

ПРАКТИКА

№ 2 (91) 2014

ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

В номере

16+

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Гладышева О. С. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни как проблема воспитания 2

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДСКАЗКА

Рунова Т. А., Морозова Н. Н. Создание ситуации успеха как значимый фактор укрепления психического здоровья младших школьников 7

Сироткина Е. С. Видеокейсы в работе по формированию здорового образа жизни 13

Неверова Л. В. Интерактивные технологии в работе с подростками по формированию ценностного отношения к здоровью 18

Бармина С. В. «Здоровое образование»: Практические советы педагогам 25

ПРОГРАММА — ПРОЕКТ — РЕЗУЛЬТАТ

Кудасова О. А. «Здоровое телевидение»: О реализации информационного практико-ориентированного проекта 28

Мурзина А. Н., Пятугина И. Н. Проектные и информационные технологии при работе со второй частью программы «Разговор о правильном питании» «Две недели в лагере здоровья» 33

Туманова Е. Ю. О реализации программы «Здоровье» 40

Никулина М. А. «Движение с оптимизмом»: Организация работы волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни 45

Легошина О. Е. О реализации социального проекта «Клуб зимнего выходного дня «Здоровая компания»» 48

Шуклина М. В. Коллективное взаимовлечение в проекте «Готовимся к походу» 52

Воронцов В. А. «Пешеходный туризм»: О программе спортивно-туристской деятельности в Шахунском агропромышленном техникуме 58

КАЛЕЙДОСКОП ТВОРЧЕСКИХ ИДЕЙ

Яшина Н. Ю., Тимошина Е. Н. «Уроки для души»: нравственное и социально-психологическое здоровье младших школьников 63

Миенкова Т. Н. «Молоко и молочные продукты»: Конспект занятия кружка «Разговор о правильном питании» 68

Ионова Н. В. «Сила слова, или Яд сквернословия»: Классный час 74

Ханова С. В. «Здоровое питание облегчает понимание»: Общешкольный круглый стол 80

Держурин Е. Н. «Чаша жизни»: Акция по профилактике наркозависимости среди подростков 89

Орлова Н. В. «Будь здоров!»: Игра-викторина с использованием интерактивной доски 93

МЫСЛИ ВСЛУХ

Львова Н. А. «Планшетные дети»: Эссе 99

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

Шадрин Е. В. Формирование здорового образа жизни в современной школе: Библиографический материал 101

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 52-0361 от 28 сентября 2010 г.

Выходит при поддержке Министерства образования Нижегородской области.

Учредитель и издатель — Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Нижегородский институт развития образования»

Главный редактор

Е. Л. Родионова, заместитель министра образования Нижегородской области

Редакционная коллегия

В. В. Горбачева
Н. В. Краснова
И. А. Лебедева
С. А. Максимова
Г. Ю. Охотникова
Ф. В. Повshedная
Т. М. Уланова
С. А. Фадеева
Ю. А. Шишина
Л. В. Шмонина
Н. Ю. Яшина

Ответственный секретарь

Р. И. Удалова

Редактор

И. О. Елфимова

Корректор

О. В. Панова

Компьютерная верстка

О. Н. Барабаш

Компьютерный набор

Е. Ю. Кулигина

Макет

О. В. Кондрашина

Художники обложки

П. Б. Халтурин

О. В. Кондрашина

Адрес редакции, издателя, типографии

603122, Нижний Новгород,

ул. Ванеева, д. 203

Тел./факс: (831) 468-08-03

Сайт: www.niro.nnov.ru

E-mail: pshv1995@yandex.ru

Все права защищены. Использование и перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускаются только с разрешения редакции, ссылка на журнал «Практика школьного воспитания» обязательна.

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2014

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни как проблема воспитания



*О. С. ГЛАДЫШЕВА,
докт. биол. наук,
профессор,
заведующая
кафедрой
здоровьесбережения
в образовании
ГБОУ ДПО НИРО*

В настоящее время здоровье человека является одним из основных критериев его полноценной жизни, а следовательно, важным вопросом не только медицины, но и образования и философии.

Принято считать, и это вполне правомерно, что самым непосредственным и работоспособным «агентом» будущего является сфера образования. Именно сфера образования принципиально работает на будущее, предопределяя личностные качества каждого человека, его знания, умения, навыки, мировоззренческие и поведенческие приоритеты, а следовательно, в конечном итоге — экономический, нравственный, духовный потенциал общества и цивилизации в целом.

Здоровье — категория не только медико-биологическая, но и социальная. Однако ничто в социальном не реализуется без участия биологического начала. Необходимость формирования духовного, нравственного, психического и физического здоровья является той проблемой, где теснейшим образом переплетаются интересы системы образования, семьи, государства и общества в целом. Поэтому совершенно необоснованно разрывать общеобразовательную, оздоровительную, воспитательную и развивающую сферы деятельности в образовательных организациях, поскольку лишь при сочетании медико-биологических и психолого-педагогических подходов возможно не только осуществлять профилактику заболеваний, связанных с рисками поведения, но и формировать устойчивую мотивацию на потребность в здоровье, имея в виду не чисто телесное (соматическое) здоровье, а в целом его психосоматические аспекты, включая духовное и нравственное здоровье личности.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических условиях является наиболее актуальной проблемой.

Сниженный исходный уровень здоровья детей 6—7-летнего возраста, приступающих к систематическому обуче-

нию в школе, самым неблагоприятным образом сказывается на процессах адаптации к школьным нагрузкам, что, являясь одной из основных причин дальнейшего ухудшения здоровья ребенка, в итоге существенно снижает возможности успешного обучения. К сожалению, свой отрицательный вклад в ухудшение показателей здоровья детей вносит и сама школа.

Необходимо отметить, что в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», устанавливающем социальные гарантии реализации прав граждан на образование, отмечается: «Организации, осуществляющие образовательную деятельность при реализации образовательных программ, создают условия для охраны здоровья обучающихся». Однако декларируемое законодательное право каждого обучающегося на обеспечение условий для сохранения здоровья в образовательной организации не всегда подкреплено практически.

Образование должно в полной мере работать на будущее, и в этом отношении здоровье учащихся должно стать едва ли не основным приоритетом самого образования, важной педагогической ценностью. К сожалению, анализ профессиональных ценностей у педагогов, участвующих в повышении квалификации в ГБОУ ДПО НИРО, показывает, что данная ценностная категория номинируется ими крайне редко. В количественном соотношении этот показатель составляет от 0,6 до 1 % от общего числа анкетированных.

Тем не менее в настоящее время накапливается все больше данных, показывающих, что решение вопроса о здоровье учащихся — это проблема, включающая важные педагогические аспекты. Сформировать многие устойчивые мотивы жизнедеятельности, и в том числе к сохранению здоровья, можно лишь в результате воспитания, таким образом, здоровье можно рассматривать как педагогическую категорию.

При этом самым простым и доступным в решении проблемы снижения влияния школьных факторов риска для педагогической системы является формирование у самих школьников мотивации к здоровому образу жизни, воспитание у них культуры здоровья и соответствующих мировоззренческих установок. Формирование культуры здоровья у школьников должно быть приоритетным на всех этапах обучения и интегрироваться в весь образовательный процесс через: преподавание специальной дисциплины; добавление разделов по вопросам здоровья в соответствующие темы тех обязательных учебных дисциплин, которые позволяют это сделать; усиление внимания к пре-



подаванию физической культуры; систему внеклассной воспитательной работы; организацию консультационной помощи для родителей в вопросах сохранения здоровья.

Решение проблемы здоровья школьников не может быть достигнуто в полной мере, если каждая образовательная организация не проведет экспертизу всего образовательного процесса и условий его реализации, используемых учебных и воспитательных программ, обоснованности характера и объема учебных заданий для самостоятельной работы, методик преподавания с позиций здоровьесберегающей педагогики.

В системе образования Нижегородской области проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся начали



решать в ходе реализации областной программы «Здоровье и образование», действующей с 1998 года под патронажем губернатора и вошедшей в настоящее время в государственную программу Нижегородской области «Развитие образования Нижегородской области на 2014—2016 годы и на период до 2022 года». Среди обозначенных задач соответствующих разделов программы — организация обучения детей и молодежи с целью формирования у них потребности вести здоровый образ жизни, что может заметно снизить поведенческие риски, возникающие в ходе процесса социализации

каждого ребенка, а также внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения и воспитания подрастающего поколения. Поэтому педагогам чрезвычайно важно понимать, как теоретически и практически организовать такой обучающий процесс, который бы определял положительный вектор в естественном ходе социализации растущего человека и был направлен на сохранение его здоровья в период обучения.

Кафедра здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО в течение ряда лет разрабатывает просветительские программы нового поколения, дидактические и методические материалы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни для обучаемых и воспитанников различных возрастных категорий. Эти материалы опираются на аксиологическо-компетентностный подход, что создает необходимый потенциал для успешной социализации обучаемых по программам детей и подростков на основе формирования ценностей здорового и безопасного образа жизни. Создана целая линейка таких программ под названием «Уроки здоровья и ОБЖ» для детей, начиная с дошкольного возраста.

Кроме того, в течение 15 лет кафедра (а ранее — лаборатория) курирует Федеральную программу «Разговор о правильном питании», которая посвящена формированию у

детей младшего и подросткового возраста навыков культуры питания. За эти годы по программе обучилось более 160 тысяч детей.

В рамках программы проводятся ежегодные всероссийские конкурсы, включающие номинации для педагогов, обучающихся и их семей. В марте этого года мы подвели итоги регионального этапа конкурса и направили работы победителей в Москву. Недавно было получено известие о том, что семейная фотография семьи Липейко из МБОУ СОШ № 3 города Кстово стала победителем в заключительном этапе, а это значит, что семья в качестве приза получает поездку в Москву в июне. Надо сказать, что это не первая победа нижегородских участников программы в различных номинациях конкурса. Среди победителей в финальных этапах были и педагоги, и дети, и их семьи.

Другим важным направлением деятельности кафедры совместно с образовательными организациями Нижегородской области явилась экспериментальная работа по поиску новых средств и подходов к созданию школы здоровьесберегающей направленности для всех участников образовательного процесса. Объединяющей деятельностью для школ стало участие в региональном сетевом образовательном проекте «Нижегородская школа — территория здоровья» (2009—2012 годы), а базовым научным основанием проекта послужила разработанная сотрудниками кафедры системная модель здоровьесбережения в общеобразовательных организациях, согласно которой предлагается реализация необходимых изменений в управленческой, учебной и воспитательной деятельности, способствующих сохранению здоровья обучающихся и воспитанников, формированию у них установок на здоровый образ жизни и повышению качества обучения.

Эти подходы оказались в полной мере созвучны как новым образовательным стандартам, так и другим нормативным правительственным актам. По сути, проект «Нижегородская школа — территория здоровья» имел опережающий характер и фактически создал необходимый ресурсный потенциал для использования этих наработок в массовой образовательной практике при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного общего образования.

Среди главных результатов проекта можно назвать разработку положения о ресурсном центре здоровьесберегающей направленности — школе, являющейся основным структурным элементом распространения опыта в этом направлении среди образовательных организаций области. Созданы методические и учебные пособия по различным

Актуальная
тема



направлениям внедрения системной модели. Разработана и апробирована на практике программа курсовой подготовки, которую прошли проектные команды образовательных организаций, участвующие в проекте и способные использовать здоровьесберегающие технологии в своей практике, а также передавать этот опыт педагогам своего района.

Создана сетевая организация школ — методических центров, распространяющих опыт внедрения системной модели здоровьесберегающей деятельности в своих муниципалитетах. За время реализации проекта, то есть в течение трех лет, этими образовательными организациями было проведено 235 мероприятий различного уровня: общероссийского, областного, районного, школьного.



По данным мониторинга, проводимого на территории Нижегородской области с 2008 года, коэффициент эффективности здоровьесберегающей деятельности в районах, образовательные организации которых приняли участие в проекте, составил в среднем 66 %, что выше, чем в среднем по области. При этом важным показателем результативности проекта также является стабильность в распределении детей по группам здоровья для занятий физической культурой, которая сохраняется в области в течение ряда лет.

В проекте участвовали образовательные организации, расположенные в 16 муниципальных образованиях Нижегородской области, и их результативный опыт не смог охватить и решить всех проблем, стоящих перед массовой школой в свете тех изменений, которые необходимо предпринять в этом направлении согласно последним нормативным документам.

Поэтому с 2013 года в регионе организована деятельность по реализации нового проекта «Нижегородская школа — территория здоровья: новые границы на образовательной карте региона», в котором усилена управленческая составляющая, необходимая для реализации основных направлений здоровьесберегающей деятельности. Это обеспечивается созданием и содержательным наполнением системы взаимодействия между информационно-диагностической службой района, школой — районным ресурсным центром по здоровьесберегающей деятельности и школами данного муниципального образования. Школы — ресурсные центры, созданные в ходе реализации предыдущего проекта, способны исполнить роль эффективных стажерских площадок, предоставляя возможность практического освоения опыта деятельности в области здоровьесбережения для новых участников проекта.



МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДСКАЗКА

Создание ситуации успеха как значимый фактор укрепления психического здоровья младших школьников

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества являются укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей — одна из основных ценностей образования на современном этапе.

Здоровье каждого человека определяется его образом жизни. Здоровый образ жизни включает:

- ◆ стремление к физическому и духовному совершенствованию;
- ◆ достижение душевной и психической гармонии с самим собой и внешним миром;
- ◆ обеспечение полноценного питания, оптимальных нагрузок, отдыха;
- ◆ исключение из жизни вредных для организма и психики факторов, а также многочисленных аспектов саморазрушающего поведения.

Психическое здоровье, согласно Всемирной организации здравоохранения, определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия» [5]. А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский определяют психическое здоровье как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности» [4, с. 231]. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех возрастных этапах.

Важными показателями психического здоровья школьников являются:

- ◆ самосознание, позитивное самоотношение, самооценка;
- ◆ успешная социальная адаптация;
- ◆ принятие личной ответственности за свои поступки, здоровье, деятельность, жизнь;
- ◆ адекватная ориентировка в настоящем (во времени и месте), осознание своих мыслей и чувств;



*Т. А. РУНОВА,
канд. психол. наук,
доцент кафедры
начального
образования
ГБОУ ДПО НИРО*



*Н. Н. МОРОЗОВА,
старший
преподаватель
кафедры
начального
образования
ГБОУ ДПО НИРО*

- ♦ способность строить позитивные отношения с людьми, эффективно и конструктивно общаться;
- ♦ позитивное мышление, направленное на решение проблем и улучшение качества жизни;
- ♦ гармония потребностей и возможностей;
- ♦ адекватные возрасту психические процессы (воображение, внимание, мышление, память).

В школе необходимо создать для ученика такую атмосферу, чтобы он чувствовал себя успешным. Нельзя допускать хронического неуспеха и неудач, поскольку это навсегда может отбить интерес к учению.

Для того чтобы сформировать такой интерес у учащихся, необходимо создавать ситуации успеха. В педагогическом процессе это оказывает влияние не только



на настроение учащихся, но и на качество обучения. Ибо успех — это положительный результат, удачное завершение чего-нибудь; общественное признание, одобрение; хорошие результаты в работе, на занятиях [3, с. 547].

По мнению А. С. Белкина, ситуация успеха — это совокупность педагогических действий, обеспечивающих самореализацию ребенка в каком-либо виде социальной деятельности (общественной активности, учебе, труде, художественном творчестве, спорте и т. д.) и способствующих формированию положительной и вместе с тем адекватной самооценки. Это сочетание многообразных педагогических средств и приемов, методов, реализующих установку учителя на гуманизацию педагогического процесса в школе [2].

Желание учиться возникает тогда, когда все или почти все получается. Именно тогда появляется личная заинтересованность ученика в получении знаний. В. А. Сухомлинский писал: «Успех в учении — единственный источник внутренних сил, рождающий энергию для преодоления трудностей, желания учиться» [7, с. 23].

С целью создания ситуации успеха педагог может намеренно спросить ученика о том, что он хорошо знает и умеет, похвалить, если ребенок сам вызвался отвечать, за качественную подготовку к уроку. Нельзя допускать, чтобы ученик воспринимал единичные неудачи (например, неправильно выполненное задание) как показатель собственной неполноценности и личной недостаточности. Излишняя требовательность учителя становится бедствием для учеников с невротической склонностью к панике, с потребностью получать позитивные впечатления. Любая ошибка для них превращается в катастрофу, становится поводом для отчаяния. Вопреки действительности у них возникает чувство «я ничего не умею». Между тем неблагоприятные психологические состояния и ряд личностных особенностей

влекут за собой повышение уровня невротизации, что является признаком дезадаптации и риском для здоровья.

При конструировании ситуации успеха необходимо:

- ♦ определить виды деятельности и сферы общения, в которых реален успех школьника;

- ♦ найти у ребенка положительные стороны индивидуальности и на этой основе проектировать личностное развитие;

- ♦ ставить перед учениками трудные, но достижимые цели;

- ♦ способствовать успеху в деятельности индивидуализацией требований, одобрением и разумной помощью;

- ♦ «обезболить» неудачи содержательным оцениванием, оттеняющим некоторые успешные действия;

- ♦ оценивая деятельность детей, не сравнивать достижения разных учеников, так как их возможности, уровень развития разные;

- ♦ при оценке деятельности детей хвалить исполнителя, а критиковать исполнение;

- ♦ познакомить родителей с алгоритмом создания ситуации успеха в семье;

- ♦ использовать возможности семьи для повышения результативности учебно-воспитательного процесса;

- ♦ влиять на групповое мнение с помощью демонстрации положительных сторон личности;

- ♦ помогать освоить роль не только ведомого, но и ведущего в межличностном общении детей;

- ♦ побуждать ученика к самопознанию и самовоспитанию адекватной самооценки;

- ♦ стимулировать мотивацию успеха в общем деле;

- ♦ поощрять стремление к самовыражению и самореализации в творческих делах;

- ♦ способствовать формированию увлечения самим процессом деятельности, а не только результатом.

