

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ОБУЧАЮЩИХСЯ
(НА ПРИМЕРЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ)**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Назаркина Сергея Александровича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности, кандидат филологических
наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Ю.А. Талагаева

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое уменьшение количества здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни обучающихся отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно.

Отношение учащихся к здоровому образу жизни зависит от воспитания, организации свободного времени, состояния здоровья и особенностей характера. Сделать вывод о том вести здоровый образ жизни или нет, учащимся также помогает обучение в школе. На уроках обеспечения безопасности жизнедеятельности учащиеся получают необходимые знания о здоровье, способах его сохранения, восстановления и т.д. Но на практике изучения данного раздела не всегда достаточно для формирования у обучающихся необходимых знаний и мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте внеурочной деятельности обучающихся уделено особое внимание. Внеклассную работу можно организовать несколькими путями: в виде секций, кружков, клубов, командных и индивидуальных занятий.

Цель бакалаврской работы – проанализировать возможности внеурочной деятельности по профилактике вредных привычек у обучающихся и разработать программу внеклассных мероприятий, направленных на профилактику табакокурения среди учащихся 8-11 классов.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс.

Предмет – процесс формирования у обучающихся знаний о вреде табакокурения в ходе внеклассных мероприятий.

Цель, объект и предмет исследования обусловили постановку следующих **задач**:

1. Изучить содержание и формы внеурочной деятельности в школе.
2. Проанализировать систему профилактики вредных привычек в образовательных организациях.
3. Подобрать диагностический инструментарий для определения степени информированности обучающихся о вреде табакокурения.
4. Разработать и апробировать программу мероприятий, направленных на профилактику табакокурения среди учащихся 8-11 классов.

Методы исследования:

Теоретические: анализ педагогической и методической литературы, сравнение, обобщение.

Эмпирические: анкетирование, беседа, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки информации.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 25 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Научно-теоретические основы педагогической профилактики» рассматриваются основные причины и факторы возникновения вредных привычек у обучающихся. Всемирная организация

здравоохранения (ВОЗ) рассматривает здоровье молодежи посредством ключевых индикаторов, включая табакокурение, которое является одной из основных причин высокой заболеваемости и смертности среди взрослого населения. Наркотики, курение и алкоголь часто становятся для молодых людей средством ухода от ситуаций, в которых они ощущают себя беспомощными.

Основными причинами распространения и употребления табака являются сложившиеся социально – экономические условия. Курение больше не считается злом, т. к. в последнее время появилось большее зло – наркомания и токсикомания. Людям свойственно оценивать любые события, сравнивая их с подобными – именно поэтому вид курящего подростка уже не вызывает бурной негативной реакции у взрослых.

Переходный возраст на протяжении всей жизни бывает несколько раз: в один год, в три года, в семь лет, затем в двенадцать-семнадцать, в молодости, а также в зрелые годы. Но, как правило, говоря о кризисе переходного возраста, в первую очередь имеют в виду сложный подростковый период жизни, характеризующийся резкими изменениями во внешности ребенка, его характере и психике. Перед подростком возникает множество самых разных проблем, которые он должен так или иначе решать, и в результате он испытывает постоянный стресс. В этот сложный период жизни подростки особенно нуждаются в заботе и внимании взрослых, и родители должны сделать все возможное, чтобы поддержать своего ребенка, помочь ему преодолеть кризис.

Причин возникновения вредных привычек у подростков довольно-таки много, одной из самых распространенных является любопытство. Подростку просто интересно, что будет, если он выкурит сигарету. В этом возрасте людей тянет на неизведанное, они склонны к необдуманным поступкам, что и влечет за собой дальнейшее привыкание к табакокурению.

Кроме того, причиной начала курения может служить стремление хоть на время избавиться от стресса. Это один из самых распространенных мифов, но подросток подсознательно настраивает себя на то, что если он покурит, ему станет легче. Эйфория – также один из самых значимых факторов возникновения вредных привычек.

Согласно приказу Минобразования России от 28 февраля 2000 г. №619 «Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде», главная цель заключается в объединении образовательных, социальных и медицинских мер в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики для обеспечения достижения общего результата: снижения спроса и медико-социальных последствий злоупотребления психоактивными веществами.

Первостепенными задачами выдвигаемой Концепции являются создание организационных структур профилактики, подготовка кадров, разработка программ для всех уровней профилактической деятельности, создание нормативно-правовой базы, осуществление мониторинга, оценка эффективности профилактических мероприятий. Профилактическая работа должна осуществляться, когда у учащихся еще не сформировались стереотипы мышления и поведения, не развилась стойкая никотиновая зависимость. В этом случае профилактика может дать положительный результат. Существуют: первичная, вторичная и третичная профилактика табакокурения.

