

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиль «Безопасность жизнедеятельности»
факультета Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности
Агишевой Дарьи Юрьевны

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

С.А. Изгорев
инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой
безопасности жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина
инициалы, фамилия

Балашов 2019

Введение

Актуальность исследования. Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России является формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья школьников.

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни. В школе рекомендации по здоровому образу жизни часто насаждаются в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у детей положительных реакций. А взрослые, и в том числе учителя, часто формально придерживаются указанных правил. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста определяют высокую чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных социальных, экологических факторов, нарушений гигиенических условий обучения, воспитания, труда, негативных стереотипов поведения. Именно на этом этапе развития наиболее высок риск реализации наследственно обусловленной предрасположенности к нарушениям здоровья.

В то же время хорошо известно, что именно в подростковом возрасте у человека начинает активно формироваться индивидуальный образ жизни, от которого в будущем в значительной степени зависит его здоровье. Поэтому именно в период взросления человека важно мотивировать и научить его укреплять собственный организм, правильно управлять своей психикой, т. е. заниматься здоровосозиданием и здоровьесбережением.

С учетом негативных тенденций в здоровье детей и подростков, а также кризисного состояния всей работы по педагогическому обеспечению

здоровья подрастающего поколения сформулированы новые актуальные задачи в области образования: изучение нравственных и психолого-педагогических причин ухудшения здоровья дошкольников, школьников; создание действенных программ обучения молодого поколения здоровому образу жизни; реформирование системы образования на основе сбережения здоровья учащихся; подготовка педагогических кадров, владеющих методологией обеспечения здоровья в процессе образования.

Образование и воспитание должно обеспечивать формирование жизненного приоритета здоровья, мотивации к здоровому образу жизни и обучение методам, средствам и способам достижения здоровья, а также умению вести пропагандистскую работу в этом направлении.

Исходя из всего вышесказанного, актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в настоящее время проблема здорового образа жизни является неотъемлемой частью нашей жизни.

Целью работы является разработка и внедрение программы внеурочных мероприятий по формированию здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста.

Объект: внеурочная деятельность в образовательном учреждении по формированию здорового образа жизни у подростков.

Предмет: формирование здорового образа жизни у подростков.

Задачи:

1. Уточнить понятие и основные компоненты здорового образа жизни.
2. Проанализировать психолого- физическое состояние подростков.
3. Провести диагностику, позволяющая оценить уровень осведомленности в области здорового образа жизни.
4. Разработать и провести внеурочные мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста.

Методы:

1. Теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические: анкетирование, педагогический эксперимент.
3. Методы математико- статистической обработки данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе: « Теоретические основы формирования здорового образа жизни» рассматриваются понятия («здоровье», «культуры здоровья», «здоровый образ жизни»), а так же особенности формирования здорового образа жизни у подростков.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек: умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности; владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда; постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности; самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки само - разрушающего поведения .

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и

ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Во второй главе: «Деятельность учителя по формированию здорового образа жизни у обучающихся через внеурочную деятельность» представлены результаты диагностического исследования, проведенного на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназии № 1» г. Балашова Саратовской области, с обучающимися 8-х классов в количестве 30 человек. Его целью являлось выявить уровень информированности подростков в области здорового образа жизни, организованное с помощью написания анкеты. При обработке было выявлено, что обучающиеся осведомлены в данном направлении, но на определенных этапах испытывали затруднения. На основе этого были разработаны сценарии мероприятий корректирующие уровень знаний по групповому и личностному оздоровлению обучающихся.

Данные внеурочные мероприятия предполагают проведение внеурочных занятий в течение одной учебной четверти на занятиях классного часа, по следующим направлениям: самостоятельное изучение теоретической информации; коллективное изучение и закрепление новой информации. Комплекс мероприятий осуществлялся по 5 темам в количестве 8 занятий и проведение внеурочного мероприятия.

| Наименование тем профилактики формирования здорового образа жизни | Количество часов |
|---|------------------|
| 1. Анкетирование | 1ч |
| 2. Что такое Здоровый образ жизни и его составляющие | 1ч |
| 3. Формирование Здорового образа жизни у подростков | 1ч |
| 4. ГТО в сфере образования | 1ч |
| 5. Питание- залог долголетия. | 1ч |
| 6. В здоровом теле- здоровый дух. | 1ч |
| 7. Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни | 1ч |
| 8. Повторное анкетирование | ч |
| Итого | 8ч |

Данная программа состоит из нескольких компонентов:

Целью является формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста через внеурочную деятельность.