Рассуждая о технологии создания ситуации успеха, П. П. Аникеева констатирует: «Без ощущения успеха у ребенка пропадает интерес к школе и учебным занятиям, но достижение успеха в его учебной деятельности затруднено рядом обстоятельств, среди которых можно назвать недостаток знаний и умений, психологические и физиологические особенности развития, слабую саморегуляцию и другие. Поэтому педагогически оправдано создание для школьника ситуации успеха — субъективного переживания удовлетворения от процесса и результата... самостоятельно выполненной деятельности. Технологически эта помощь обеспечивается педагогом рядом операций, которые осуществляются в психологической атмосфере радости и одобрения, создаваемой вербальными (речевыми) и невербаль-





ными (мимико-пластическими) средствами. Подбадривающие слова и мягкие интонации, мелодичность речи и корректность обращений, так же как открытая поза и доброжелательная мимика, создают в сочетании благоприятный психологический фон, помогающий ребенку справиться с поставленной перед ним задачей» [1, с. 76].

В психолого-педагогической литературе выделяются следующие *технологические операции создания ситуаций успеха*:

♦ *Снятие страха* — помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих. При этом активно используются формулы речевого одобрения: «Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться», «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения», «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили».

♦ *Авансирование успешного результата* — помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силах и возможностях: «У вас обязательно получится», «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

♦ *Скрытое инструктирование в способах и формах совершения деятельности* — помогает ребенку избежать поражения, достигается путем намека, пожелания: «Возможно, лучше всего начать с...», «Выполняя работу, не забудьте о...».

♦ *Внесение мотива* — показывает ученику, ради чего совершается эта деятельность, кому будет хорошо после ее выполнения: «Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...».

♦ *Персональная исключительность* — обозначает важность усилий в предстоящей или совершаемой деятельности: «Только ты и мог бы...», «Только тебе я и могу довериться...», «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...».

♦ *Мобилизация активности, или педагогическое внушение* — побуждает к выполнению конкретных действий: «Нам уже не терпится начать работу...», «Так хочется скорее увидеть...».

♦ *Высокая оценка детали* — помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали: «Тебе особенно удалось то объяснение», «Больше всего мне в твоей работе понравилось...», «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

В переживании ситуации успеха особенно нуждаются учащиеся, испытывающие затруднения в учении. В связи с

этим необходимо подбирать такие задания, с которыми учащиеся этой категории могли бы справиться без особых затруднений и лишь потом переходить к более сложным упражнениям. Надежным путем создания ситуации успеха является дифференцированный подход к определению содержания деятельности и характеру помощи учащимся при ее осуществлении. Естественными в этом случае должны быть и словесные поощрения, подбадривающие ученика, вызывающие у него уверенность в своих силах, стремление соответствовать оценке учителя, такие как: «Ты на верном пути», «Ты делаешь это сегодня значительно лучше!», «Замечательно!», «Продолжай работать так же, ты добьешься большего», «Так держать!», «Это успешное начало», «Отлично!», «Фантастика!», «Поздравляю!», «Ты прав», «Превосходно!», «Умничка!», «Молодчина!», «Большое тебе спасибо!», «Твои успехи все заметнее», «Это твоя победа!», «Красивая мысль!», «Это интересно!», «Я верю в тебя», «Спасибо».

Очень важно, чтобы в арсенале педагога были речевые клеше, которыми он может воспользоваться в ситуации, когда ученик не справился с заданием. Например: «Вероятно, сегодня не твой день», «Думаю, что в следующий раз ты порадуешь нас блестящим ответом», «Не огорчайся!», «Завтрашний день принесет нам более высокие результаты», «Наверное, у тебя вчера не было возможности качественно подготовиться», «Когда ты будешь готов, я обязательно тебя послушаю!», «Давай в переменку вместе разберемся с этим заданием» и т. п.

Ситуация успеха в учебной деятельности — это комплекс оптимальных приемов, который способствует включению каждого ученика в активную учебную деятельность на уровне его потенциальных возможностей и развивает эти возможности, воздействуя на эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы личности школьника.

Наиболее распространенными в педагогической практике стали следующие приемы создания ситуации успеха:

♦ «*Похвала*» — внушение ребенку веры в себя.

♦ «*Анонсирование*» — предупреждение школьника о предстоящей самостоятельной или контрольной работе или иной проверке знаний с последующим обсуждением того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т. п. Анонсирование напоминает репетицию предстоящего действия. Сомневающимся в себе такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в своих силах.

♦ «*Ожидание лучших результатов*» — прямое или косвенное (посредством мимики, жестов, позы) выражение





слабому, неуспевающему ученику уверенности в его возможностях заниматься лучше. Проявляя доброжелательное отношение к ребенку, педагог пробуждает положительное отношение школьника к учению.

♦ *«Холодный душ»* — обращение к способным учащимся, которые быстро привыкают к успеху и в результате превращения их уверенности в самоуверенность не всегда добросовестно относятся к своим обязанностям: «Ты считал, что это легко, и поэтому...», «Ты считал, что материал настолько прост, что твоей эрудиции будет достаточно...».

♦ *«Эврика»* — создание условий, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя приходит к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Им может стать интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

♦ *«Разноуровневые задания»* — использование разнообразных по форме, сложности, объему заданий, предполагающих разную умственную деятельность. Выполнение таких заданий помогает школьникам развивать адекватную самооценку, учит детей рассчитывать свои силы и возможности.

Оправданное использование вышеперечисленных технологических операций и педагогических приемов по созданию ситуации успеха корректирует личностные особенности (тревожность, неуверенность, самооценку), способствует повышению качества знаний, стимулирует интерес к учебной деятельности, обеспечивает успешность школьника, гарантирует получение необходимого комфорта, а значит, сохраняет психическое здоровье учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеева, П. П. Учителю о психологическом климате в коллективе / П. П. Аникеева. — М. : Просвещение, 1983.
2. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать? / А. С. Белкин. — М. : Просвещение, 1991.
3. Лопатин, В. В. Малый толковый словарь русского языка / В. В. Лопатин, Л. Е. Лопатина. — М. : Русский язык, 1993.
4. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии : учеб. пособие для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — М. : ИНФРА-М, 1998.
5. Психическое здоровье и благополучие на работе: защита людей с проблемами психического здоровья и улучшение их социальной интеграции в трудные времена / Всемирная организация здравоохранения // http://www.who.int/mednet.ru/index.php?option=com_mtree&task=searchby&cf_id=43&value=психическое+здоровье&Itemid=184&lang=ru.

6. Рафальская, Е. С. Психолого-педагогические механизмы и этапы организации ситуации успеха у учащихся гимназии / Е. С. Рафальская // Психология и школа. — 2004. — № 2. — С. 86—91.

7. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. — Киев : Радянська школа, 1988.

8. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский. — М. : Педагогика, 1974.

9. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. — М. : Сентябрь, 1996. — (Библиотека журнала «Директор школы»).

Видеокейсы в работе по формированию здорового образа жизни

Одной из важных составляющих укрепления здоровья населения является профилактика девиантного поведения детей и молодежи. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012—2017 годы определяет основные направления и задачи государственной политики в интересах детей, в том числе включает меры по предупреждению девиантного поведения несовершеннолетних [1].

В настоящее время ученые все чаще обращаются к теории поколений, согласно которой наиболее существенное влияние на жизнь людей оказывают ценности, сформированные событиями в их жизни. Современные дети (часто называемые поколением Z, киберпоколением) находятся в ситуации становления своей системы ценностей, когда технические достижения — их естественная среда обитания [4, с. 131—132].

Учеными и практиками ведется поиск социально-педагогических инноваций, направленных на эффективную профилактику негативных явлений в современной детской среде. В целях предупреждения девиантного поведения важно использовать различные формы и методы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, круглые столы, семинары, мозговые штурмы, дебаты, фокус-группы, ИКТ-технологии, видеокейсы и др. Необходимо внедрять новые педагогические технологии (форум-театр, технология поэтапной образовательной поддержки, арт-технологии), направленные на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Существуют формы воспитания детей и молодежи сред-

Методическая подсказка



*Е. С. СИРОТКИНА,
канд. социол. наук,
доцент кафедры
теории и практики
воспитания
и дополнительного
образования
ГБОУ ДПО НИРО*



ствами киноискусства: интеграция в традиционный учебный предмет, автономные уроки, лекции, семинары, факультативы, медиакиностудии, видеокиноклубы, спецкурсы.

Остановимся подробнее на использовании видеокейсов в профилактической работе. Видеокейс — инструмент обучения, основанный на кейс-методе (методе анализа конкретных ситуаций) [2, с. 59].

Выделяются следующие способы использования видеокейсов в воспитательной работе:

♦ *применение проблемных и побуждающих к размышлению вопросов* — на понимание смысла и содержания фильма (от побуждения к дискуссии до вопросов с вариантами ответов и предложениями интерпретации таких ответов);

♦ *внесение элементов предполагаемой импровизации в содержание видеокейсов* — предложения изменить, дописать сюжетную линию фильма, скорректировать поведение персонажей; экспериментирование с индивидуальными сценариями и ролевыми выборами и т. д.;

♦ *приобретение опыта эмпатии (сопереживания), эмоционально-ценностного отношения к основным героям* — зрители делятся мыслями о том, кто им ближе из персонажей, поэтому условно эти упражнения можно обозначить как «если бы на месте героя был я»;

♦ *проектирование новых способов решения проблем* — условно эти задания можно обозначить как «если бы герой фильма был на моем месте»;

♦ *дискуссии* на тему, созвучную фильму и затрагивающую мировоззренческую позицию зрителей, и др. [3; 7].

Просмотр и обсуждение видеокейса — эффективный способ для эмоционального переживания информации, способной оказать необходимое воспитательное воздействие на детей.

Думается, что советы по использованию видеокейсов будут полезны педагогу в профилактической деятельности и при разработке воспитательных мероприятий.

Совет первый

Педагогу важно критически подходить к любой информации. Все ли видеосюжеты безопасны для детей? Безусловно, нет. Необходимо использовать видеоматериалы, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, Министерством здравоохранения РФ и пр.

В Федеральном законе от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» указано, что «информационная безопасность детей — состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическо-

му, психическому, духовному, нравственному развитию» [1]. Таким образом, недопустимо (!) использование в работе с несовершеннолетними видеосюжетов с изображением алкоголя, табака, психоактивных веществ, сцен порнографического характера, насилия, ненормативной лексики и т. д.

Совет второй

Назидательный тон в работе с детьми и молодежью по формированию здорового образа жизни не уместен.

Согласно «пирамиде обучения», наименьший процент усвоения имеют пассивные методики — беседа, чтение (5—10 %), а наибольший — интерактивные: использование аудиовизуальных средств (20 %); обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы (40—60 %); обучение других или немедленное применение в практике (90 %) (по данным исследования Национальной тренинговой лаборатории США, штат Мэриленд).

Поэтому здесь важен принцип активности. Не случайно говорят: «Скажи мне — я забываю. Покажи мне — я могу запомнить. Позволь мне сделать это, и это станет моим навсегда» (китайская пословица).

Совет третий

Использовать в воспитательной работе важно как советские фильмы, так и современное кино. Видеокейс должен отражать *актуальные* проблемы современного детства, побуждать к активной жизни, давать пищу для размышления о себе, своих жизненных целях, об окружающем мире.

Совет четвертый

Фильм должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям подростков. Даже если фильмы рекомендованы к просмотру, всегда следует задуматься, подойдут ли они именно вашим детям, будут ли эффективны конкретно для них.

Совет пятый

Видеокейсы — хорошее подспорье в профилактической работе, но не нужно заставлять детей и молодежь смотреть (а потом и анализировать) полнометражные фильмы часто: важно соблюдать правило необходимости и достаточности, или чувство меры (как при использовании любого другого метода).

В качестве примера предлагаем разработку воспитательного мероприятия по формированию мотивации молодежи к здоровому образу жизни средствами социальной рекламы.

Главный посыл (основное сообщение) видеокейса: здоровый образ жизни — это актуально; здоровый образ жизни необходим для достижения успеха в жизни; здоровый образ жизни доступен для каждого.



Ход мероприятия

1. Просмотр и обсуждение видеоролика (список электронных ресурсов см. на с. 17).

Спонтанное обсуждение. Участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими их эпизодами и образами фильма / видеосюжета.

- ◆ О чем данные видеоролики?
- ◆ Что в них понравилось / не понравилось? Почему?
- ◆ В чем заключается основная идея, замысел авторов этих видеороликов?
- ◆ Приведите свой пример удачного / неудачного социального видеоролика.

2. Работа в группах.

Распределение учащихся по группам (5—7 человек).



Задание группам: распределить роли (режиссер, сценарист, актеры и т. д.) и придумать сценарий своего видеоролика социальной рекламы для молодежи; обсудить название, основную идею, детально продумать сценарий, место действия, актеров.

Видеоролики должны быть направлены на:

- ◆ информирование молодежи о кризисных явлениях и процессах, происходящих в современной России и мире;
- ◆ мотивирование ребят к активному участию в социальной и политической жизни общества;
- ◆ формирование принципов трезвого и здорового образа жизни у подрастающего поколения;
- ◆ формирование таких качеств, как сочувствие, коммуникабельность, ответственность, а также развитие у молодежи потребности совершать добрые дела и поступки.

3. Обсуждение.

Возможно, презентация, «проигрывание» видеороликов, а в дальнейшем их создание.

4. Обобщение результатов обсуждения.

Резюмируя, ведущий (учитель) может выписать на доске общий список тем, затрагиваемых в видеосюжете, и символов, значимых для учащихся.

5. Подведение итогов занятия.

- ◆ Что для вас на этом занятии оказалось самым важным?
- ◆ Как полученную информацию вы примените в будущем?

Социальное здоровье — состояние человека, при котором его «биопсихические возможности способствуют установлению равновесия с социальной средой путем адаптации и конструктивной активизации в ней, следуя нравственным социальным нормам» [6, с. 177]. Информирование несовершеннолетних о правах и обязанностях, социальных нормах, правилах жизни в обществе должно проходить в интерактивных и оптимальных формах, которые будут способствовать получению необходимых воспитательных эффектов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента РФ «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012—2017 годы» № 761 от 01.06.2012 // <http://news.kremlin.ru/media/events/files/41d3f27d00fa8152b3f1.pdf>.
2. Активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий) в высшей школе : учеб. пособие / сост. Т. Г. Мухина. — Н. Новгород : ННГАСУ, 2013. — 97 с.
3. *Верхотурова, И. Н.* Кинотренинг как средство развития социального интеллекта подростков с девиантным поведением / И. Н. Верхотурова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. — 2008. — Т. 14. — С. 188—191.
4. *Денисюк, А. С.* Киберпоколение: современный подход / А. С. Денисюк // Экономика России в XXI веке : сборник научных трудов IX Всероссийской научно-практической конференции «Фундаментальные проблемы модернизации экономики России» / под ред. Г. А. Барышевой, Л. М. Борисовой. — Томск : Томский политехнический университет, 2012. — 522 с.
5. *Покровский, Б. Н.* Социальное здоровье как педагогическая категория / Б. Н. Покровский // Личность и Культура. — 2010. — № 1. — С. 52—54.
6. *Приступа, Е. Н.* Здоровье ребенка как социальная ценность / Е. Н. Приступа // Знание. Понимание. Умение. — 2007. — № 1. — С. 176—183.
7. *Шмидт, В. Р.* Организация тренингов на основе мультфильмов / В. Р. Шмидт / Классный руководитель. — 2009. — № 3. С. 45—51.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ*

1. Легенда № 17 // <http://events.volga.rt.ru/?id=1801>.
2. Мечта, ставшая пульсом! // <http://events.volga.rt.ru?id=1815>.
3. Мы выбираем жизнь // <http://www.youtube.com/watch?v=pZmrRRjMtDg>.
4. Новое поколение XXI века // <http://www.youtube.com/watch?v=-lBeJ7Z5ljl>.
5. Социальная реклама. За здоровый образ жизни! // http://www.youtube.com/watch?v=N_M7ZVLfgMY.
6. Спорт изменил мою жизнь, а вашу? // <http://events.volga.rt.ru/?id=1777>.
7. Это наш выбор // <http://events.volga.rt.ru/?id=1969>.

* В работе по профилактике наркомании среди детей и подростков также можно использовать фильмы, рекомендованные Управлением Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Нижегородской области («Территория безопасности», «Вернуться в жизнь», «Альтернатива есть») и ролики, представленные на сайте www.fskn.gov.ru в разделе «Родителям и детям» — «Полезное видео».

Методическая подсказка

ИНФОРМАЦИЯ
(лат. informatio — разъяснение, изложение) — сообщение о положении дел где-либо, о каких-либо событиях; сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах, воспринимаемые человеком или специальными устройствами

Интерактивные технологии в работе с подростками по формированию ценностного отношения к здоровью



*Л. В. НЕВЕРОВА,
старший
преподаватель
кафедры теории
и практики
воспитания
и дополнительного
образования
ГБОУ ДПО НИРО*

В Стратегии «Здоровье и развитие подростков России», подготовленной при поддержке Представительства Детского фонда ООН ЮНИСЕФ в Российской Федерации, отмечается, в частности, что «значительное место в формировании высокого качества жизни современных подростков занимают взаимоотношения с друзьями. Данные взаимоотношения могут быть направлены как на формирование здорового поведения, так и на формирование вредных привычек и пристрастий, вплоть до саморазрушения» [1, с. 33].

