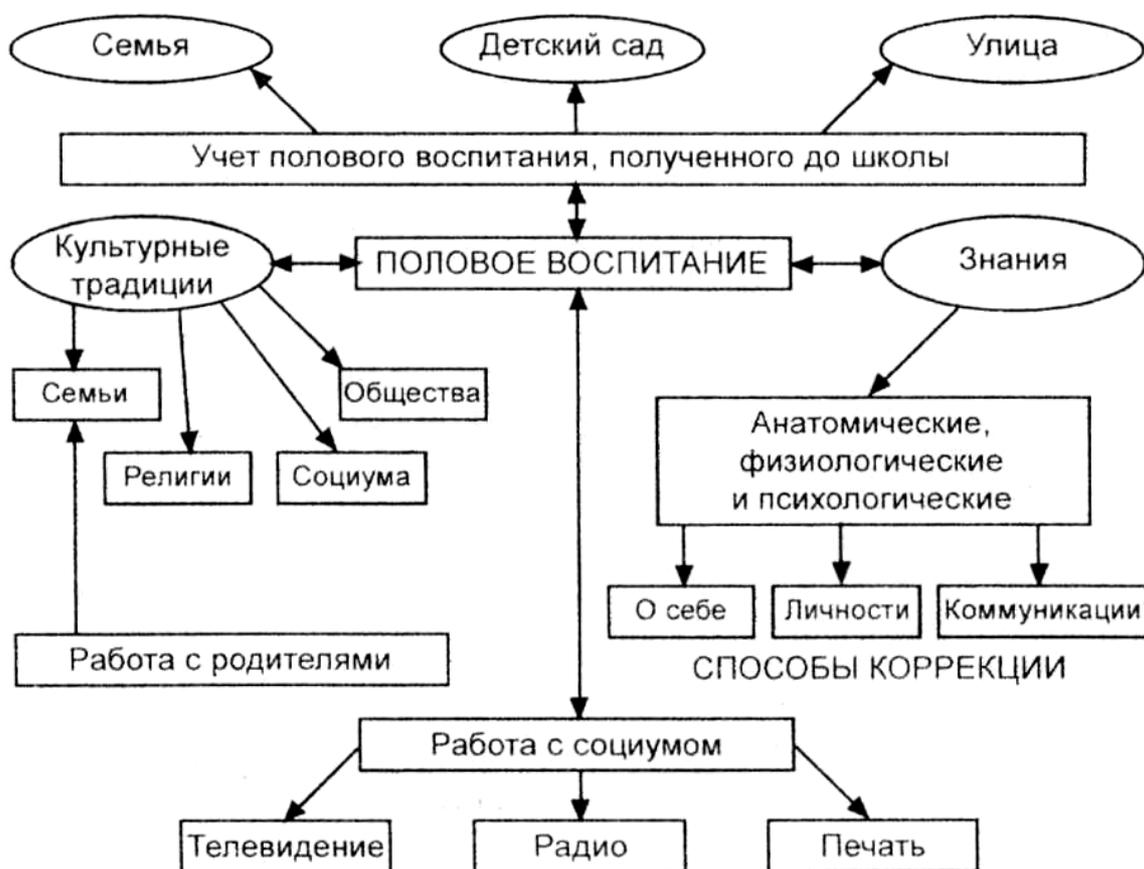
СТАДИЯ ОСМЫСЛЕНИЯ: составление индивидуального и группового кластеров (графическое изображение программы), прием «оставьте последнее слово за мной».

СТАДИЯ РЕФЛЕКСИИ: 10-МИНУТНОЕ ЭССЕ («Я решил»), в котором каждый определяет для себя возможность решения данной проблемы и необходимости полового воспитания в школе.

Анализ работ показал, что большая часть преподавателей ЗА половое воспитание, но с обязательным учетом следующих положений:

1. Если структура программы будет соответствовать составленному кластеру.
2. Если учитель будет профессионально подготовлен к ведению данного предмета или факультативного занятия (иметь основы медицинских и биологических знаний, владеть теорией данного предмета, владеть различными технологиями для работы с детьми по данной проблеме, готов нести моральную ответственность за те убеждения, которые формирует у учащихся и т.д.).
3. Если будет установлен контроль за телепередачами и печатью, пропагандирующими бездуховность и безнравственность.
4. Необходимо усилить работу с родителями (валеологическое образование родителей), с учителями и администрацией школ.
5. Усилить духовный компонент в программах по половому воспитанию.
6. Половое просвещение должно учитывать возрастные, половые, психофизиологические особенности ребенка и соответствовать «Золотой середине».

Кластер по программе полового воспитания



Результат: Формирование соответствующего мышления, поведения (ответственность за себя и другого человека), ценностей личностных и общественных.