1. Содержательный компонент- это экспериментальной курс «Формирование здорового образа жизни у подростков» включает в себя несколько тем:

- 1) Ознакомление с понятием «Здоровье», «Здоровый образ жизни»;
- 2) «Составляющие здорового образа жизни »;
- 3) «Отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголь);
- 4) «Правильное питание»;
- 5) «Физическая активность»;
- 6) «Соблюдение режима отдыха и труда»;

2. Средства - компьютер, проекты, рекомендации правила.

3. Диагностический компонент:

1) Анкетирование по определению динамики знаний в данной теме.

4. Результативный компонент готовности усвоению знаний в профилактике формирования здорового образа жизни, заключается в личном определении каждого обучающегося в своей готовности в необходимости вести здоровый образ жизни. Составлена индивидуальная анкета, которая проведена до и после процесса обучения.

Выделение перспективных подходов к данному обучению:

1. личностно-ориентированный- цели и содержание обучения, сформулированные в данной программе обучения, приобрели для учащегося личностный смысл, развивающие мотивацию к обучению, в соответствии с его индивидуальными способностями и коммуникативными потребностями, возможностями модифицировать цели и результаты обучения

2.социально-коммуникативный – направленный на осмысление форм, содержания и развития общественной коммуникации, в умении выражать свои мысли и отстаивать свою точку зрения в обществе.

3. информационный – целью является комплексное представление информационных свойств педагогического объекта через основные функции получения, хранения, распознавания, преобразования и передачи информации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России является формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету.

Здоровый образ жизни это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Как видно из определения, здоровый образ жизни многоплановое понятие, которое включает активную деятельность людей, направленную на улучшение здоровья, преодоление "факторов риска" возникновения и развития заболеваний, на сохранение и укрепление здоровья как условия и предпосылок осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, оптимального использования социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком смысле ЗОЖ является максимально благоприятным для общественного и индивидуального здоровья проявлением медицинской активности. Для реализации своей работы нами был выбран именно подростковый период, так как он является переломный в жизни каждого человека.

Подростковый возраст – особый период развития, который является своего рода переходом от беззаботного детства к взрослой жизни. На протяжении всего этого времени ребенок растет, меняется и физически, и психологически, обретая новые возможности и становясь все более подготовленным к взрослой жизни. Однако, несмотря на значительно возросшую самостоятельность, это все еще дети, которые нуждаются в воспитании и поддержке родителей. Подростковый возраст (иногда его называют переходным, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию) связан с перестройкой физиологических процессов, школьника и поэтому требует решительных изменений в формах

взаимоотношений, организации деятельности, руководства со стороны взрослых, в частности учителей. В этот период у подростков появляется желание реализовать себя через злоупотребление алкоголем и никотином, не задумываясь о последствиях. Поэтому наша программа направлена на основы здорового образа жизни и на его составляющие. Мы провели исследование, целью которого являлось определение уровня знаний обучающихся по теме: «Формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста». Для оценки уровня знаний учащихся по вопросам здорового образа жизни, мы провели опрос среди учащихся 8-х классов на базе Муниципального образовательного учреждения «Гимназия №1» г. Балашова. В исследовании принимали участие 30 школьников. По результатам анкетирования было выявлено, что учащиеся частично имеют знания по вопросам здорового образа жизни и, соответственно, не могут в полной мере применять навыки и умения по сбережению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Данное мероприятие проводится в период внеклассных мероприятий. Было составлено внеурочное мероприятие, целью которого является формирование у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества; формирование в детях социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие. Внеклассное мероприятие состоит из 8 блоков, каждый блок включает в себя составляющие здорового образа жизни.

Сохранение здоровья школьников является самой сложной педагогической проблемой. Она требует конкретно поставленных целей. Школа должна сформировать потребность здорового образа жизни у школьника. Учителя и родители выдвинули проблему формирования здорового образа жизни. Педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только учетом состояния здоровья учащихся, он

должен так же включать новые технологии и развитие здоровья.
« Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы хотим их видеть - хорошими, умными и здоровыми».