Именно поэтому наиболее эффективным признан подход, при котором заранее подготовленные и заинтересованные молодые люди — волонтеры активно пытаются найти общий язык со своими сверстниками, живущими в схожих условиях, и помогают пропагандировать в своей среде необходимые знания, убеждения и навыки в области здорового образа жизни.

В ряде образовательных организаций Нижегородской области накоплен богатый и успешный опыт по реализации так называемого принципа «равный — равному», который подтверждает, что подростка лучше всего поймет подросток, так как общность интересов для данного возраста, схожий язык, одинаковый статус создают все предпосылки для удачного общения, доверия и понимания. Именно поэтому равное обучение тесно соприкасается с обучением интерактивным, проводимым в игровой форме, что и нашло свое место в волонтерском движении и общественных организациях, где пропагандируются те же самые ценности.

Широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеурочной деятельностью обучающихся является одним из требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Что же такое в нашем понимании интерактивные технологии обучения здоровому образу жизни?

Слово «интерактивный» (inter — взаимный, act — действовать) означает взаимодействующий, находящийся в режиме беседы, диалога с кем-либо. Интерактивное обучение — это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между учеником и педаго-

гом, воспитанником и наставником, между самими обучающимися.

Основная цель интерактивных форм обучения здоровому образу жизни — способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и собственное поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Задачами интерактивных форм обучения здоровому образу жизни являются:

- ♦ пробуждение у обучающихся интереса к теме собственного здоровья (через «эмоциональную включенность» подросткам необходимо сформировать личное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье — в их руках);

- ♦ эффективное усвоение учебного материала по предложенной теме, касающейся здоровья (узнать, что такое нравственное, физическое, психическое здоровье, кризисные ситуации, конфликт и его типы; различать виды зависимости: никотиновую, алкогольную и наркотическую, — понимать разницу между ВИЧ и СПИД и т. д.);

- ♦ самостоятельный поиск обучающимися путей и вариантов решения поставленной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);

- ♦ установление взаимодействия между собой: развитие способностей работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;

- ♦ формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

При использовании интерактивных форм роль педагога резко меняется, перестает быть центральной. Он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, дает консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

При каких условиях сами подростки могут проводить интерактивные занятия? Основными ведущими интерактивных занятий по формированию здорового образа жизни могут стать школьные психологи, педагоги, воспитатели, руководители молодежных организаций. Но необходимо стремиться, чтобы и сами ребята активно участвовали в работе. Наиболее заинтересованных молодых людей, которые сами прошли подготовку как участники подобных программ, целесообразно постепенно привлекать к ведению занятий с другими группами учащихся (оптимально, если ведущий-волонтер будет на два-три года старше участни-





ков). Сначала ведущий-волонтер работает как ассистент педагога, помогает ему с реквизитом, проводит разминочные упражнения. Когда волонтер достаточно подготовлен, педагог может доверить ему проведение целого занятия.

Интерактивное занятие по формированию установки на ведение здорового образа жизни

1. Подготовка занятия.

Ведущий (куратор, педагог) производит подбор темы, ситуации, определений к понятиям (все термины должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективна для работы с данной темой в данной группе.

При разработке интерактивных занятий, особенно касающихся различных тем профилактики негативных проявлений в подростковой среде, рекомендуется обращать особое внимание на следующие моменты:

♦ Подача материала должна учитывать первоначальный уровень информированности каждой конкретной группы обучающихся о различных видах рискованного поведения. Неграмотная и неосторожная информация, смакование проблемы могут возбудить любопытство, нездоровый интерес, породить у детей эмоциональный голод, а также жажду ощущений и впечатлений.

♦ Рассмотрение специфических тем, например о психоактивных веществах, ВИЧ / СПИДе, репродуктивном здоровье, должно проводиться в небольших группах обучающихся (10—20 человек) с достижением неформального контакта с аудиторией и максимальной искренности. Помещение, в котором будет проводиться занятие, необходимо освободить от столов, а стулья расставить в форме круга, так чтобы все участники хорошо друг друга видели.

II. Вступление.

1) Знакомство участников.

Прежде всего ведущему необходимо представиться. Желательно, чтобы он не ограничивался фразой «Меня зовут...». Несколько слов о себе только приветствуются.

2) Разминка.

Любое интерактивное занятие начинается с разминки. Это необходимо, чтобы обучающиеся раскрепостились, забыли о своих проблемах и приготовились узнать что-то новое — интересное и одновременно полезное для себя. Описаний разминочных упражнений существует очень много в специальной литературе.

Напомним некоторые из них:

♦ «Снежный ком» — после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому;

♦ «Цветная импровизация» — это упражнение-«энерджайзер» замечательно «размораживает» группу, развивает творческое мышление, дает простор фантазии, «провоцирует» улыбки и просто хорошее расположение духа;

♦ «Алексей, Апельсин, Архангельск» — незамысловатая и веселая игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развивать ассоциативное творческое мышление.

3) *Сообщение темы и цели занятия.*

Участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь.

Пример.

Ведущий: Всем привет! Очень рад(а) вас всех видеть! Знаете, возраст 14—17 лет — самый интересный. Мы чувствуем себя взрослыми, здоровыми и свободными. Нам хочется испытать себя. А еще нам кажется, что в жизни надо обязательно все попробовать. А люди, которые нас пытаются предостеречь от рискованных ситуаций, от спонтанных решений, просто мешают нашей самореализации. Так ли это на самом деле? Является ли бесконечным ресурс нашего хорошего самочувствия и пора ли уже задумываться над образом жизни, который мы ведем? Попытаемся найти ответы в ходе нашей встречи.



Педагог информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, дает четкие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии.

Примерные правила работы в группе:

- ♦ быть активным;
- ♦ уважать мнение участников;
- ♦ быть доброжелательным;
- ♦ не опаздывать;
- ♦ не перебивать;
- ♦ быть открытым для взаимодействия;
- ♦ быть заинтересованным;
- ♦ выключить сотовый телефон;
- ♦ уважать правила работы в группе.

III. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия.

1) *Выяснение позиций участников.*

Пример.

Упражнение «Здоровье как ценность»

Ведущий дает задание участникам ответить на вопрос: «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»

Ведущий записывает ответы участников на доске в обобщенном виде. Если названы не все ценности, ведущий должен сам дополнить их список:

- ◆ свобода (самостоятельность, независимость);
- ◆ любовь;
- ◆ дружба;
- ◆ здоровье;
- ◆ семья;
- ◆ материальная обеспеченность;
- ◆ благополучие близких;
- ◆ признание (уважение окружающих, популярность);
- ◆ интересная работа;
- ◆ качественное образование;
- ◆ развлечения (отдых, хобби);
- ◆ творчество.



Ведущий: Ценность — это очень широкое понятие. Сейчас мы с вами рассмотрели именно жизненные ценности, то есть те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, так как мы в этом обществе живем.

Если такая ценность, как здоровье, детьми не была упомянута, то ведущий просит подумать, какая важная ценность не была названа в общем ряду.

Ведущий: Как вам кажется, почему вы забыли про здоровье? *(Ответы ребят)* Не потому ли, что, когда оно есть, мы о нем даже не вспоминаем? Но стоит ему испортиться, как оно сразу становится для нас значимо. Если же все в порядке, о здоровье мы совсем забываем. И не просто забываем. Более того, мы еще и с удовольствием вредим нашему здоровью. Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью?

Ведущий записывает на доске вредные привычки, которые назовут участники. После ведущий может дополнить список, сказав: «Как вы думаете, а вот это...?»

Ведущий: Давайте теперь проранжируем все наши привычки по степени значимости для здоровья, мысленно ответив на вопрос: «Что может моментально нанести вред нашему здоровью?»

Далее в уже написанном на доске списке вредных привычек нужно подчеркнуть самые опасные для здоровья.

Ведущий: Известно, что в нашем обществе вредные привычки порицаются, то есть считаются ненормальными. Значит, в нашем обществе есть определенные нормы. Мы можем с ними соглашаться или не соглашаться, но они существуют, и мы обязаны с ними считаться, так как мы живем в этом обществе. Наиболее гармонично чувствует себя человек, который принимает эти нормы и делает их своими.

2) *Формирование нового набора позиций участников на основании переосмысления нового содержания.*

Пример.

Упражнение
«Ценности здорового образа жизни:
решаем конфликт»

В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами. Необходимо разбить группу на 2—4 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки — взрослые).

Ведущий: Ваша задача — придумать и разыграть короткую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков относительно вредных привычек и понимания того, как следует вести себя, чтобы остаться здоровым. На обдумывание сценки вам дается 5 минут, на ее подготовку — 7 минут, а на проигрывание — 3 минуты.

Можно раздать участникам заранее подготовленные карточки с описанными в них сценками конфликтов из повседневной жизни подростков. После проигрывания сценок каждой группе необходимо поаплодировать.



IV. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые они испытывали в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия — оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- ◆ Что произвело на вас наибольшее впечатление?
- ◆ Что в процессе занятия вам помогало выполнять задания, а что мешало?
- ◆ Есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- ◆ Чем вы руководствовались во время принятия решения?
- ◆ Учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- ◆ Как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- ◆ Если бы вы играли в эту игру еще раз, что бы вы изменили в модели своего поведения?

Пример.

Анализ упражнения
«Ценности здорового образа жизни:
решаем конфликт»

Обсуждение проводится после показа каждой сценки по вопросам.

◆ Вопросы подгруппе, которая смотрела сценку:
— Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?
— Какая ценность лежала в основе поведения подростков?
(Для ответа на эти вопросы можно обратиться к списку ценностей на доске.)

— В чем выражался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?

◆ Вопросы подгруппе, которая показывала сценку (задается только тогда, когда все из первой подгруппы ответили на вопрос):

- Что вы хотели показать этой сценкой?
- Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?
- Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

◆ Вопрос ко всем:

— Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?

Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.



Ведущий: Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Как мы сегодня узнали, они бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим. Именно поэтому одна из важнейших ценностей — это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы с вами сегодня бы здесь не встретились и не размышляли бы о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить. Удачи!

Интерактивные технологии, применимые в контексте реализации принципа «равный обучает равного», позволяют решать несколько задач. Но главная из них — это возможность подросткам вместе со своими сверстниками рассматривать здоровье как непереносимый залог успешного достижения жизненных целей.

В ходе продвижения значимых для подростков потребностей, а именно освоения навыков эффективной коммуникации и потребности в самореализации, интерактивные формы позволяют ненавязчиво переключать и концентрировать внимание на узловых вопросах, касающихся различных аспектов ведения здорового образа жизни. При этом участие самих подростков в качестве ведущих, использующих интерактивные методы обучения, позволяет не только привлечь их внимание, но и найти ответы на важные «смыслоразножизненные» вопросы, с которыми им придется столкнуться в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» (гармонизация Европейских и Российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков). — М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. — 54 с.
2. Нечаев, М. П. Технологии внеурочной деятельности учащихся в реализации стандарта общего образования : учебно-методическое пособие / М. П. Нечаев. — М. : УЦ «Перспектива», 2012. — 104 с. — (Сер. «ФГОС в школе»).
3. Ярославцева, Л. Р. Твой путь к успеху : психокоррекционная программа для подростков группы риска / Л. Р. Ярославцева. — Н. Новгород, 2013. — 71 с.

«Здоровое образование» Практические советы педагогам

Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то во всяком случае,
поддерживать его высокий уровень
здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов, академик

С введением федеральных государственных образовательных стандартов в начальной школе особенно актуальной стала идея здоровьесбережения. Для обеспечения приоритета здоровья в МБОУ «Шахунская гимназия им. А. С. Пушкина» разработана и реализуется программа «Здоровое образование», где диагностика физического, нравственного, социально-психологического здоровья, психологическое сопровождение ребенка, поиск оптимальных путей обучения детей, использование инновационных педагогических технологий являются приоритетными направлениями деятельности педагогов.

Придерживаясь направлений данной программы, учебную и воспитательную деятельность в своем классе я планирую с позиции здоровьесбережения. Некоторые наиболее успешные приемы, используемые в своей работе, сформулирую в виде практических советов.

♦ *Чередуйте разные виды деятельности.* Планируйте на урок не менее 5—7 видов работы. Не допускайте переутомления и перегрузки памяти. Периоды интенсивной деятельности чередуйте с заданиями творческого характера, это способствует не только развитию мыслительных операций, но и отдыху детей.

Методическая подсказка



*С. В. БАРМИНА,
учитель начальных
классов
МБОУ «Шахунская
гимназия
им. А. С. Пушкина»*



♦ *Проводите музыкальные паузы, физкультминутки, гимнастику для глаз или массаж активных точек.* Это способствует релаксации учащихся, уменьшению утомления и снижению напряжения.

♦ *Создавайте атмосферу непринужденности, открытости, раскованности, сопереживания.* Построенное на взаимном доверии и уважении общение — залог психологического комфорта в классе.

♦ *Чаще употребляйте слова для положительно стимулирования:* «великолепно», «чудесно», «прекрасно», «превосходно». Каждый раз вселяйте в ребят оптимизм. Вместо прямого принуждения говорите: «У вас все получится!», «Я верю в твои силы!» Такие фразы мотивируют на хорошую учебу, старание.

♦ *Будьте терпимы к детским недостаткам, признайте право за каждым ребенком на собственную точку зрения.* Постарайтесь мягко, ненавязчиво комментировать ошибки в поведении учащихся. В индивидуальной спокойной беседе дайте добрые советы своим воспитанникам.

♦ *Помните о важности физической культуры и спорта для укрепления здоровья.* Рекомендуйте родителям и детям посещать секции спортивной направленности по выбору ребенка, занятия

ритмикой, аэробикой, танцами, плаванье. Такие виды деятельности удовлетворят естественную потребность ребят в двигательной активности, укрепят здоровье.

♦ *Будьте примером позитивного отношения к спорту.* Посещайте спортивный зал, бассейн, катайтесь на лыжах, коньках, велосипеде. В качестве болельщика ходите на соревнования, в которых принимают участие ваши воспитанники. Обсуждайте с детьми спортивные новости.

♦ *Не забывайте об оздоровительном влиянии природы на человека.* Организуйте совместно с родителями спортивные состязания на стадионе, в парке («Мама, папа, я — спортивная семья», «Веселые старты», «Выше, дальше, быстрее!», «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»), развлекательные спортивные программы во время походов («Следопыты», «Веселая лыжня», «Лесные тайны», «Праздник Нептуна»), подвижные игры во время прогулок.

♦ *Ведите в классе совместно с учителем физкультуры «Книгу рекордов» или «Паспорт здоровья»,* где по годам можно проследить спортивные достижения в прыжках, беге, подтягивании, отжимании и т. д.

♦ *Вместе с детьми занимайтесь исследовательской работой по теме «Здоровье».* С большим удовольствием учащиеся начальной школы занимаются исследованиями в области гигиены, питания, режима дня.

♦ *Развивайте коммуникативные способности детей и родителей.* Включайте в планы воспитательной работы игры, тренинговые занятия, походы, экскурсии, информационные встречи со специалистами.

♦ *Организируйте выставки рисунков, газет, просмотр видеоматериалов, презентаций на тему здоровьесбережения.* Рубрика классного уголка «Мое здоровье» может содержать советы по профилактике болезней, сохранению и укреплению здоровья детей, материалы по организации оздоровительной работы.

♦ *Разработайте для своей методической копилки серию родительских собраний, направленных на развитие мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.* Рассмотрите на родительских собраниях вопросы о правильном питании, нормах физического развития, проблемах в поведении ребенка и профилактике вредных привычек, влиянии телевидения, рекламы, компьютера на здоровье младшего школьника, взаимоотношениях с членами семьи и сверстниками.

♦ *Работайте в тесном сотрудничестве с родителями и медицинским работником образовательной организации.* Внимательно заполняйте «Лист здоровья» в классном журнале. Интересуйтесь диагнозом ребенка и соответствующими рекомендациями врачей. Заранее сообщайте родителям сроки проведения вакцинации и медицинских осмотров.

Эти советы можно взять за основу при организации здоровьесберегающей деятельности в вашем классе.

Благодаря систематической и целенаправленной работе по формированию здорового образа жизни вы будете с радостью наблюдать, как у ваших воспитанников формируются позитивные формы поведения, улучшается эмоциональное состояние, повышается трудоспособность. Ваши воспитанники будут меньше болеть, они научатся бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н. Страна детства / Н. Амосов, Л. Никитина, Д. Воронцов. — М. : Знание, 1990.
2. Комаровский, А. Е. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников / А. Е. Комаровский. — М. : ЭКСМО, 2013.
3. Обухова, Л. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы / Л. Обухова, Н. Лемякина, О. Жиренко. — М. : ВАКО, 2007.



«Здоровое телевидение» О реализации информационного практико-ориентированного проекта



О. А. КУДАСОВА,
учитель
начальных классов
МБОУ
Починковская СОШ

Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья — социальная, и в настоящее время большое внимание на разных уровнях государственной власти и общественных организаций уделяется вопросам оздоровления населения. Федеральные государственные образовательные стандарты обязуют каждую образовательную организацию проводить работу по здоровьесберегающей деятельности.

Опыт работы по программе «Разговор о правильном питании» показал, что она актуальна, эффективна и оказывает существенную помощь в решении вопроса здоровьесбережения. Изучая программу, не только дети, но и их родители задумались над проблемой правильного питания и стали осваивать основы здорового образа жизни. Благодаря систематической работе пришло понимание того, что питание — стратегический фактор здоровья и его неполноценность недопустима, так как сказывается на способности к обучению, влияет на физическое развитие и репродуктивное здоровье, и, главное, от того, что, как и сколько мы едим, зависит продолжительность нашей жизни.