7. Все программы, внедряемые в школу должны проходить лицензирование.

Представленные эпизоды работы по технологии «КМ» могут показать ее возможности и характеризовать как надпредметную технологию.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО АНТИНАРКОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В ШКОЛЕ

Рост численности подростков, употребляющих никотин, алкоголь, а в последнее время наркотические и токсические вещества, представляет собой серьезную угрозу для общества, так как это способствует росту подростковой преступности, отрицательно сказывается на физическом и, особенно, психическом здоровье молодежи и их потомства.

Это явление вызвано многими факторами.

Среди социально-психологических факторов в развитии подростковой нарко- и токсикомании прежде всего было отмечено значение групповой активности (до 90% подростков начинают употреблять наркотики в компании сверстников). Другим важным мотивом считается поиск необычных ощущений и переживаний, который зависит от типа акцентуации характера. По последним данным, тип акцентуации характера определяет не только степень риска, но и предпочтительный выбор дурмящих средств (В.С.Битенский, А.Е.Личко, Б.Г.Херсонский, 1991).

Среди психологических факторов, определяющих злоупотребление дурмящими веществами, представляет интерес мотивировка, т.е. объяснение причины, которое дают сами подростки. Все практически мотивировки имеют под собой ту или иную социальную причину. У 70% подростков, употребляющих наркотики, было выявлено от трех до пяти факторов, среди которых: социальное неблагополучие в семье, депривация различной степени (в семье, школе, социуме), правовая незащищенность подростков, психологический климат в семье и школе, асоциальная компания школьников. Изложенное выше приводит к выводу о том, что социально-психологические проблемы приобрели болезненную остроту, особенно проблемы семейного характера. Особое внимание сегодня уделяется влиянию

экологических факторов, влияющих на здоровье детей и, как следствие, на развитие наркомании.

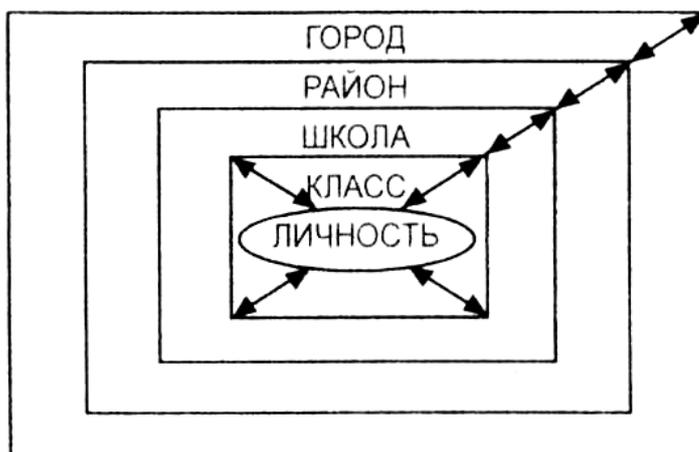
Приведенные выше факты красноречиво свидетельствуют о том, что организм человека и, особенно подростка, в условиях высокого социального напряжения испытывает непрерывные эмоциональные стрессовые воздействия (психоэмоциональные, социальные), расплачиваясь определенным биосоциальным содержанием, которое определяется резервными возможностями организма. Концепция сохранения и развития общественного здоровья должна стать показателем гуманности общества и процесса социализации как условия развития и функционирования здоровой, творческой личности.

Отсюда очевидны важнейшие задачи, стоящие перед образовательными учреждениями, перед социумом:

1. Воспитание и обучение молодого поколения здоровому образу жизни, необходимого для успешной социально-производственной, творческой деятельности, для воспроизводства последующих поколений здоровых людей.
2. Опережающая профилактика здоровья отдельных людей (учащихся) и коллективов, составляющих социально-биологический потенциал общества.
3. Формирование осознанной, добровольной мотивации на сохранение собственного здоровья и здоровья других.

Обозначенные выше задачи заставляют искать варианты организации валеологической работы для решения проблемы. Работа должна носить комплексный характер, учитывать все факторы с привлечением специалистов разного профиля.

ОБЛАСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ
АНТИНАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ



В программу должны войти направления, по которым должна осуществляться работа:

1. Научно-исследовательская работа – осуществляется силами школьного врача, психолога, валеолога с помощью учителей школы.
2. Профилактическая и просветительская деятельность – осуществляется валеологом, психологом, медицинскими работниками, учителями, библиотекарем школы, наркологом, родителями учащихся, имеющими профессиональные знания по данной проблеме.
3. Первичная диагностика и педагогическая коррекция – школьный врач, валеолог, психолог, учителя.
4. Консультирование, диагностика и коррекция – нарколог, психолог, валеолог специализированных центров по месту жительства.
5. Реабилитация – родители, все учителя, психолог, валеолог.