- Первичная профилактика табакокурения, направлена на предотвращение начала курения, осуществляется она с силами семьи ребенка и школы.

- Вторичная профилактика табакокурения, направлена на прекращение курения тех подростков, которые уже пробовали или начали курить, и имеют небольшой стаж табакокурения.

- Третичная профилактика – это система действий, направленная на

уменьшение риска возобновления курения и активизацию личностных ресурсов, способствующих адаптации к условиям среды и формированию социально-эффективных стратегий поведения.

Основными функциями примерной программы по основам безопасности жизнедеятельности являются:

- информационно-методическая (предоставление всем участникам образовательного процесса возможности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета);

- организационно-планирующая (выделение этапов обучения, определение структуры учебного материала, его количественных и качественных характеристик на каждом этапе обучения). Тема табакокурения рассматривается в курсе ОБЖ в рамках раздела «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья». На изучение раздела отводится 4 учебных часа. Из содержания программы видно, что тема табакокурения затрагивается дважды. В первый раз о табакокурении упоминается, как об одной из вредных привычек наряду с наркоманией, распитием спиртных напитков и т.д. Далее отдельная тема отводится на изучение вопросов о курении и его влиянии на состояние здоровья.

Однако на наш взгляд, объем учебного времени, отводимого на изучение темы табакокурения и ее профилактики недостаточен для ее раскрытия. Поэтому целесообразно увеличение количества учебных часов за счет вариативного компонента, либо за счет проведения внеклассных мероприятий, направленных на формирование у учащихся знаний по профилактике табакокурения.

Отличительные особенности внеурочной деятельности следующие:

- содержание внеурочной деятельности строится на изучении интересов и потребностей детей разных возрастных групп;

- имеется возможность учитывать потребности и интересы детей и

членов их семей;

- внеурочная деятельность строится на условиях добровольного участия, активности и самостоятельности детей;
- психологическая атмосфера на занятиях внеурочной деятельностью носит неформальный характер, которая способствует формированию равноправных отношений детей с педагогами на основе общих интересов и ценностей.

Исходя из этого, внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков, формирования у них потребности к участию в социально-значимых практиках и самоуправлении, создания условий для развития значимых позитивных качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности в различных видах деятельности, участие в содержательном досуге.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений по согласию родителей. Объем и направления внеурочной деятельности определяются образовательной организацией. Конкретные требования к ее организации содержатся в СанПиН 2.4.2.2821-10.

Во второй главе «Методические рекомендации по профилактике вредных привычек у обучающихся средствами внеурочной деятельности» представлены результаты исследования, которое проводилось на базе МОУ «Подгорненская СОШ» им. П.И. Чиркина. В нем приняли участие учащиеся 8-11 классов в количестве 20 человек.

Цель исследования заключалась в определении степени информированности учащихся о табакокурении и выявлении возможной склонности к вредным привычкам, а также разработке и апробации

программы внеклассных мероприятий по профилактике табакокурения среди учащихся 8-11 классов. С этой целью в 8-11 классе проводилось анкетирование обучающихся и их родителей. Анкетирование проводилось анонимно (учащиеся и родители отмечали только возраст и пол). Это позволило получить искренние ответы, поскольку дети не боялись быть уличенными в табакокурении.

Для исследования применялись следующие анкеты:

1. Анкета «Что ты знаешь о табакокурении?» Она способствовала выявлению степени информированности учащихся о табакокурении.

2. Анкета для выявления саногенных установок на табакокурение.

3. Опросник «Склонность к аддиктивному поведению», который позволил определить, какие жизненные ценности важны для учащихся в данный момент, каким они отдают больший приоритет, а каким меньший.

4. Анкета для родителей, которая показала, какой процент родителей знает о том, курит ли их ребенок или нет, как они к этому относятся, что делают по профилактике курения их ребенка, курят ли сами родители или родственники.

Подчеркивалась важность искренности ответов учащихся и выражения ими собственной точки зрения.

Анализ результатов показал, что на вопросы первой анкеты в целом по группе было дано только 46 % правильных ответов. Можно сделать вывод, что обучающиеся недостаточно хорошо осведомлены в этой области. Выявлено, что из испытуемых курит 5%, не курят 55%, а еще 40 % обучающихся пробовали курить.

Важной жизненной респонденты ценностью считают в основном крепкое здоровье. 40 % полагают, что ради курения человек жертвует материальным благополучием, столько же считают, что здоровьем, а 20 % – что курение уменьшает продолжительность жизни.

Серьезными проблемами учащиеся называли: призыв в армию,

взаимоотношения с учителями, отношения с родителями. Опрошенные указали свои цели в жизни. Так, они хотят сделать профессиональную карьеру (15%), развернуть свой бизнес (20%), Воспитать детей и обеспечить их будущее (20%).