Образовательный и воспитательный потенциал программы «Разговор о правильном питании» предлагаю рассмотреть на примере информационного практико-ориентированного проекта «Здоровое телевидение», который представляет собой одно из главных направлений здоровьесберегающей деятельности в нашем классе. Проект носит такое название не случайно. Постоянная востребованность обществом средств массовой информации основана на растущих информационных потребностях, а в решении вопроса информатизации главную роль, конечно, играет телевидение.

Поэтому мы с ребятами решили создать в классе альтернативу существующим телепередачам и реализовали проект «Здоровое телевидение». Некоторые мероприятия проекта явились аналогом популярных программ, а некоторые дети придумали сами.

Цель проекта: способствовать воспитанию здорового, культурного и высокообразованного ученика.

Задачи проекта:

- ◆ расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- ◆ познакомить школьников с социокультурными аспектами питания, его связями с культурой и историей народа;
- ◆ создать на основе телепередач эффективное информационное пространство класса.

Предполагаемый результат реализации проекта:

- ◆ сформировано осознанное отношение к здоровому образу жизни через освоение правил здорового питания;
- ◆ созданы видеофильмы и телепередачи, повышающие эффективность здоровьесберегающей деятельности класса;
- ◆ улучшено качество питания в школе и дома.

Важное значение имеет личностно-ориентированная и практическая направленность здоровьесберегающей деятельности проекта. Деятельностный подход, выбранный мною в качестве приоритетного, оказался верной стратегией образования, так как позволяет не только достичь ценностно-знаниевых результатов, но и сформировать ключевые социальные компетентности обучающихся.

Работая над проектом, мы использовали различные приемы, методы и формы:

- ◆ воспитание обучающихся на личном примере;
- ◆ презентации опыта семейного воспитания;
- ◆ приглашение социальных партнеров для участия в урочной и внеурочной деятельности;
- ◆ взаимодействие обучающихся с представителями различных социальных субъектов за пределами школы;
- ◆ систематическое участие в мероприятиях социальной направленности: акция «Чудесное превращение школьной столовой», подарки своими руками для дошкольников, выпуск буклетов «Правильное питание — путь к здоровью» и других.

Содержание мероприятий, на основе которых создаются телепрограммы в рамках проекта «Здоровое телевидение»

◆ Планируя работу по изучению первой темы *«Самые полезные продукты»*, я постаралась максимально использовать все возможные формы и методы продуктивной интеграции семьи, школы и социума. Был организован *урок-экскурсия с элементами практикума* в магазине «Продукты» Починковского района.

Для детей была проведена увлекательная экскурсия, а затем обучающиеся и их родители стали участниками

Программа —
проект —
результат





телепередачи *«Контрольная закупка»*. Ученикам необходимо было вспомнить о самых полезных продуктах и собрать для второклассника корзину с такими продуктами на один день — завтрак, обед и ужин.

♦ Внеклассное мероприятие *«Клуб кулинарных путешественников»* на тему *«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»* было проведено в форме путешествия с цветиком-семицветиком. Дети общались с работниками Починковского краеведческого музея, библиотекарем, председателем совета ветеранов; перед ними выступал врач-педиатр, проводил мастер-класс повар общепита. Ученики пели частушки, работали с пословицами и рассказывали трогательные стихи о каше из фронтового котелка. Дети смело фантазировали, украшая свою тарелку с кашей и придумывая название своему блюду.

♦ Обязательной частью изучения темы *«Где найти витамины весной»* стало проведение телепередачи *«Спросите доктора»* в аптеке. Фармацевты познакомили детей с ассортиментом лекарственных средств, витаминов и биологически активных добавок, средствами личной гигиены и продуктами питания, реализуемыми через аптечную сеть, продемонстрировали, как производятся многие лекарственные средства в условиях аптеки.

♦ По теме *«Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»* мы работали дружной триединой командой — школа, семья и детский сад. Для достижения главной цели — знакомства обучающихся с разнообразием овощей и фруктов и их значением для организма человека — был создан интегрированный проект *«Мы здоровьем дорожим, фрукты-овощи едим, из теста мы их смастерим, в детский садик отдадим!»*. Совместно с родителями дети создали творческие работы в различных видах и техниках декоративно-прикладного искусства, сочинили стихи, рекламу и синквейны, а с помощью техники тестопластики изготовили овощи и фрукты, которые подарили дошкольникам во время выступления в детском саду.

♦ Обобщение изученного материала по теме *«Что надо есть, если хочешь быть сильным»* проходило в форме телепередачи *«Кулинарный поединок»*. Всех участников ждал сюрприз: поединок был не только кулинарный, но и интеллектуальный.

Участники объединились в четыре команды по две семьи: кулинарные (*«Сыр в масле»* и *«Зефир в шоколаде»*) и интеллектуальные (*«Изюминки»* и *«Витаминки»*). Основная задача праздника — приготовить и накормить детей правильной, здоровой, полезной для организма пищей и дать определенные пояснения по каждому блюду с точки зрения калорийности для восполнения затраченной энергии

ребенка, занимающегося спортом. Команды представляли на суд жюри и зрителей три блюда: салат или закуску, десерт и напиток. В состав жюри входили профессионалы своего дела: тренер детско-юношеской спортивной школы, врач, повар.

Интеллектуальный поединок требовал от учащихся и их родителей высокой умственной активности. В ходе игры все гости узнали о том, что свои ошибки повара прикрывают соусом; что за разглашение рецепта такого лакомства, как мороженое, когда-то отправляли на виселицу; что раньше из соли трудоемким способом делали деньги и т. п.

Кулинарный поединок завершился дегустацией всех блюд, предложенных командами. А после состоялось голосование. На интерактивную доску с помощью системы контроля и опроса были мгновенно выведены результаты игры.

Мероприятие показало, что у детей сформировалось представление о том, как питание связано с образом жизни. Об этом говорит вывод, сделанный обучающимися и родителями: спорт является альтернативой такой пагубной привычке, как переедание, а само питание обязательно должно соответствовать ежедневным тратам энергии.

♦ Мини-проект «*Поедем, поедим!*» стал моделью реализации темы «*Полдник. Время есть булочки*».

Цель: формируя культуру здоровья, воспитывать социально успешную личность.

В основу положена социально-ролевая игра, следуя правилам которой, обучающиеся не просто придут к пониманию того, что здоровье важно, но и осознают, что необходимо делать все возможное для его сохранения. Создание социокультурного пространства при изучении содержания этой темы представляет собой глубокую интеграцию различных форм, методов и видов деятельности и позволяет сформировать представление о единой картине окружающего мира, своем месте в нем, здоровье, нормах и правилах здоровьесоберегающего поведения.

В рамках мини-проекта были проведены следующие мероприятия:

— *Воспитательно-развивающее мероприятие «С чего начинается Родина...»*. Основная задача — донести и раскрыть суть главных понятий и ценностей на земле: Родины, малой родины, семьи, родной природы. Значительная часть мероприятия посвящается основному продукту питания россиян — хлебу.

— *Экскурсия по селу «Социально-экономическое положение»*. В ходе экскурсии обучающиеся знакомятся с различными предприятиями, учреждениями и организациями села. Узнают, в каких сферах производства занято население

Программа —
проект —
результат





ние районного центра. Особое внимание уделяется освещению деятельности предприятий общественного питания. В программу экскурсии входит посещение музея потребкооперации.

— *Путешествие на хлебокомбинат «Починковский хлеб».* В ходе путешествия дети знакомятся с технологией производства хлеба. Узнают о том, что Починковское районное потребительское общество — гордость района. Ежегодно по итогам работы организаций потребительской кооперации Российской Федерации Починковское райпо занимает первое место в России за развитие социальной инфраструктуры села на основе эффективного ведения хозяйства.

— *Интегрированный урок на тему «Жаворонки — русская кулинарная традиция и народный праздник встречи весны».* Урок основан на мастер-классе по курсам «Технология» и «Окружающий мир» с использованием программы «Разговор о правильном питании». Занятие представляет собой обобщение всего изученного материала по окружающему миру о птицах и мастер-класс по изготовлению хлебобулочных изделий в виде пирожков-птичек.

— *Воспитательно-познавательное мероприятие «Классный полдник в стране Хлебосольство».* Мероприятие предполагает театрализованное действо, в ходе которого совершается увлекательное путешествие по стране Хлебосольство с главным героем Колобком. В сказке собственного сочинения ребята побывали в гостях у Калача и Ватрушки, Пряника и Курника, Расстегая и Кулебяки. Затем с друзьями Колобка и главным технологом Маслосырзавода «Починковский» попали в волшебный мир молока и молочных продуктов. Продукция завода вдохновила детей на сочинение синквейнов, а также создание сборника семейных кулинарных рецептов «Классный полдник».

Оценкой эффективности проекта «Здоровое телевидение» служат следующие показатели:

- ♦ проект позволил повысить мотивацию к изучению программы;
- ♦ проект актуален и полезен для повседневной жизни, способствует повышению интереса к познанию окружающего мира и позволяет повысить эффективность усвоения программы «Разговор о правильном питании»;
- ♦ проект, в основе которого лежит деятельностный подход, позволяет ребенку в ходе экспериментов и практической деятельности находить ответы на интересующие его вопросы;
- ♦ родители стали активными участниками и соавторами проекта;

♦ проект способствует активному участию учителя и семейных коллективов в ежегодном конкурсе по программе «Разговор о правильном питании».

Данные опросов и анкетирования родителей показывают, что взрослые, как и дети, в восторге от программы «Разговор о правильном питании», высоко ценят ее вклад в воспитание культуры здорового образа жизни. Целенаправленная и системная работа по проекту «Здоровое телевидение» способствует укреплению здоровья, саморазвитию и активному присвоению социального опыта всеми участниками проекта.

Проектные и информационные технологии при работе со второй частью программы «Разговор о правильном питании» «Две недели в лагере здоровья»

Чтобы человек был сытым один день,
дай ему одну рыбку, два дня — две рыбки,
всю жизнь — научи его ловить рыбу.

Японская мудрость

Начиная работу с первоклассниками по программе «Разговор о правильном питании» в 2011/2012 учебном году, мы выделили для себя ряд проблем:

- ♦ низкий уровень самостоятельности учащихся в учебном процессе;
- ♦ неумение готовить рабочее место к учебным занятиям;
- ♦ неумение следовать инструкциям, ярко выраженное в неспособности внимательно слушать и выделять последовательность действий, а также выполнять работу от начала до конца в соответствии с заданием;
- ♦ невысокий уровень развития основных мыслительных операций;
- ♦ отсутствие переноса знаний из одной образовательной области в другую, из учебной ситуации в жизненную.

Обдумывая эти и некоторые другие проблемы, мы решили, что необходимо дополнить организацию учебного процесса по программе «Разговор о правильном питании» новой формой деятельности учащихся, где они были бы погружены в атмосферу, требующую умений думать, рассуждать, грамотно излагать свои мысли, то есть могли бы

Программа —
проект —
результат



*А. Н. МУРЗИНА,
учитель начальных
классов МБОУ
СОШ № 3 г. Павлова*



*И. Н. ПЯТУГИНА,
учитель начальных
классов МБОУ
СОШ № 3 г. Павлова*

применять все имеющиеся знания на практике. Поэтому мы сочли необходимым вовлечь учащихся в проектную деятельность.

Работа над проектами позволяет решать следующие педагогические задачи:

- ♦ развивать творческие и коммуникативные способности ребенка;
- ♦ прививать навыки сотрудничества с другими людьми;
- ♦ активизировать навыки эмоционального общения с членами семьи;
- ♦ формировать первоначальные умения собирать информацию из разных источников, осмыслять ее и применять для выполнения проекта.



Использование данного метода в 2013/2014 учебном году при работе со второй частью программы «Разговор о правильном питании» «Две недели в лагере здоровья» носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие в работе детей, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Проектная деятельность позволяет учащимся приобретать знания, которые не достигались бы при традиционных методах обучения, помогает связать то новое, что узнают дети, с чем-то знакомым и понятным из реальной жизни.

Современное общество все чаще называют информационным. Для человека одним из самых важных умений сейчас становится умение работать с информацией. И образование сегодня все больше ориентируется не только на полноту сообщаемых сведений, но и на умение добывать информацию, осмысливать ее, преобразовывать, извлекать из нее необходимые знания, а также применять их для получения новых знаний, объясняющих явления окружающего мира.

Поэтому мы решили дополнить проектную деятельность учащихся информационными технологиями и создали в помощь учителю авторское электронное приложение «Бережок» (http://pedolimp.ru/konkurs/206/21/33738_206_21_1387295831.pdf), которое представляет собой оригинальный вариант реализации содержательного компонента образовательной программы «Разговор о правильном питании» при использовании второй части рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» (авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева) для обучающихся 3-го класса на этапе изучения тем № 10 «Что и как можно приготовить из рыбы» и № 11 «Дары моря».

Электронное приложение «Бережок» — учебное пособие, игры, тренажер, кроссворд, презентация — проверка самостоятельной работы по математике в помощь педагогам на

различных этапах реализации одноименного проекта, с которым можно работать индивидуально, группой, фронтально как непосредственно в Интернете, так и скачав ресурсы на свой компьютер. Удобство навигации, эстетика оформления и насыщенность содержания приложения «Бережок», без сомнения, будут полезны и интересны детям, педагогам и родителям.

Цель проекта «Бережок» — формирование основ культуры здоровья у подрастающего поколения на основе диалогической формы коммуникации при использовании инструментов информационно-коммуникационных технологий и дистанционного общения, а также распространение эффективного педагогического опыта.

В основу проекта положена апробированная в нашей школе в 2008 году авторская методическая разработка лауреата межрегионального этапа конкурса «Разговор о правильном питании» А. Н. Мурзиной «Рыбка речная, рыбка морская — для здоровья польза большая».

Самобытность проекта «Бережок» заключена не только в актуальности тематики, но и в его информационности в связи с применением в ходе реализации проекта следующих ресурсов:

«Ловись, рыбка»

Игра-презентация из трех туров с триггерами, *цель* которой — создание условий для обобщения и уточнения знаний обучающихся о пресноводных видах рыб и блюдах из них.

1-й тур «На речном берегу»: узнай рыбу по картинке и описанию.

2-й тур «Варим уху»: выбери правильный ответ на вопрос об ухе и способах ее приготовления.

3-й тур «Рыбные сказки»: вспомни сказки и выбери правильный ответ на вопрос о сказочных героях.

В процессе игры учитель (ведущий) дополняет, уточняет, обосновывает ответы детей. Результат игры — не количество правильных ответов, а объем полученных знаний и хорошего настроения!

«Морские обитатели»

Интерактивная энциклопедия с активными ссылками на интернет-ресурсы с аудиосопровождением, созданная в программе Microsoft Office PowerPoint.

Цель энциклопедии — знакомство обучающихся с морскими обитателями. Энциклопедия содержит сведения об обитателях Японского, Черного и Балтийского морей, которые доступны пользователям по интерактивным ссылкам. Энциклопедия предназначена как для работы с ней фронтально (в классе), так и в качестве индивидуальной (домашней) работы.



ПРОЕКТ
(лат. projectus —
выступающий
вперед) —
разработанный
план сооружения,
постройки, изго-
товления или
реконструкции
чего-либо;
предварительный,
предположительный
текст какого-либо
документа;
план, замысел,
намерение

«Дары моря»

Анимационный кроссворд, *цель* которого — активная проверка самостоятельной работы обучающихся, создание условий для самооценки. Кроссворд выполняется детьми индивидуально (самостоятельно) в рабочей тетради. Анимационный кроссворд используется в качестве активной проверки фронтально. На каждом слайде — картинка-загадка и слова-ответы, настроенные автоматически. Педагог может организовать и самооценку, используя информацию на слайдах.

Спецификой проекта «Бережок» и приложений к нему являются комплексный, интегративный характер, взаимосвязь культуры правильного питания с экологическим, эстетическим воспитанием, с основными предметами учебной программы 3-го класса (в процессе работы над проектом на большинстве уроках акцентируется внимание на заданиях рыбной тематики). Поэтому в приложение включены презентации по русскому языку и математике (в рамках интеграции).

Созданное нами авторское электронное приложение «Бережок» является актуальной информативной работой по формированию универсальных учебных действий у учащихся 3-го класса при работе над второй частью программы «Разговор о правильном питании» «Две недели в лагере здоровья», так как к программе не создано электронного сопровождения.

Приложение будет полезно учителям начальной школы, педагогам дополнительного образования, педагогам группы продленного дня.

Формирование УУД у младших школьников в рамках реализации проекта «Бережок»

№ п/п	Этап проекта	Формируемые УУД
1	Погружение в проект (осуществление деятельности по определению проблемы, целеполаганию, постановке задач)	♦ <i>Личностные:</i> — закрепление знаний о законах здорового питания; — убеждение в необходимости и важности соблюдения режима питания; — умение выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. ♦ <i>Познавательные:</i> — умение извлекать информацию из иллюстраций, текста; — умение формулировать проблему. ♦ <i>Коммуникативные:</i> — умение слушать и понимать других;

Продолжение табл.

№ п/п	Этап проекта	Формируемые УУД
		— использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; — умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ♦ <i>Регулятивные:</i> — планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
2	Организация деятельности (разделение на группы, распределение ролей, планирование, выбор формы и способа презентации)	♦ <i>Коммуникативные:</i> — умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; — умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; — понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной; — умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии
3	Осуществление деятельности (поиск материала, консультации, контроль и помощь со стороны учителя, подготовка презентации)	♦ <i>Познавательные:</i> — осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые) в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; — осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; — построение сообщения в устной и письменной форме; — смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информа-

Программа —
проект —
результат

УМЕНИЕ —
способность
выполнять какую-
либо работу,
делать что-либо,
приобретенная
в результате обу-
чения, опыта и т. п.