В основу учебно-воспитательной работы должны быть положены следующие принципы:

1. Научности – изучение причин и следствий употребления никотина, алкоголя, наркотиков и токсических веществ.
2. Комплексности – разнонаправленность и системность в воспитании здорового образа жизни.
3. Дифференцированности – учет половозрастных, психофизиологических, типологических особенностей учащихся, социальной группы каждого ребенка.
4. Социальной активности – способность и готовность устранять причины, вызывающие употребление никотина, алкоголя, наркотиков и токсических веществ.
5. Единства образования – межпредметные связи, комплексные внеклассные мероприятия, рассчитанные на определенные возрастные группы (начальное звено, основное звено, старшее звено).



КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ «РОДИТЕЛЬ – УЧЕНИК – СТУДЕНТ – УЧИТЕЛЬ – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВУЗА»

«Хочу не учить, а душевно пообщаться,
размышлять сообща и догадываться»

М.М.Пришвин

Мы всегда должны помнить, что каждый ребенок имеет индивидуальную формулу развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального образовательного маршрута. В системе современного образования и воспитания валеологический подход должен быть органически взаимосвязан с развитием общества и природы, должен создавать оптимальные условия для развития творческого потенциала личности школьников, сохранения их здоровья. Чтобы личности ребенка было с кем отождествиться, превратить свое одинокое «Я» во внушительное «МЫ». «МЫ», которые научим, поддержим, поможем, защитим морально и физически, сохраним здоровье. Поскольку с точки зрения валеологии образовательный процесс необходимо рассматривать параллельно с оздоровительным (поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида), то организация оздоровительной работы в школе имеет свои сложности и проблемы. «Среднего» ребенка нет. Индивидуальность ребенка, особенности его характера и поведения определяют выбор средств воздействия (А.Г.Щедрина, 1996).

Обучение носит развивающий характер только тогда, писал Л.С. Выготский, когда оно лежит в зоне ближайшего развития ребенка: «Зона ближайшего развития ребенка – это расстояние между уровнем его актуального развития, определенным с помощью задач, разрешаемых самостоятельно, и уровнем возможного развития ребенка, определяемым с помощью задач, решаемых ребенком под руководством взрослых и в сотрудничестве с более умными его сотоварищами».

Формирование культуры здоровья необходимо рассматривать как важнейший элемент общей культуры населения. При этом надо учитывать то, что диапазон знаний в этой области неуклонно расширяется: появляются новые разделы, углубляются межпредметные связи. В настоящее время сформировавшиеся представления о физической культуре, здоровом образе жизни, гигиенической

культуре и основах медицинских знаний, основах безопасности жизни не отражают и не удовлетворяют, возникшей в результате естественного развития, новой потребности человека – потребности быть здоровым физически и духовно, через осознание ценности здоровья и трансформации ее в часть общечеловеческой культуры. « Душа и тело взаимосвязаны и неотделимы друг от друга. Психический недуг оказывает влияние на тело, а недуг телесный – на душу. Невозможно выхаживать тело, не выхаживая одновременно душу» (Виржиния Гендерсон).

В этой связи первое, что необходимо сделать – изучить готовность самих школьников и коллектива учителей к познанию вопросов здоровья и ЗОЖ, их стремление и умение управлять собственным здоровьем. Во-вторых, провести анализ современной системы школьного образования и определить ее влияние на здоровье учащихся.

В ситуации стремительных и непрогнозируемых новаций, когда передача духовных ценностей, идей может осуществляться только в процессе духовного диалога, нельзя допустить появление неэффективных механизмов обучения, разрушительных для здоровья ребенка образовательных маршрутов. Решение этой задачи неразрывно связано с формированием самой личности с оптимальным соотношением и иерархией основных (биологических, социальных, идеальных) потребностей, вооруженной необходимой информацией о средствах, времени, ресурсах, а также знаниями, умениями, навыками для удовлетворения потребности в сохранении здоровья. Поскольку традиционная система обучения несет в себе фактор риска (В.Ф. Базарный, 1995) для индивидуального развития детей и сохранения их здоровья, мы при организации своей деятельности поставили следующие задачи:

1. Формирование, укрепление и развитие здоровья детей на всех этапах обучения в школе.
2. Формирование общечеловеческих ценностей: ценность жизни, здоровья, образования и др.
3. Формирование осознанной мотивации в сохранении собственного здоровья и здоровья других, построение собственного варианта здорового образа жизни.
4. Обучение методам самодиагностики, саморегуляции и коррекции здоровья.
5. Создание экологически здорового пространства для учебной и воспитательной работы в школе и микрорайоне ее дислокации.