Анкета для родителей показала, что 80 % родителей знают, курит ли их ребенок. Признаками курения ребенка родители считают: скрытность, избегание близкого расстояния (40%); частый запах табака на одежде, повышенное слюновыделение (30%); курящую компанию друзей /сверстников (30%).

В семьях учащихся чаще всего курят родители (50%) и старшие братья (30%). В 20 % семей нет курящих. 85 % родителей осуждают вредные привычки у своих детей и в целом, 10 % данная проблема безразлична, а 5 % не видят в табакокурении ничего плохого.

Таким образом, по результатам диагностического исследования можно сделать вывод, что обучающиеся не очень хорошо понимают, в чем заключается опасность табакокурения для здоровья. Для повышения информированности о табакокурении и его профилактике, привития интереса к здоровому образу жизни нами была разработана программа внеклассных занятий, состоящая из 5 мероприятий, это:

- Классный час на тему: «Ваше здоровье в ваших руках»
- Классный час на тему: «Социальные последствия курения»
- Лыжный забег «Мы против табака!»
- Конкурс рисунков «куришь? – а ты подумал о других?»
- Классный час на тему «Скажем нет курению»

Для повторного исследования применялись те же самые анкеты, но порядок и формулировка ответов и вопросов в анкетах были изменены.

По сравнению с диагностическим этапом исследования результаты улучшились. Так, показатель информированности обучающихся в среднем по группе повысился с 46% до 76,8 %. У небольшого процента учащихся

важными жизненными ценностями стали крепкое здоровье и яркая насыщенная жизнь. Учащиеся стали считать, что ради курения человек жертвует не материальными средствами, а продолжительностью жизни. Каждый из опрошенных учащихся уже уверенно осознает, что курение вредно для здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внеурочная деятельность в общеобразовательной организации осуществляется по пяти направлениям, обозначенным в ФГОС ООО. Ее объем и направления определяются образовательной организацией. Ее характер и виды указываются в плане внеурочной деятельности, который каждая образовательная организация разрабатывает самостоятельно с учетом имеющихся ресурсов и индивидуальных особенностей обучающихся. В рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» могут реализовываться мероприятия по любому из этих направлений, поскольку круг тем, охватываемых данным предметом очень широк. Если говорить о профилактике вредных привычек средствами внеурочной деятельности по ОБЖ, то занятия и мероприятия должны способствовать повышению информированности обучающихся о вреде табакокурения и формированию негативного отношения к нему. Основными формами будут классные часы, реализация творческих проектов, мероприятия спортивно-оздоровительной направленности и т.д.

В работе с обучающимися необходима активная первичная профилактика табакокурения, ведь лучше избежать возникновения проблемы, чем пытаться минимизировать ее последствия. Первичная профилактика табакокурения, направлена на предотвращение начала курения, осуществляется она с помощью семьи ребенка и школы. В семье ребенку должны объяснять элементарные правила ведения здорового образа жизни, рассказывать о влиянии на организм вредных привычек. Школа

должна давать не только теоретические знания о вреде курения, но и наглядно демонстрировать его возможные последствия.

Методика работы с обучающимися должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия. Результатом должен быть физически, психически, нравственно здоровый, адекватно оценивающий свое место в жизни выпускник школы.

В рамках бакалаврской работы было проведено исследование, целью которого являлось определение степени информированности учащихся о табакокурении и выявление возможной склонности к вредным привычкам, а также разработка и апробирование программы внеурочных мероприятий по совершенствованию работы по профилактике табакокурения среди обучающихся. В нем приняли участие обучающиеся 8-11 классов МОУ «Подгорненская СОШ» им. П.И. Чиркина в количестве 20 человек, а также их родители.

Затем с целью профилактики табакокурения среди обучающихся и пропаганды здорового образа жизни была разработана и апробирована программа внеклассных мероприятий.

Программа проводилась с января по конец марта 2017 г. В ходе мероприятий использовались разнообразные методы и формы работы такие, как: групповая, работа в парах, фронтальная. Обязательным элементом является выполнение творческих (подготовка рисунков на конкурс) и практических (лыжный забег) заданий.

Повторное исследование на контрольном этапе эксперимента и последующее сравнение результатов с данными, полученными на констатирующем этапе, позволило выявить, что после проведения программы внеурочных мероприятий информированность учащихся о вреде табакокурения повысилась, увеличилось количество правильных ответов в среднем по группе с 46% до 76,8 %. Обучающиеся стали лучше понимать значение здоровья. Важными ценностями вместо развлечений у многих стало

бережное отношение к своему здоровью. Они начали осознавать, что ради курения человек жертвует не столько материальными средствами как своим здоровьем.

Таким образом, разработанная программа внеурочных мероприятий является эффективной как один из способов профилактики табакокурения у обучающихся и может быть использована в учебно-воспитательном процессе.