РЕФЛЕКСИЯ
(лат. reflexio —
обращение
назад) —
размышление,
полное сомнений
и колебаний,
склонность
анализировать
свои переживания

Продолжение табл.

№ п/п	Этап проекта	Формируемые УУД
		ции из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); — осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; — осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. ♦ <i>Коммуникативные:</i> — использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; — построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); — владение диалогической формой коммуникации, в том числе инструментами ИКТ и дистанционного общения. ♦ <i>Регулятивные:</i> — умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; — умение самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить нужные коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия
4	Предъявление результата, рефлексия деятельности, оценка результативности	♦ <i>Коммуникативные:</i> — владение диалогической формой коммуникации, в том числе инструментами ИКТ и дистанционного общения; — формулирование собственного мнения; — умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; — умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Окончание табл.

№ п/п	Этап проекта	Формируемые УУД
		— умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. ◆ <i>Регулятивные:</i> — осуществление итогового и пошагового контроля за результатом; — умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; — умение самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить нужные коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия

Программа —
проект —
результат

ИНТЕРЕС
(лат. interest —
имеет значение,
важно) —
внимание,
любопытство,
проявляемое
к кому-, чему-либо

При оформлении «Математической рыбалки» нами продумана смена дизайна слайдов, чтобы дети не теряли интерес: рыба забавно «шлепается» в ведро, рыбалка напоминает добрый советский мультик и оставляет самые лучшие впечатления.

В приложении грамотно используются контекстное меню, кнопки возврата, гиперссылки. Навигация логичная, удобная, понятная детям. Звуковые эффекты придают ресурсам занимательности.

Методическое сопровождение (интерактивная визитка в формате pdf) содержит флеш-версии всех элементов приложения, то есть можно просмотреть их, не скачивая. Каждый элемент детально описан, есть скрины слайдов для ознакомительного просмотра.

Таким образом, приложение «Бережок» имеет высокую степень воздействия на достижение целей формирования универсальных учебных действий и общих целей образования, с использованием приложения значительно повышается качество обучения. Приложение поддерживает заинтересованность обучающихся в ходе работы с его элементами, активизирует индивидуальные умственные процессы.

При правильной организации проектная деятельность повышает познавательный интерес учащихся к учебной деятельности, способствует повышению их интеллектуального и творческого потенциала. По нашим наблюдениям, проект нашел эмоционально-познавательный отклик у учащихся, а работа над ним способствовала успешному решению целого спектра дидактически развивающих задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М. М. Программа «Две недели в лагере здоровья» / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Иванова, Е. О. Теория обучения в информационном обществе / Е. О. Иванова, И. М. Осмоловская. — М. : Просвещение, 2011.
3. Проектные задачи в начальной школе / под ред. А. Б. Воронцова. — М. : Просвещение, 2010.
4. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — М. : Просвещение, 2011.
5. <http://www.food.websib.ru/>.



*Е. Ю. ТУМАНОВА,
заместитель
директора
МКС(К)ОУ
«Ветлужская
специальная
коррекционная
общеобразовательная
школа-интернат
VIII вида»*

О реализации программы «Здоровье»

Учащимися МКС(К)ОУ «Ветлужская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида» являются дети с ограниченными возможностями здоровья. Для них характерны многочисленные и разнообразные патологии, проявляющиеся в недоразвитии познавательной сферы. Кроме того, детей данной категории отличают некоторые нарушения физического развития.

В школе обучается 78 детей. Помимо основного заболевания около 80 % обучающихся имеют сопутствующие заболевания, в школе 44 ученика с ограниченными возможностями здоровья.

Эти факты послужили предпосылками для создания программы «Здоровье», на основании которой строится работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся школы.

Цель: создание условий для социальной адаптации выпускника, способного трудиться и приносить посильную пользу обществу.

Задачи:

- ◆ не допускать случаев травматизма в учебное время и после уроков;
- ◆ снизить показатели заболеваемости детей;
- ◆ совершенствовать формы и методы физкультурно-оздоровительной работы как альтернативы пагубным привычкам;
- ◆ совершенствовать работу по лечебной физкультуре;
- ◆ повысить образовательный уровень родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

Схема реализации программы «Здоровье»



Организуя работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, мы определили законодательную базу, обеспечили методическую подготовку специалистов: провели заседания педагогического совета и методических объединений по темам внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, обобщили накопленный опыт работы по здоровьесбережению, провели родительские собрания на темы сохранения и укрепления здоровья детей.

Также мы создали условия для благоприятного развития детей в школе: рациональный режим дня, сбалансированное питание, физкультурно-оздоровительная работа, профилактика вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний и детского травматизма, закаливание, медицинское обслуживание.

Основным компонентом здоровьесберегающей деятельности является режим дня, который составлен таким образом, что учебные занятия разумно чередуются с физическими нагрузками и отдыхом. Учителя строят свои уроки с учетом следующих гигиенических требований: плотности урока; сменяемости видов учебной деятельности; длительности каждого вида учебной деятельности; места и дли-

тельности применения технических средств обучения; физкультминутки, которые позволяют снять физическое напряжение с мышц, переключить внимание, тем самым способствуют отдыху ребенка на уроке. Обязательным компонентом режима дня является активный отдых на свежем воздухе, для первоклассников — дневной сон.

Внеклассная работа, включающая в себя спортивные секции, спортивно-оздоровительные мероприятия, проводится во взаимодействии с оздоровительными мероприятиями в учебное время и тем самым обеспечивает ту широту коррекционно-компенсаторной работы и всесторонней физической подготовки учащихся, которая обязательна для специальных коррекционных школ. Содержание занятий спортивных секций дополняет учебный материал программы по физической культуре, помогает лучшему усвоению и закреплению двигательных способностей, совершенствованию моторного развития учащихся.



В школе работают спортивные секции по волейболу, общефизической подготовке, настольному теннису, секции лыжной подготовки, катания на коньках. Занятость детей в спортивных секциях составляет в среднем 65—70 % от общего числа обучающихся.

В рамках воспитательной системы школы организуются различные спортивно-оздоровительные мероприятия: дни здоровья, веселые старты, физкультурные праздники, посвященные какому-либо событию, соревнования, недели и месячники здоровья. Дни здоровья проводятся в разных формах: туристические прогулки, походы, спортивные игры, эстафеты. Стало традицией проведение спортивных мероприятий для детей совместно с педагогами. Это соревнования по пионерболу, баскетболу, русской лапте, в которых принимают участие сборные команды учащихся и педагогов школы.

Тематические недели детского здоровья — одна из форм организации внеклассной работы воспитателей групп продленного дня. Главная цель таких недель — донести до воспитанников мысль о значимости здоровья в жизни каждого человека. В рамках недели проводятся беседы с медицинским работником школы, соревнования по настольному теннису, легкой атлетике, подтягиванию и отжиманию, веселые старты, конкурсы рисунков и плакатов, викторины, устные журналы о здоровье, игры-эстафеты, игры-соревнования, театрализованные представления.

В силу особенностей психофизического развития обучающихся коррекционной школы физическое воспитание имеет свою специфику: оно направлено на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в резуль-

тате дефектов развития нервной системы. В процессе физического воспитания детей мы руководствуемся положением В. В. Воронковой о том, что активная двигательная деятельность ребенка способствует развитию всех зон коры больших полушарий мозга, содействует улучшению координации межцентральных связей, формированию двигательных взаимодействий, повышению умственной работоспособности.

Физическая культура является одним из основных средств устранения отклонений в двигательной сфере, поэтому привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к активным занятиям физической культурой, основанное на пробуждении интереса, положительного отношения к ним, является важным звеном в комплексе учебно-воспитательной работы.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — неотъемлемая часть всей системы оздоровительно-физкультурных мероприятий. Более половины учащихся школы отнесены к специальной медицинской группе и нуждаются в занятиях лечебной физкультурой. ЛФК как метод естественно-биологического содержания опирается на основную биологическую функцию организма — движение. Специальная тренировка ставит целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием. Занятия проводятся в оборудованном кабинете с использованием тренажеров и особого инвентаря.

Важным фактором сохранения и укрепления здоровья детей является питание. Для проживающих в интернате воспитанников организовано пятиразовое питание, для городских детей — двухразовое питание. В рационе питания детей круглогодично содержатся свежие овощи, фрукты, натуральные соки, молочные, мясные и рыбные продукты в ассортименте.

Среди общеукрепляющих и профилактических мер важное место занимают формирование невосприимчивости к болезням организма детей, создание у них иммунитета путем проведения профилактических прививок и других оздоровительных мероприятий.

Одно из направлений работы по здоровьесбережению — профилактика детского травматизма, которая заключается в проведении бесед, инструктажей, практических занятий по правилам безопасности, встреч с работниками ГИБДД, классных часов, выставок литературы в школьной библиотеке, театрализованных представлений, игр-соревнований, конкурсов и выставок рисунков и поделок.

Ежегодно на базе школы работает летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, в котором укрепляют

Программа —
проект —
результат



здоровье воспитанники, проживающие в Ветлуге, а также дети-сироты. Кроме того, дети-сироты отдыхают в загородных лагерях и учреждениях социальной защиты населения.

Работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся дает положительные результаты. Показатели заболеваемости в течение последних трех лет снижаются, случаев травматизма не зафиксировано.

Разработана система спортивно-оздоровительной работы, отраженная в программе «Здоровье» и проекте «Мы выбираем спорт», который реализуется в рамках программы.

В условиях проекта «Мы выбираем спорт» функционирует детское общественное объединение «Спортландия». Есть положительные результаты: наши воспитанники становятся победителями и призерами районных, зональных и областных соревнований по волейболу, мини-футболу, настольному теннису, легкой атлетике. В 2012 году школа участвовала в IX Всероссийской акции «Спорт — альтернатива пагубным привычкам». За участие мы были награждены грамотой министерства образования и науки РФ в номинации «Здоровьесберегающие технологии».



ЛИТЕРАТУРА

1. Абросимова, М. Ю. Здоровье молодежи / М. Ю. Абросимова [и др.]. — Казань : Медицина, 2007. — 220 с.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. — М. : Академия, 2001. — 320 с.
3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — М. : АРКТИ, 2006. — 316 с.
4. Худенко, Е. Д. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме / Е. Д. Худенко. — М. : АРКТИ, 2005. — 310 с.
5. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева. — Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2003. — 398 с.

ГАЗЕТЕ «ШКОЛА» — 20 ЛЕТ!

В августе областная газета для педагогов «Школа», издаваемая Нижегородским институтом развития образования при поддержке Министерства образования Нижегородской области, отмечает свой юбилей.

Вот уже на протяжении двух десятилетий издание освещает значимые события и актуальные вопросы региональной системы образования, обращается к общим для всех российских педагогов профессиональным проблемам и принимает непосредственное участие в поиске их эффективных решений.

Редакция журнала «Практика школьного воспитания» поздравляет коллег с юбилеем!

«Движение с оптимизмом»

Организация работы волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни

Программа —
проект —
результат

Как в этом мире дышится легко,
Скажите мне, кто жизнью не доволен,
Скажите, кто вздыхает глубоко,
Я каждого счастливым сделать волен.
Пусть он придет! Я должен рассказать,
Я должен рассказать опять и снова,
Как сладко жить...

Н. Гумилев

Волонтерское объединение «Движение», функционирующее на базе Центра детского творчества Сормовского района Нижнего Новгорода, ведет активную деятельность по формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения. Именно по такому актуальному направлению в волонтерском объединении был разработан социальный проект «Движение с оптимизмом».

Участники: активисты волонтерского объединения «Движение» — учащиеся 7—10-х классов образовательных организаций Сормовского района Нижнего Новгорода.

Координатор: руководитель волонтерского объединения «Движение» М. А. Никулина (вела обучение инициативных групп, занималась привлечением к проекту социальных партнеров).

Целевая аудитория: ребята из детских общественных объединений Сормовского района Нижнего Новгорода.

Сроки реализации: ноябрь — декабрь 2011 года.

Цель: создание условий для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни среди сверстников.

Задачи:

♦ создать инициативную группу из членов районного детского объединения для обучения их здоровьесберегающим технологиям;

♦ сформировать положительную информационную среду в образовательных организациях посредством использования видеоролика «Движение с оптимизмом»;

♦ развивать творческую активность, лидерские и организаторские качества, инициативность участников проекта;

♦ повышать уровень сплоченности активистов волонтерского объединения «Движение» и развивать сотрудничество с детскими объединениями.

Для успешной реализации проекта и развития волонтерской деятельности мы выбрали совет проекта и иници-



*М. А. НИКУЛИНА,
методист МБОУ
ДОД «Центр
детского
творчества»
Сормовского
района
Н. Новгорода*



ативные группы, в которых прописали права и обязанности волонтеров.

В совет проекта входили по одному представителю от каждой группы. Совет принимал решения о созыве участников проекта, формировал группы для реализации проекта. Решения совета проекта становились обязательными для всех участников.

Для реализации проекта были организованы три инициативные группы:

♦ *группа организаторов* — занималась разработкой и проведением мероприятий, акций с участием учащихся детских объединений района, созданием презентаций;

♦ *группа PR* — проводила поиск социальных партнеров и договаривалась о совместной работе с детскими объединениями в образовательных организациях района;

♦ *группа информации* — обеспечивала информационную поддержку проекта (опросы, анкетирование, агитация учащихся, сбор и систематизация информации).

Организаторами проекта «Движение» была составлена анкета, на основе которой проводилось исследование с целью выявления отношения школьников к здоровому образу жизни. Исследование показало, что у многих ребят наблюдается пренебрежительное отношение к своему здоровью (42,7 %). К сожалению, мало подростков уделяют внимание мероприятиям спортивного характера (34 %). Хотят принимать участие в объединениях, которые считают приоритетным направлением здоровый образ жизни, 73 % опрошенных, 21 % ответили, что, может быть, будут принимать участие, и лишь 6 % не выразили никакого желания.

В детских объединениях не все подростки имеют достаточное и полное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах здорового образа жизни. Следовательно, важно было создать условия информационной среды, которая бы способствовала формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни у подрастающего поколения.

Проект «Движение с оптимизмом» был разработан с учетом того, что одним из важнейших каналов получения информации для подростков, наряду со школой и СМИ, становятся сверстники, которые являются примером для других. В своей работе мы использовали принцип активного участия в занятиях по пропаганде здорового образа жизни с максимальным вовлечением подростков с помощью интерактивных форм: мозгового штурма, работы в мини-группе, ролевой игры и т. д. Волонтеры были не только исполнителями, но и активными разработчиками и организаторами занятий и мероприятий.

Продуктивной формой работы по реализации проекта является цикл теоретических и практических занятий «Мы за здоровый образ жизни», включающий в себя несколько блоков:

- ◆ мотивационный блок «Глазами в детство»;
- ◆ информационный блок «Реальность»;
- ◆ блок анализа и оценки «А может “нет”, а может “да”»;
- ◆ игровой блок «Специалист высшей категории»;
- ◆ творческий блок «Радугой здоровья».

Данный цикл занятий позволяет выстроить систему организации работы волонтерской деятельности и показать эффективность работы социальных проектов.

В течение месяца волонтерами проводились не только обучающие занятия, но и различные районные массовые акции.

Например, акция «Вдохнем глоток здоровья!» предполагала массовое катание на коньках. Для ее проведения было выбрано каникулярное время с целью охвата наибольшего количества учащихся. Организацией акции занималась инициативная группа PR, представители которой обратились к администрации стадиона «Труд» для переговоров. В результате был заключен договор, благодаря которому школьники посетили стадион бесплатно, а волонтеры раздавали рекламные листовки и получили новый опыт менеджмента.

В рамках проекта «Движение с оптимизмом» в Сормовском районе стартовал конкурс «Мы выбираем жизнь», проходивший в нескольких номинациях:

- ◆ стихотворение «За здоровый образ жизни»;
- ◆ плакат «Движение — это жизнь!»;
- ◆ фотоколлаж «Спорт в моей семье!»;
- ◆ эссе «За здоровый образ жизни»;
- ◆ видеоролики «Здоровье — это...».

По завершении конкурса на базе Центра детского творчества была создана экспозиция конкурсных работ «Здоровый образ жизни — это все!» и каждый участник получил заслуженные награды и грамоты от управления образования администрации района. Информация об этом конкурсе была размещена в районной газете старшекласников «Всплеск» и на сайтах школ.

По итогам проведенных мероприятий мы создали сборник видеороликов «Движение с оптимизмом», который периодически транслируется в образовательных организациях района и постоянно доступен в группе волонтерского объединения «Движение» на странице во «ВКонтакте».

Волонтеры и участники проекта приобрели опыт взаимодействия, сотрудничества, общения. Инициативная группа поделилась опытом работы по реализации проекта с волонтерскими объединениями в рамках областного кон-





*О. Е. ЛЕГОШИНА,
заместитель
директора
по воспитательной
работе,
учитель химии
и ОБЖ МБОУ
СОШ № 167
Канавинского
района
Н. Новгорода*

курса детских и молодежных проектов по формированию здорового жизненного стиля «Наш мир построим сами». По завершении проекта активисты волонтерского объединения «Движение» приняли участие в областном обучающем сборе «Здоровое поколение» при поддержке ГБОУ ДОД Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области «Дети против наркотиков».