Анализируя имеющийся опыт работы по валеологии и собственный опыт исследований в данном направлении по ЗОЖ, мы разработали модель программы учебно-воспитательной и научно-исследовательской работы для школ и гимназий г. Новосибирска – «РОДИТЕЛЬ – УЧЕНИК – СТУДЕНТ – УЧИТЕЛЬ – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВУЗА»

В основу построения программных исследований положена идея об интеграции микро- и макросоциума, окружающего ребенка, о целостности понятия «здоровье». Ученик находится в центре учебно-воспитательной и научно-исследовательской работы и выступает как личность, индивид, субъект деятельности. Родители, с одной стороны, а учителя, студенты и преподаватели ВУЗа, с другой стороны, помогают ученику осознать собственное «Я», включая все компоненты здоровья: физического, личностного, социального, эмоционального, интеллектуального и духовного с позитивной и негативной сторон.

Методологическим ориентиром программы является системный, личностно-деятельный, культурологический и биоэтический подходы.

Основная цель программы – развитие такого сознания, которое бы включало в себя знания о здоровье и ЗОЖ (факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, другими людьми и окружающим миром) и выполняющего просветительскую и воспитательную функции (последняя рассматривается как процесс формирования мировоззрения).

Основной принцип изложения учебного материала – раскрытие механизмов саморазвития и самосовершенствования личности, основанное на знаниях различных предметных областей. В основе работы лежат следующие постулаты:

1. Здоровье – это ценность как для индивида, так и для общества, в котором он живет.
2. Духовная и нравственная культура человека – условие психического и социального здоровья.
3. Обучение, а не поучение – поддержка, а не наставление; уважение, а не подавление и унижение.
4. Способность к коммуникативному общению – это путь к развитию творческих способностей личности.

Критериями работы программы должны служить: стабильность здоровья учащихся, эмоционально благоприятное состояние, чувство собственного достоинства, повышенная мотивация к образованию и к ЗОЖ.

Мы выдвинули две рабочие гипотезы:

1. Если обеспечить систематическое включение валеологических знаний о здоровье и ЗОЖ через реализацию их как межпредметных, то можно ожидать повышения уровня как предметных, так и валеологических знаний, благодаря мотивации и активизации познавательной деятельности учащихся, а также сформированности определенного уровня культуры здорового образа жизни.

2. Если проводить систематические мероприятия, направленные на оздоровление учащихся, то можно ожидать снижение заболеваемости учащихся и формирование у них осознанной мотивации на сохранение собственного здоровья и здоровья других.

3. Если обеспечить коррекцию (оздоровление) учебно-воспитательного процесса, то можно повысить эффективность образовательных программ без утраты здоровья учащимися и учителями.

Поэтому системообразующим фактором в работе нашей программы является духовное здоровье человека, так как это главная составляющая категории здоровья. Отсутствие духовного здоровья, нарушение нравственных норм поведения (ребенок пытается приспособиться в этом жестоком мире и теряет свое «Я»: изменяет поведение в отрицательную сторону – преобладает бессознательное, изменяет половую ориентацию, уходит в мир иллюзий – токсикомания, наркомания...) является причиной не только многих болезней души и тела человека, но и причиной экологической «болезни» Земли.

Прежде чем внедрять данную программу, необходимо предварительно провести обучение всего педагогического коллектива (семинары с участием ведущих специалистов, занимающихся проблемами здоровья), создать творческую группу для проведения исследований состояния здоровья школьников и создать «Паспорт здоровья школьника».

Пять лет работы дали положительные результаты: при сравнении состояния здоровья детей школ и гимназий, работающих по оздоровительным программам, по сравнению с другими учебными заведениями оказалось, что учащиеся существенным образом отличаются по показателям, имеющим важное значение для адекватной реакции на учебную нагрузку и для сохранения здоровья.

Как показала практика применения программы, предлагаемая модель является системой валео-педагогического мониторинга, т.е.

комплекса оздоровительных мероприятий, выполняемых с целью диагностики, прогноза, планирования, организации, контроля, коррекции, реабилитации и укрепления физического, психического и социального здоровья школьников и педагогов как средства достижения целей личностно-ориентированного образования.

Методические рекомендации по формированию
у школьников и студентов здорового образа жизни
(для студентов, учителей, родителей и преподавателей вузов)

Под редакцией автора

Технический редактор *В.И.Поцуков*
Компьютерная верстка *Е.Н.Рахимов*

Лицензия ЛР № 020059 от 24.03.97. Сдано в набор 07.04.2000.

Подписано в печать 10.04.2000. Бумага офсетная.

Гарнитура Arial. Формат 60x80/16. Усл. печ. л. 3,0.

Тираж 100 экз. Заказ № 18.