Таким образом, вовлечение подростков в волонтерскую деятельность позволяет им взять на себя ответственность за свое здоровье и за здоровье своих близких. Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников способствует улучшению здоровья подрастающего поколения, так как немаловажное значение приобретают общие интересы, сравнительный жизненный опыт и позитивное влияние ребят друг на друга.

О реализации социального проекта «Клуб зимнего выходного дня “Здоровая компания”»

Будущее России в наших руках! Каким оно будет, зависит от нас. Мы хотим видеть нашу страну сильной, независимой, процветающей. Сделать ее такой могут только люди, которые ведут здоровый образ жизни.

Именно поэтому у учащихся, родителей и классного руководителя МБОУ СОШ № 167 Канавинского района Нижнего Новгорода возникла идея организации клуба зимнего выходного дня, для того чтобы мы могли чаще встречаться и уделять больше времени своему здоровью. Для этого была создана волонтерская группа, которая занималась разработкой и осуществлением проекта.

Обеспечить «здоровую жизнь» своим детям, научить их ценить и развивать свое физическое здоровье, а также бережно относиться к окружающему миру — одна из основных составляющих процесса развития и воспитания детей.

Родиться здоровым недостаточно, нужно еще овладеть навыками и умениями сохранять и укреплять ресурсы своего организма. Главным примером для ребенка, конечно, являются семья и семейные традиции.

Семейный туристический поход выходного дня — одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают ро-

дителей и детей, дают возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России — это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи — один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Кроме того, лыжи не требуют больших расходов. Все, что нужно лыжнику-любителю — это собственно лыжи (лучше всего пластиковые или полупластиковые) с креплениями, ботинки и палки, а также теплый, но не стесняющий движений лыжный костюм. Купленные один раз, эти вещи будут служить годами. Из «сезонных» трат лыжи потребуют только покупки лыжной мази и парафина для лучшего скольжения.

Авторы: актив учащихся 9 «б» класса, классный руководитель, родители, учителя физической культуры, информатики, литературы.

Участники: родители, учащиеся класса, классный руководитель, педагоги школы.

Цель: организация работы клуба зимнего выходного дня «Здоровая компания» для укрепления, сохранения здоровья детей и улучшения внутрисемейных отношений.

Задачи:

- ◆ рассказать о зимних видах спорта;
- ◆ научить ходить на лыжах и ухаживать за спортивным оборудованием;
- ◆ сформировать интерес к туризму как средству активного семейного отдыха;
- ◆ приобщить родителей к жизни и интересам ребенка, показать им значимость общения для его всестороннего развития;
- ◆ провести профилактику вредных привычек;
- ◆ воспитать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера, формирование терпения и выносливости.

Сроки: октябрь 2013 — март 2014 года (шесть месяцев).

Этапы:

- ◆ организационный (октябрь — ноябрь 2013 года);
- ◆ основной (декабрь 2013 года — февраль 2014 года);
- ◆ итоговый (март 2014 года).

Активом класса было проведено анкетирование учащихся, учителей и родителей на тему здорового образа жизни. Анкета включала следующие вопросы:

- ◆ Что такое здоровый образ жизни?
- ◆ Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
- ◆ Достаточно ли в школе уделяется внимания здоровому образу жизни?
- ◆ Примете ли вы участие в клубе «Здоровая компания»?

Программа —
проект —
результат



АКЦИЯ
(лат. action —
действие) —
действие,
выступление
кого-либо,
предпринимаемое
для достижения
какой-либо цели

По итогам анкетирования мы пришли к выводу, что пропаганда здорового образа жизни важна, а создание в нашем классе клуба зимнего выходного дня «Здоровая компания» актуально.

Для наиболее эффективной работы по реализации проекта учащиеся были разделены на три группы:

♦ **I группа — «Волонтеры»** — вела организационную работу по деятельности клуба выходного дня, являлась организатором всех дел и мероприятий согласно плану действий;

♦ **II группа — «Репортеры»** — осуществляла опрос учащихся, рекламу проекта, оформление альбомов, стенда.

♦ **III группа — «Партнеры»** — договаривалась о сотрудничестве с заинтересованными лицами, социальными партнерами.

Мероприятия	Ответственные
Консультация для родителей «Прогулка на лыжах всей семьей»	Классный руководитель, группа волонтеров
Выступление агитбригады «Мы за ЗОЖ!» (родители, учащиеся класса)	Классный руководитель, родители, группа волонтеров
Подготовка аптечки первой помощи Практическое занятие «Первая медицинская помощь при различных видах травм»	Родители, учитель ОБЖ, школьная медсестра
Беседы с детьми «Как нужно вести себя в лесу и на лыжах»	Учитель физической культуры, родители
Тренировочные занятия (выработка скользящего, конькового лыжного шага)	Учитель физической культуры
Конкурс буклетов «Хочешь быть здоровым — будь им!»	Учителя информатики, физической культуры, классный руководитель, группа репортеров
Участие в районной акции «Спорт — альтернатива пагубным привычкам» (рисунки, сочинения)	Классный руководитель, учителя литературы, ИЗО
Районная акция «За безопасность наших детей» (буклеты, эссе)	Классный руководитель, учителя литературы, информатики, группа репортеров
Кустовые соревнования по лыжам среди школ № 75, 168, 181	Классный руководитель, учитель физической культуры, группа репортеров

Окончание табл.

Мероприятия	Ответственные
Районные соревнования по лыжам среди школ Канавинского района «Быстрая лыжня»	Учитель физической культуры
Игры на свежем воздухе «Следопыты», «Снежные создания», «Рисование снегом», «Меткий стрелок»	Классный руководитель, родители, группа волонтеров
Фотовыставка «Мы и лыжи»	Классный руководитель, родители, группа репортеров
Походы выходного дня	Классный руководитель, родители, группа репортеров
Спортивно-развлекательное мероприятие «Зимние забавы»	Классный руководитель, родители, группа репортеров
Эстафета «Меткий стрелок»	Классный руководитель, родители, группа репортеров
Эстафета «Салазки»	Классный руководитель, родители, группа репортеров
Спортивное мероприятие «Лыжная гонка»	Классный руководитель, родители, группа репортеров
Спортивный праздник «Зимние творения»	Классный руководитель, родители, группа репортеров

При реализации проекта мы использовали материально-технические ресурсы школы: учебный кабинет для проведения занятий, спортивное оборудование для проведения походов. Материальные затраты, связанные с приобретением призов для ребят, взял на себя родительский комитет.

Социальными партнерами по реализации проекта стали: администрация школы, родители, педагогический коллектив.

По итогам реализации проекта в нашем классе работает клуб зимнего выходного дня «Здоровая компания». Родители на собственном опыте убедились, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребенку, но и взрослому. Повысилась активность семей в проведении различных спортивных мероприятий. Улучшилась внутрисемейная атмосфера.

Появилась положительная динамика в развитии физических качеств школьников, отмечается активное формирование у них важных двигательных навыков, что приведет к сохранению и укреплению здоровья. У ребят отмечаются устойчивый интерес к занятиям физической культурой и негативное отношение к вредным привычкам.

Программа —
проект —
результат

ЭСТАФЕТА
(франц.
estafette) —
соревнование
спортивных команд
в беге, плавании
и т. п., в котором
на определенном
этапе один спортсмен,
сменяясь,
передает другому
условленный
предмет

ИГРА —
занятие,
обусловленное
совокупностью
определенных
правил, приемов
и служащее для
заполнения досуга,
для развлечения,
являющееся видом
спорта и т. п.

Учащиеся класса стали с удовольствием заниматься организацией работы клуба выходного дня.

Во время реализации данного проекта участники клуба достигли следующих результатов:

♦ районные соревнования «Быстрая лыжня» — призовое место;

♦ районная игра «Нижегородская школа безопасности — Зарница» — 6-е место среди школ Канавинского района;

♦ городские соревнования «Быстрая лыжня» — 36-е место среди школ города.

На классном часе было принято решение продлить работу клуба на весь период обучения и привлечь в него детей и взрослых из других классов. Так в нашей образовательной организации начал работать школьный клуб выходного дня «Здоровая компания».

ЛИТЕРАТУРА

1. Берман, А. Путешествия на лыжах / А. Берман. — М. : Физкультура и спорт, 1968.
2. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. — М. : Просвещение, 1996.
3. Зотов, Ю. Это фристайл / Ю. Зотов, М. Зотова // Спортивная жизнь России. — 1986. — № 3. — С. 6—8.
4. Струков, В. Ориентирование на местности в лыжном самостоятельном путешествии / В. Струков // http://ikatkov.info/Strukov_4.html.
5. Струков, В. Способы выполнения поворотов на беговых лыжах / В. Струков // http://ikatkov.info/Strukov_3.html.
6. Струков В. Техника классических лыжных стилей хода / В. Струков // http://ikatkov.info/Strukov_1.html.
7. Учимся ходить на лыжах. Классический ход никто не отменял // <http://www.mn.ru>.
8. <http://www.skisport.ru>.

Коллективное взаимотворчество в проекте «Готовимся к походу»

МБОУ СОШ № 45 п. Центральный расположена на границе Володарского района с Владимирской и Ивановской областями, в удалении от районного центра и крупных населенных пунктов, среди лесных и водных экосистем, в том числе особо охраняемых территорий областного значения.

Эти условия способствовали тому, что одними из основных направлений работы школы стали здоровьесбережение и экологическое воспитание школьников.

Система работы школы по здоровьесбережению включает несколько составляющих, основная из которых экологическая. Обучение детей экологии ведется с 5-й по 11-й класс с включением различных типов и уровней исследовательской работы: исследование экосистемы, мониторинг биоразнообразия, создание моделей и видеосюжетов о природе родного края, составление маршрутов экотроп, виртуальных экскурсий и т. д. В рамках дополнительного образования проводятся кружки «Уроки здоровья», «Юный эколог» и «Первые шаги в науку» (5—8-й классы), кружок «Экологическая азбука» (1—4-й классы). Кроме того, в летний период функционирует экологическая смена «Зеленый мир» школьного оздоровительного лагеря.

В 2007 году на базе нашей школы была открыта областная экспериментальная площадка по теме «Апробация рабочей тетради “Формула здоровья” в 4-м и 5-м классах по программе “Разговор о правильном питании”». Программа интересна и познавательна как содержанием, так и подачей материала на страницах рабочих тетрадей. Через ролевые игры с помощью сказочных героев и реальных персонажей младшие школьники получают представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности режима питания, связи рациона питания и образа жизни. Содержание программы, игровой характер форм ее реализации направлен не только на получение теоретических знаний, но и на применение их в повседневной жизни, в частности, во время походов и экскурсий по родному краю. Это дает возможность детям ближе познакомиться с флорой и фауной края, в котором они живут, побуждает к необходимости беречь и охранять природу.

Организацию таких походов берут на себя родители. Они становятся активными участниками в подготовке и проведении различных мероприятий, связанных с вопросами правильного питания детей, охотно делятся своими семейными рецептами в условиях похода. Сегодня можно уже утверждать, что у нас сложился коллектив единомышленников, которые осознают необходимость продолжения данной программы в средней школе. В связи с этим возникла потребность создания и реализации годового проекта «Готовимся к походу». **Цель проекта** — обучение младших школьников 3—4-х классов основам рационального питания в походных условиях по программе «Разговор о правильном питании» и формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. За счет проекта мы не просто углубляем знания ребят в содержательных аспектах программы, но проводим постоян-

Программа —
проект —
результат



*М. В. ШУКЛИНА,
учитель биологии
и экологии
МБОУ СОШ № 45
р. п. Центральный
Володарского
района*

ЭТАП
(франц. *étape*) —
отдельный момент,
стадия какого-
либо процесса,
какой-либо
деятельности

ную просветительскую работу среди родителей в вопросах питания детей младшего школьного возраста.

На **первом (подготовительном) этапе** работы по проекту создаются группы учащихся по интересам: знатоки правильного питания и походной кухни, знатоки растений (ботаники), знатоки рыб (ихтиологи), знатоки грибов (микологи), знатоки походной экипировки (туристы), знатоки природы (экологи), эксперты.

На **втором (практическом) этапе** организуется практическая деятельность, предполагающая выполнение детских и семейных мини-проектов, а также методических разработок учителей по темам программы «Разговор о правильном питании». Среди тем, напрямую связанных с походами, можно выделить следующие: «Давайте познакомимся», «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться в походных условиях», «Где и как готовят пищу», «Как правильно накрыть стол», «Какую пищу можно найти в лесу», «Что и как можно приготовить из рыбы», «Кулинарное путешествие по России», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно вести себя за столом».

Интересной и продуктивной формой работы мы считаем интегрированные занятия с участием родителей, например, урок по теме «Биоразнообразие», объединяющий учащихся 5-х и 4-х классов. На таком уроке четвероклассники и пятиклассники совместно определяют, какую пищу можно найти в лесу, особенности внешнего строения съедобных растений, грибов, разнообразие рыб, обитающих в лесной речке и озере, формулируют правила поведения на природе во время похода, устанавливают общие черты и различия в строении разнообразных живых организмов, а также осваивают различные универсальные учебные действия, которые согласно ФГОС относятся к метапредметным результатам образования.

Проектная деятельность всех участников этого занятия, включая родителей, представлена в таблице.

**Содержание проектной деятельности всех участников урока
по теме «Биоразнообразие»**

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность родителей	Деятельность учащихся 4-го класса	Деятельность учащихся 5-го класса
1. Подготовительный	Определяет готовность учащихся к проектной деятельности,	Помогают учащимся подготовить рабочее место и распре-	Подготавливают рабочее место, распределяют обязанности в группе: — знаток правиль-	Подготавливают рабочее место, распределяют обязанности в группе: — капитан; — штурман;

Продолжение табл.

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность родителей	Деятельность учащихся 4-го класса	Деятельность учащихся 5-го класса
	сосредотачивает внимание на «матрице» проекта	делить обязанности в группе	ного питания и походной кухни; — знаток лекарственных растений (ботаник); — знаток рыб (ихтиолог); — знаток грибов (миколог); — эксперты	— эколог; — художник-оформитель; — ученый-консультант
2. Проектировочный	Предлагает выделить противоречия и проблему, в ходе мозгового штурма сформулировать гипотезы	Помогают учащимся 5-го класса находить противоречия, выдвигать гипотезы	Учатся у учащихся 5-го класса выдвигать проблемы и противоречия, пытаются сформулировать их вместе с помощниками	Формулируют проблемы (мы живем здесь, но не знаем, кто обитает в нашем лесу, речке, озере; лес является домом для животных и растений, но в нем обитают грибы-паразиты и «насекомые-вредители»), формируют гипотезы (причины разнообразия живых организмов связаны с особенностями среды обитания, сложились в ходе эволюционных процессов), дают название проекту
	Предлагает выделить цель проекта и обосновать важность данных знаний	Помогают учащимся 5-го класса сформулировать цель урока	Учатся у учащихся 5-го класса целеполаганию. Пытаются сформулировать цель — «найти» в лесу организмы, пригодные для питания, составить меню для обеда с использованием «найденных» в лесу съедобных грибов, ягод, «пойманной» в озере рыбы	Ставят цель — составить маршрут экологической тропы и изучить все живые организмы, повстречавшиеся на пути
	Организует проведение заданий на этапах (оста-	Проводят консультации по туристическому обо-	Обмениваются мнениями, конструируют ход выполнения проекта по	Обмениваются мнениями, конструируют ход выполнения проекта; выполняют задание

Окончание табл.

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность родителей	Деятельность учащихся 4-го класса	Деятельность учащихся 5-го класса
	новках) экологической тропы; наблюдает за самостоятельной познавательной деятельностью учащихся, за выбором способов оформления конечных результатов; следит за обсуждением методов исследования	рудованию, необходимому для приготовления пищи в лесу; проводят консультации по выбранным пятиклассниками этапам экологической тропы; помогают выполнять проект	приготовлению походного обеда; выполняют задание в тетради «Две недели в лагере здоровья»; обсуждают способ оформления конечного результата	в тетради «Две недели в лагере здоровья»; ведут записи в тетрадях
	Советует, как лучше воспользоваться ресурсами	Помогают анализировать ресурсы и «риски»	Анализируют ресурсы и «риски», уточняют, что взято в поход для приготовления пищи; обсуждают пищевые качества съедобных растений и грибов; обсуждают список «найденных» ядовитых и несъедобных растений и грибов	Анализируют ресурсы и «риски», уточняют возможности точного подсчета разнообразных видов живых организмов по маршруту экологической тропы; обсуждают возможности их изучения в данном походе и в дальнейшем
3. Реализация	Наблюдает за деятельностью учащихся, советует, как лучше оформить проект	Помогают учащимся оформлять проект	Оформляют проектный продукт «Походный обед» в виде плаката-кластера	Оформляют проектный продукт в соответствии с конечной целью
4. Оценка и рефлексия	Организует выступление учеников	Организуют выступление учеников	Рецензируют содержание и форму изложения работы друг друга	Рецензируют содержание и форму изложения работы друг друга
	Высказывает свое суждение о достижении цели урока	Определяют уровень эффективности результатов в процессе выполнения проектов	Определяют уровень эффективности результатов в процессе выполнения проектов	Определяют уровень эффективности результатов в процессе выполнения проектов методом «Шесть шляп мышления»

Опыт показал, что разновозрастной состав детей наиболее полно решает задачи коллективного взаимотворчества. Младшие и менее опытные дети выполняют только простейшие задания, являясь своего рода учениками у более старших школьников, уже ведущих практическую исследовательскую работу. При такой организации деятельности младшие школьники не только приобретают опыт работы, но и осознают значимость своего труда, чувствуя себя участниками важного дела. Более старшие школьники (пятиклассники) и их родители стремятся быть примером для младших, помогают сделать им первые шаги в здоровьесберегающей и экологической исследовательской работе, учат организовывать полевой быт. Кроме того, в ходе реализации проекта родители осуществляют следующие действия: консультируют, отслеживают выполнение плана, решают оперативные вопросы, помогают в предварительной оценке проекта, участвуют в подготовке презентации, организуют и проводят экскурсии на природе и туристические походы.

На *третьем (результативном) этапе* проекта проводятся творческие, итоговые уроки, однодневные и многодневные походы, диагностика состояния здоровья детей, анкетирование, тестирование семей и детей, пропаганда уроков здоровья на школьном сайте.

Основными результатами проекта стали возросшая активность детей и их неподдельный интерес к здоровому питанию в походных условиях, что отмечают и родители, и учителя. И самое главное, детям удается показать свои знания на практике, почувствовать самостоятельность, реализовать индивидуальные способности, а порой и смекалку. Таким образом, выходя за рамки сложившихся традиционных подходов, работая в режиме, побуждающем к поиску новой информации, самостоятельной продуктивной деятельности, совместными усилиями творческого тандема взрослых и детей мы расширяем границы и осваиваем новые пути здоровьесбережения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азаров, Ю. П. Семейная педагогика / Ю. П. Азаров. — СПб. : Питер, 2011.
2. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : методич. пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
3. Бестужев-Лада, И. В. Ступени к семейному счастью / И. В. Бестужев-Лада. — М. : Мысль, 1988.
4. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей: по

Программа —
проект —
результат





*В. А. ВОРОНЦОВ,
преподаватель
физической
культуры
ГБОУ СПО
«Шахунский
агропромышленный
техникум»*

докладу НИИ семьи «О положении семьи в Российской Федерации» // Педагогика. — 1999. — № 4. — С. 27—39.

5. Ильичев, А. А. Популярная энциклопедия выживания / А. А. Ильичев. — 2-е изд., испр., доп. и перераб. — М. : ЭКСМО-Пресс, 1999.

«Пешеходный туризм» О программе спортивно-туристской деятельности в Шахунском агропромышленном техникуме

У как преподаватель физической культуры, и как руководитель спортивного клуба «Флекс» Шахунского техникума, и как педагог дополнительного образования по пешеходному туризму я могу выразить свое педагогическое кредо краткой формулой: «К диплому знаний — диплом здоровья».

Секция пешеходного туризма существует в нашем клубе с 2008 года. Основная задача ее состоит в том, чтобы мотивировать студентов на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранить и укрепить свое здоровье, выработать умения и навыки здорового образа жизни, осознать собственную ответственность за здоровье, успешно освоить общие компетенции, предусмотренные ФГОС.

Под студенческим туризмом в ГБОУ СПО «Шахунский агропромышленный техникум» понимается туристская деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая спортивным клубом дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Рабочая программа «Пешеходный туризм» разработана в 2008/2009 учебном году. В 2011 году в программу внесены изменения и дополнения. Программа дополнительного образования детей по пешеходному туризму Шахунского агропромышленного техникума 2008 года составлена на основании примерных (типовых) программ. Она была апробирована в образовательном пространстве техникума и заняла I место на областном этапе Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей Нижегородской области в 2013 году.

Актуальность программы заключается в привлекательности для студентов туристских походов и экскурсий, ко-

торые дают возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, изучения природы, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся через туристскую деятельность.

Задачи:

- ♦ формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья;

- ♦ выработка навыков здорового образа жизни, осознание личной ответственности за свое здоровье;

- ♦ формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;

- ♦ обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

- ♦ создание эффективной системы подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму;

- ♦ воспитание гуманистических принципов уважения к личности, ее правам и свободе.

Направления деятельности:

- ♦ спортивно-оздоровительное;

- ♦ общественно полезное;

- ♦ научно-познавательное.

Основные виды деятельности:

- ♦ теоретические занятия — лекции;

- ♦ практические занятия — подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др. — овладение и совершенствование знаний по картографии и краеведению (упражнения с картой и компасом, регистрация наблюдений, письменное описание маршрута), закаливающие процедуры, утренняя зарядка, плавание, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры, кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности;

- ♦ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы — соединение теории с практикой — экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Шахунского района (Веселовский могильник IX—XI веков, храм Николая Чудотворца в селе Большое Широкое, Солёный ключ, народный фольклорно-этнографический

Программа —
проект —
результат



и железнодорожный музей), зачетные трехдневные походы, выполнение нормативов на получение значка «Юный турист», «Турист России», на присвоение разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам;

♦ участие в туристских соревнованиях — техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

На каждом занятии следует планировать живую практическую работу самих членов клуба (упражнения, тренировки, простейшие соревнования). Добиваться, чтобы прак-



тические занятия были всегда тесно связаны с теоретическим материалом каждого раздела программы, чтобы рассказ руководителя обязательно закреплялся и дополнялся собственным опытом студентов.

Необходимо вести учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого члена объединения. Для воспитания дружного, сплоченного коллектива полезно организовывать конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав; вести альбом «Летопись туристской группы»; в помещении, где постоянно собираются участ-

ники секции, оборудовать специальный «уголок группы».

Каждый большой туристический поход, подготовка к которому, как правило, длится целый год, рассматривается как долговременный проект, в рамках которого формируется внутренняя мотивация ребят. Обучающиеся сами:

♦ предлагают маршрут и вместе с педагогом разрабатывают проект его реализации (в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» проводится семинар по районам путешествий, для которого ребята самостоятельно готовят сообщения о выбранных районах, а педагог помогает в подборе иллюстративного и демонстрационного материала, делает небольшие дополнения к сообщениям);

♦ организуют команду, распределяют роли (выбирают командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита);

♦ изучают условия и ресурсное обеспечение (разрабатывают маршрут, составляют план подготовки похода, план график движения, смету расходов);

♦ планируют и осуществляют изучение необходимой теории (получают сведения по организационным вопросам подготовки и проведения походов, о своем крае, понятия об ориентировании на местности, знания основ топографии, общей физической подготовки, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах);

♦ участвуют в тренировках под руководством преподавателя (обучающиеся учатся самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, вес рюкзака, правильно укладывать рюкзаки, устанавливать палатки в обычных условиях и на скорость, вязать узлы, составлять меню, разводить костры разных типов, преодолевать различные естественные препятствия, двигаться через густой подлесок, по заболоченной местности, переправляться по бревнам, кладям, камням, вброд);

♦ занимаются само- и взаимоподготовкой к походу (соблюдают основные правила поведения туристов в строю, обеспечивают безопасность при движении по магистралям);

♦ осваивают навыки рефлексии деятельности — само- и взаимооценивание на различных этапах реализации (завершившийся поход обсуждается в группе, оформляется туристский уголок, ведется летопись туробъединения, выпускаются фотогазеты, оформляется документация, заполняются учетные карточки (паспорта туриста), награждаются участники).

Так, например, летом 2009 года команда совершила свой первый дальний поход по реке Ветлуге. В 2010—2012 годах шло постепенное нарастание сложности походов. В 2012 году мы побывали на Береснятском водопаде в Кировской области, где берут свое начало Уральские горы.

По итогам пяти лет работы по программе «Пешеходный туризм» мы достигли следующих результатов:

♦ обучающиеся стремятся к ведению здорового образа жизни;

♦ решилась проблема свободного времени у студентов;

♦ ребята подготовились к службе в армии и приобрели навыки выживания в экстремальных условиях;

♦ у обучающихся сформировались практические навыки бережного отношения к природе.

Участвуя в районных и областных соревнованиях, команда демонстрирует заметный рост спортивно-технического мастерства. Например, команда уже традиционно принимает участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут». В 2012 году на таких соревнованиях наша воспитанница Ирина Бугрова заняла I место в своей подгруппе, а в 2013 году Алексею Хаймову досталось III место. Шесть человек выполнили нормативы второго и третьего спортивных разрядов. Но главное, занимаясь пешеходным туризмом, все ребята укрепляют здоровье и получают замечательный жизненный опыт.

Программа —
проект —
результат



Положительными результатами работы по программе «Пешеходный туризм» считаю:

♦ сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменялся менее чем на 30 %, количество учащихся с 2009 по 2013 год осталось на том же уровне);

♦ привлечение старших воспитанников к судейству на внутритехникумовских и районных соревнованиях (ребята принимают активное участие в подготовке и проведении соревнований в качестве судей и их помощников);

♦ сохранение и повышение уровня успеваемости воспитанников секции в техникуме (качество успеваемости по предметам повысилось на 10 %).



Туристская деятельность помогает успешно сформировать общие компетенции, обозначенные в ФГОС и нашедшие отражение в модели выпускника ГБОУ СПО «Шахунский агропромышленный техникум». Наш выпускник умеет: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, использовать информационно-коммуникационные технологии, работать в команде, эффективно общаться, брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганопольский, В. И. Уроки туризма : пособие для учителей / В. И. Ганопольский. — Мн., 2002. — 216 с.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебно-методич. пособие / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., стереотип. — М. : ФЦДЮТиК, 2008. — 600 с.
3. Константинов, Ю. С. Из истории детского туризма в России (1918—2008 гг.) / Ю. С. Константинов. — М. : ФЦДЮТиК, 2008. — 312 с.
4. Константинов, Ю. С. Туристско-краеведческая деятельность в школе : учебно-методич. пособие / Ю. С. Константинов, С. С. Митрахович. — М. : ФЦДЮТиК ; ИСВ РАО, 2011. — 352 с.
5. Мухина, О. Как провести соревнования по спортивному ориентированию / О. Мухина, Д. Налетов, А. Прохоров. — Воронеж : ВГУ, 2008. — 159 с.
6. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся : учебно-методич. пособие / А. Г. Озеров. — М. : ФЦДЮТиК, 2007. — 160 с.
7. Попчиковский, В. Ю. Организация и проведение туристских походов / В. Ю. Попчиковский. — М., 2003. — 224 с.
8. Уховский, Ф. Уроки ориентирования / Ф. Уховский. — М. : Академпринт, 2008. — 160 с.

КАЛЕЙДОСКОП ТВОРЧЕСКИХ ИДЕЙ

«Уроки для души»: нравственное и социально-психологическое здоровье младших школьников

Одной из основных задач программы внеурочной деятельности «Уроки для души» для 1—4-х классов является развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности младшего школьника как основы нравственного и социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

На занятиях кружка младшие школьники учатся:

- ♦ различать эмоции, чувства, настроения собственные и других людей — родственников, одноклассников и друзей (темы занятий: «Радости в моей жизни», «Когда мне бывает грустно?», «Я не трус, но я боюсь» и др.);

- ♦ понимать, от чего может меняться эмоциональное состояние человека, осознавать себя как возможную причину изменения настроения другого человека — одноклассника, друга, члена семьи (темы занятий: «От чего зависит настроение?», «Радость сопереживания», «Чувства одинокого человека», «У постели больного» и др.);

- ♦ управлять своими эмоциями и чувствами (темы занятий: «Умею ли я справляться с гневом?», «Я проявляю силу воли», «Умею ли я прощать?»).

Решению поставленных задач способствует подбор учебного материала, рекомендуемого авторами программы (сказки, стихи, притчи, детские мультфильмы фонда «Союзмультфильм» и фрагменты детской передачи «Доброе слово», популярные детские песни), а также методические приемы и формы организации занятий, соответствующие возрастным особенностям младших школьников: игры по определению, копированию эмоциональных состояний сказочных героев, психогимнастические и релаксационные упражнения, разыгрывание этюдов, конфликтной ситуации и моделирование вариантов выхода из нее, работа с блокнотом «Эмоции», «словариком добрых слов». Снятию страхов, выражению собственных эмоций помогают приемы арт-терапии — нетрадиционные техники рисования — сюжетное и образно-символическое рисование, например: «Салют эмоций», портрет радостного ручейка, рисование Обидок и



*Н. Ю. ЯШИНА,
канд. пед. наук,
доцент кафедры
начального
образования
ГБОУ ДПО НИРО*



*Е. Н. ТИМОШИНА,
учитель начальных
классов
МАОУ СОШ № 187
с углубленным
изучением
отдельных
предметов
Советского района
Н. Новгорода*

Грустинок, улетающих на крыльях ветра, рисунок «Волевой рюкзачок» (дети рисуют восковыми мелками походный рюкзачок и «складывают» в него волевые качества, которые необходимы для преодоления трудностей в походе).

На занятиях дети размышляют над вопросами: чему мы радуемся вместе с одноклассниками; что можно сделать, если бывает грустно твоему другу; что может быть причиной плохого настроения мамы (папы, бабушки, старшего брата, младшей сестренки); как мне побороть свои страхи, стать смелым; какие качества помогают проявлять силу воли; почему важно уметь прощать? и др. Прием «Секрет на ушко» способствует установлению доверительных отношений между педагогом и ребенком.



Доброжелательная обстановка на занятии кружка, атмосфера доверия, уважения, взаимопонимания, внимательное отношение педагога к каждому ребенку, безусловно, помогают детям решать их проблемы и трудности в социализации, укрепляют их нравственное и психологическое здоровье.

У постели больного

(Занятие для учащихся 2-го класса)

Задачи:

♦ познакомить детей с этикетными запретами и этикетными рекомендациями в разговоре с больным;

♦ создать условия для воспитания доброты, чуткости, сострадания к больному.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Сообщение темы занятия.

Педагог: Тема нашего занятия: «У постели больного». Как вы думаете, о чем пойдет речь сегодня?

II. Основная часть.

1. Беседа.

♦ Когда ты болел, все ли рекомендации врача ты выполнял?

♦ Чем отличается больной человек от здорового? Как ты думаешь, приятно человеку болеть?

♦ Что ты сможешь сделать для больного, если заболели твои бабушка или дедушка, мама или папа, брат или сестра, а может быть, одинокий сосед? (*Укутать, дать теплый чай с малиной, положить грелку, проветрить комнату, сказать добрые слова.*)

♦ Послушаем стихотворение А. Лопатиной, М. Скребцовой «Я о маме позабочусь».

Заранее подготовленный ребенок читает стихотворение наизусть.

В доме слезы, в доме драма:

Заболела гриппом мама.

Я в аптеку побегу,

Маме бедной помогу.

Я куплю таблеток кучу,

Двадцать носовых платков

И штук пять больших шприцов,

Просто так, на всякий случай.

Если маме станет хуже,

Ей укол от гриппа нужен.

Я теперь за все в ответе.

Грипп лечить умеют дети.

♦ Что вы можете сказать о герое стихотворения? (*Мальчик действительно помог своей больной маме, проявил участие, заботу, сделал все, чтобы мама поскорее выздоровела.*)

2. «Секрет на ушко».

Педагог: Подумайте и честно скажите мне на ушко, всегда ли вы проявляете внимание, доброту и чуткость к больному человеку?

3. Просмотр и анализ мультфильма «Девочка и слон».

Педагог: Сегодня мы будем смотреть отрывок мультфильма о больной девочке, которая мечтает попасть на цирковое представление и увидеть слона. Этот мультфильм нужно смотреть очень внимательно, так как его герои не разговаривают: они выражают свои чувства, желания с помощью мимики и жестов. Настроение героев отображает музыка, звучащая за кадром.

Просмотр мультфильма.

♦ О чем мечтала героиня мультфильма и почему она вдруг заболела?

♦ Почему девочке Наде не помогали таблетки и микстуры?

♦ Как родители пытались помочь своей дочери?

♦ Как вы думаете, какие слова одобрения и поддержки они говорили Наде?

♦ Что за странный рецепт выписал профессор? (*Не давать скучать! Развеселить, и как можно быстрее!*)

♦ Кто и как смог вылечить девочку?

4. Физкультминутка.

Свободные движения детей под песню «Удивительный слон» (сл. И. Мазнина, муз. В. Махлянкина).

5. «В гостях у книжки».

Педагог: Сегодня мы будем читать рассказ А. Лопатиной «Целебный натюрморт», героями которого являются дети, вывезенные из блокадного Ленинграда. Все они были очень истощены и больны.





Чтение и анализ рассказа А. Лопатиной «Целебный натюр-морт».

«Старенький автобус, тяжело буксуя по заснеженной дороге, въехал в город. На автобусе привезли детей, спасенных из блокады. Эти дети не бегали, не шалили и не смеялись. Многие из них даже ходили с трудом, как старички. Под детский дом отдали часть больницы. Тем более что спасенным детям в первую очередь требовался медицинский уход.

В маленьком городке почти не ощущалось войны. Конечно, хлеба не хватало, но картошку и капусту выращивали все. Поэтому к больнице потянулись люди. Кто вез на санках мешок картошки, кто нес ведро соленых грибов, кто пучки целебной травы для чая. Ребятишки понемногу начали поправляться.

Однажды в больницу зашел старичок, директор местного музея, и сказал:

— Хочу тоже ребятишкам вашим помочь.

Медсестра засмеялась:

— Да у вас и своего огорода никогда не было, сами впроголодь живете, чем же вы нам можете?!

— Это верно, — ответил старичок, — огород завести у меня не было времени. Всю свою жизнь провел в музее, картины собирал. Но знаете, картины иногда бывают нужнее хлеба.

— Не думаю, — хмыкнула в ответ медсестра.

Однако главный врач больницы был другого мнения, и вскоре вереница закутанных ребятишек потянулась за старичком к музею. Только самая маленькая пятилетняя Анечка осталась в больнице, потому что она не вставала с постели.

В музее было так холодно, что дети не стали раздеваться. Старичок-директор подвел их к портрету знаменитого ученого и увлеченно стал рассказывать, как этот известный всему миру человек подарил музею свой портрет. Вдруг он заметил, как один мальчик что-то шепнул другому, и оба они исчезли. Потом еще несколько человек тихонечко вышли из комнаты. Когда директор закончил свой рассказ, у портрета осталось только несколько ребятишек.

— Не до картин сейчас детям, — вздохнул директор.

Каково же было его удивление, когда он увидел, что в соседнем зале все дети сгруппировались перед большим натюр-мортом, на котором была запечатлена ваза с фруктами. Дети не отрывали от натюрморта горящих глаз.

— Почему зеленые ягодки светятся? — тихо спросил маленький мальчик.

— Это виноград, и ягодки его светятся от солнца. Они от солнца слаще сахара бывают, — шепотом объяснила девочка постарше.

— Вот бы нашей Анечке таких, она бы сразу встала с кровати, — мечтательно протянул малыш.

— Молчи, не мешай смотреть, — одернули его другие ребята.

Дети еще минут десять постояли перед натюрмортом, а потом сразу стали прощаться.

Через час директор музея с большим пакетом в руках зашел в комнату больницы, где стояли кровати ребятишек. Все они сгрудились возле постели Анечки и оживленно разговаривали:

— А виноград от солнца слаще меда!

— Знаете, а груши от солнца желтые. Я их пробовал до войны. Ужас, какие сладкие.

Врач, увидев старичка директора, с благодарностью сказал:

— Спасибо огромное, наших ребятишек не узнать сегодня. Раскраснелись, разговорились, вы просто волшебник.

— Я вот картину принес, помогите повесить. Конечно, не положено... Да ведь нельзя ребятишкам без фруктов, — ответил директор музея.

Огромный натюрморт повесили на самом видном месте. На следующее утро врач зашел в комнату к детям и увидел, что Анечка вместе с маленьким мальчиком стоит перед картиной и говорит:

— Я опять лимон выбираю.

— Выбери лучше сливу, она знаешь какая сладкая, а лимон кислый. Ты же его уже вчера съела, — уговаривал ее малыш.

— Ну и что же, что кислый, зато самый полезный, мне мама говорила. Я его вчера съела, и видишь, у меня ножки крепче стали. Я теперь ходить могу. Поэтому я снова лимон выбираю...

Врач тихонько закрыл дверь и подумал: «Хорошо бы во всех больницах висели картины».

Вопросы по содержанию:

◆ Какой подарок сделал директор музея для детской больницы?

◆ Как вы считаете, почему огромный натюрморт повесили на самом видном месте?

◆ Представьте, что вам заказали написать натюрморт для детской больницы. Что бы вы на нем изобразили?

6. Работа в парах.

Педагог предлагает детям подумать и объяснить значение половиц и поговорок о здоровье человека.

- ◆ Больному все горько.
- ◆ Больному золотая кровь не поможет.
- ◆ Тяжелую болезнь хорошая пища лечит.
- ◆ Доброе слово лечит.





Педагог: В чем еще, кроме помощи врачей, нуждается заболевший человек?

Педагог подводит детей к выводу: больной человек, кроме внимания врачей, лекарств, хорошей пищи, еще нуждается в добром отношении и словах поддержки и одобрения. Больного человека нельзя огорчать плохими известиями, нужно отвлекать от неприятных мыслей и не акцентировать его внимание на признаках болезни.

7. Игра «Сундучок здоровья».

Педагог: Какие добрые слова и выражения можно употреблять в беседе с больным человеком, чтобы подбодрить его? (*Ответы детей*) А сейчас предлагаю вам собрать «сундучок здоровья». (*Демонстрирует детям коробочку с названием «Сундучок здоровья».*)

Для этого вам необходимо на листке написать добрые слова для больного, подойти к «сундучку», прочитать их вслух и положить листок в «сундучок здоровья».

III. Заключительная часть.

1. Рефлексия. Игра «Аплодисменты».

Педагог: Хлопайте в ладошки те, кто согласен с тем, что, посещая больного, можно сказать ему такие слова:

◆ Ты сегодня выглядишь намного лучше, чем вчера;

◆ Ребята нашего класса желают тебе скорейшего выздоровления;

◆ Ты сильно похудел;

◆ Читай книжку и не скучай;

◆ Кушай угощение, поправляйся;

◆ У моего брата была такая же болезнь, лечить ее нужно долго;

◆ Не переживай, ты скоро поправишься.

2. Ритуал прощания.

Рекомендации для детей и родителей: детям вместе со взрослыми нарисовать рисунок или сделать игрушку для детей из детского отделения больницы.

«Молоко и молочные продукты»

Конспект занятия кружка

«Разговор о правильном питании»

В связи с актуальностью проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни в нашей школе реализуется программа «Разговор о

правильном питании», разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, академика РАО. Предлагаю вашему вниманию конспект одного из занятий кружка.

Цель: сформировать основы здорового питания, дать знания о витаминной ценности молока.

Задачи:

- ◆ расширить знания учащихся о пользе молока и молочных продуктов;
- ◆ познакомить с разновидностями молочных продуктов;
- ◆ расширить кругозор учащихся;
- ◆ воспитывать бережное отношение к продуктам питания.

Участники: учащиеся начальных классов.

Предварительная подготовка: экскурсия на местный молокозавод; подготовка выступлений детей о молочных продуктах: 1-я группа находит пословицы и поговорки о молоке, 2-я группа готовит литературную викторину «Молоко в сказках», 3-я группа придумывает рекламу молока; разучивание песни «На лугу».

Оборудование: мультимедийная установка, презентация, шапочка коровы; выставка молочных продуктов; выставка рецептов; выставка рисунков; музыкальная заставка передачи «Улица Сезам»; цветок с отрывными лепестками; музыкальное оформление.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Учитель: Добрый день, ребята! Я улыбнулась вам, а вы улыбнитесь друг другу, пожелайте здоровья. Хорошего вам настроения и успехов на сегодняшнем занятии!

Мы начинаем наш разговор о правильном питании. Не забывайте наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

2. Повторение пройденного материала.

Учитель: Наша с вами задача — научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. А одной из главных составляющих здоровья является правильное питание. Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Расскажите, какие полезные продукты вы ели на этой неделе? (*Ответы детей*)

3. Повторение правил гигиены питания. Инсценировка.

Стук в дверь.

Входит ученик, в руке несет банановую кожуру. Он держится за живот и стонет.

Ученик: Ох, как болит живот!

Учитель: Наверное, ты съел что-нибудь испорченное.

Калейдоскоп
творческих
идей



*Т. Н. МИЕНКОВА,
учитель
начальных классов
МБОУ «ООШ
Сельхозтехника»
Арзамасского
района*

Ученик: Ничего подобного! Я ел только бананы! Они свежие, желтенькие.

Учитель: А покажи свои руки.

Ученик: А что? Руки как руки!

Учитель: Ой, какие они грязные! Как тебе не стыдно такими руками бананы есть? Иди скорее мыть руки!

Вот к чему приводят невоспитанность и лень. Ребята, а что нужно делать, чтобы не болел живот?

- ◆ Мыть руки с мылом перед едой.
- ◆ Мыть фрукты и овощи перед едой кипяченой водой.
- ◆ Есть небольшими порциями, не торопясь.
- ◆ Не разговаривать во время еды.
- ◆ Есть в меру.

◆ Питаться в одно и то же время.

4. Организация деятельности учащихся по усвоению новых знаний.

Учитель: Узнать, о чем мы будем говорить на сегодняшнем занятии, нам помогут друзья с улицы Сезам. Каждую неделю мы встречаемся с ними на страницах тетради «Разговор о правильном питании». *(Звучит музыка из передачи «Улицы Сезам».)* Сегодня они пришли не одни. С ними пришел тот, кто поможет нам провести это занятие. Я вам спою песенку, а вы отгадайте, кто это. *(Поет.)*

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...

Дети: Кони!

Учитель: Нет, не кони.

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...

Дети: Козы!

Учитель: Нет, не козы.

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...

Дети: Коровы!

Учитель: Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко —

Будете здоровы!

Появляется девочка в шапочке коровы.

Корова: Рада вас видеть здоровыми, ребята! Отгадайте-ка загадку:

Белое, да не снег,

Вкусное, да не мед.

От рогатого берут

И ребятам дают.

(Молоко)

Молодцы! Поднимите руки, кто из вас пьет молоко? Не все... Сегодня я принесла к вам на урок красивый цветок, который поможет нам узнать, чем полезно молоко и что из него делают.



Учитель: Сегодня речь пойдет об удивительном веществе — молоке.

Родился ребенок, и добрые, ласковые руки матери прикладывают его к груди. Первое, что получает ребенок, — это грудное молоко. Недаром Иван Павлов назвал молоко пищей, приготовленной самой природой.

Молоко — очень полезный продукт. В нем содержится много необходимых веществ: жиры, белки, минеральные соли, витамины... Они легко усваиваются организмом и необходимы для его роста и развития. Особенно для костей и для того, чтобы зубы были крепкими и не болели. В литре молока белков столько же, сколько в восьми яйцах, а в твороге больше, чем в мясе и рыбе.

Из молока также может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков и продуктов. А поможет нам узнать об этом виртуальная экскурсия по местному молокозаводу, где побывала наша группа исследователей.

Ученик 1: Итак, что же производят на молокозаводе? Мы узнаем об этом с помощью нашего волшебного цветка, на лепестках которого написаны загадки.

♦ **Серый лепесток.**

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас ... (*Сметана*)

Ученик 2: Сметану изготавливают сквашиванием нормализованных сливок. От других кисломолочных продуктов она отличается высоким содержанием жира. По степени жирности сметана варьируется от 10 до 58 %.

♦ **Красный лепесток.**

Любят дети всей планеты

Этот сладенький продукт,

Потому что есть в продукте

Сахар, молоко и фрукт. (*Йогурт*)

Ученик 3: Йогурт готовят из молока, закваски и плодово-ягодных сиропов. Я написала исследовательскую работу о йогурте и научилась сама готовить йогурт.

♦ **Синий лепесток.**

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим —

Поговорка вторит всем.

Коль его добавим в тортик,

То получим вкусный крем. (*Масло*)





Ученик 4: Масло получается при сбивании сливок, а его название происходит от слова «мазать».

♦ **Бордовый лепесток.**

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы ... (*Творог*)

Ученик 1: Творог — кисломолочный продукт, который получают путем нагревания кислого молока. К творожным изделиям относят: творожные массы, сырки, кремы, торты и пасты.

♦ **Желтый лепесток.**

Покупает целый мир

Кто «Снежок», а кто ... (*Кефир*)

Ученик 2: Кефир — это кисломолочный напиток, вырабатываемый сквашиванием молока кефирными грибами. Его очень полезно пить после ужина. Кефир начали делать на Кавказе, и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечет за собой божий гнев — погибнет вся закуска и весь народ лишится пищи.

♦ **Оранжевый лепесток.**

Он хорош на бутерброд,
Мышке тоже подойдет. (*Сыр*)

Ученик 3: Две тысячи лет назад люди умели делать сыр. Чтобы получить 1 кг сыра, понадобятся 10 л молока. Человеку в день нужно 90 г сыра, а молока для этого — 3 л. Поэтому 3 л молока можно заменить вот таким маленьким кусочком сыра.

♦ **Зеленый лепесток.**

Молоко стоит давно,
Но нам это все равно.
Поедим, как кашу,
Ложкой ... (*Простоквашу*)

Ученик 4: Пользу простокваши доказал около ста лет назад известный ученый Илья Мечников, который уверял, что ее регулярное употребление способствует пищеварению и подавляет размножение в кишечнике вредных микробов.

♦ **Фиолетовый лепесток.**

Я в стаканчике, рожке,
Вкусное и нежное.
Сделано на молоке,
Чаще — белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю. (*Мороженое*)

Ученик 1: Мороженое — что может быть лучше в жаркий день! Мороженое тоже производится из молока. Главное для производителей и продавцов, чтобы люди не заболели после употребления мороженого.

Корова: Видите, ребята, сколько вкусных и полезных продуктов производят из молока!

5. Проверка творческих заданий в группах.

Учитель: Молоко всегда считалось одним из самых ценных продуктов. Издавна народ слагал о молоке пословицы и поговорки. Давайте послушаем, какие из них удалось найти ребятам из первой группы.

Группа 1 — пословицы о молоке.

◆ Без молока сливок не бывает.

◆ Заварил кашу, так не жалеи ни молока, ни масла.

◆ Корова на двор — молоко на стол.

◆ Всем дает здоровье молоко коровье.

Учитель: О молоке часто упоминается и в литературных произведениях. Ребята из второй группы приготовили литературную викторину.

Отгадайте, из каких сказок эти «молочные» строчки?

Группа 2 — викторина «Молоко в сказках».

◆ «Что делать? Побежала она к молочной речке — кисельным берегам. “Речка, спрячь меня!”» (*«Гуси-лебеди»*, русская народная сказка)

◆ «Я бы дяде Федору рубашку красивую купил. А тебе, Матроскин, — сепаратор для молока». (*«Дни рождения в Простоквашино»*, Э. Успенский)

◆ «Тотчас она молока для него надоила и в благодарность еще волчоночка подарила». (*«Звериное молоко»*, русская народная сказка)

Учитель: Все, кто услышат нашу рекламу молока, обязательно начнут его пить. Послушайте!

Группа 3 — реклама молока.

◆ Как вкусно и сладко,

И очень легко...

Дети, пейте всегда молоко!

◆ С ним расту я по часам

И совет хороший дам —

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

6. Итог занятия.

Корова: Я рада, что сегодня была вам полезна. Поднимите руки, кто теперь обязательно будет принимать в пищу молочные продукты?

А я приготовила для вас молочный коктейль, который, думаю, вам понравится. Пейте на здоровье!





*Н. В. ИОНОВА,
преподаватель
русского языка
и литературы
ГБОУ СПО
«Сосновский
агропромышленный
техникум»*

ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука правильного питания. 1—2 классы : конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки / авт.-сост. В. Езушина. — Волгоград : Учитель, 2008.
2. Безруких, М. М. Две недели в лагере здоровья : рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2011.
3. Мелинова, И. В. Школа здорового питания / И. В. Мелинова, Т. В. Астафьева, З. П. Петрухина // Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. — М. : Глобус, 2010.

«Сила слова, или Яд сквернословия» Классный час

В ходе классного часа выявляется отношение подростков к проблеме нравственного здоровья современного общества. Создаются условия для самосовершенствования студентов, формирования у них критического взгляда на вредные привычки и становления активной жизненной позиции.

Классный час проводится с участием родителей, представителей прессы, православной церкви, творческих профессий.

Цель: формировать позитивное отношение к нравственному здоровью человека и общества.

Задачи:

- ♦ воспитывать неприятие вредных привычек;
- ♦ побуждать к нравственному самосовершенствованию.

Возраст детей: 15—16 лет.

Подготовительная работа:

- ♦ провести анкетирование среди участников «Мое отношение к сквернослию»;
- ♦ обработать данные анкетирования, подготовить презентацию;
- ♦ раздать обучающимся и родителям стихи и информацию для выступлений;
- ♦ пригласить священнослужителя, редактора газеты, поэта;
- ♦ подготовить плакат «Дерево доброты», изображения цветов и тучек;
- ♦ оформить кабинет наглядными материалами (стихами, пословицами, поговорками);
- ♦ распечатать «памятки доброты» для каждого обучающегося;
- ♦ продумать музыкальное оформление.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, небольшой мяч (для проведения викторины), маркеры ярких цветов, цветок тюльпана, расположенные полукругом парты, раздаточный материал.

Ход мероприятия

1. Приветственное слово педагога.

Звучит песня Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты».

Педагог: Здравствуйте, дорогие ребята и гости! Сегодня у нас необычный классный час. На это занятие мы пригласили наших друзей и родителей. Давайте поприветствуем их добрыми улыбками и аплодисментами! (*Аплодисменты*) Надеюсь, что это время, которое мы проведем вместе, покажется вам интересным, насыщенным, полезным и продуктивным.

Обучающийся читает стихотворение в прозе И. С. Тургенева «Русский язык».

2. Выступление родителей о вреде сквернословия.

Педагог: Сегодня у нас важная, трудная и в то же время интересная тема. Мы будем говорить о наболевшей для многих проблеме — сквернословии. Наше занятие называется «Сила слова, или Яд сквернословия». И прежде чем начать этот трудный разговор, давайте послушаем притчу о философе Ксанфе и его рабе — баснописце Эзопе, имя которого вы наверняка уже слышали.

Притчу рассказывают родители студентов.

(Притча о Ксанфе и его рабе Эзопе, который по приказу своего господина подать к столу все самое лучшее приготовил все блюда из языка, доказав таким образом, что дар речи — это самое лучшее, что дано человеку. В другой раз, когда Ксанф приказал приготовить самые худшие, отвратительные яства, Эзоп снова приготовил все блюда из языка, объяснив при этом, что язык может быть и самым худшим даром Бога человеку.)

Родитель 1: Какой вывод можно сделать на основании этой притчи? *(Наш «великий, могучий русский язык» — явление уникальное: в нем уживаются и тесно переплетаются скверное и святое.)*

Родитель 2: Прав ли, на ваш взгляд, Эзоп? *(Ответы детей)*

3. Представление результатов анкетирования.

Педагог: Накануне нашей встречи мною был проведен опрос «Мое отношение к сквернословию», и теперь я представляю вашему вниманию результаты анкетирования.

Демонстрация презентации. Педагог комментирует слайды.



4. Работа с макетом «Дерево доброты».

Педагог: Сегодня на занятии мы попробуем взрастить дерево доброты в наших душах. Я наглядно представила его на ватмане. Как видите, оно еще без листвы — голое и спящее. Мы постараемся пробудить его ото сна и заставить зацвести волшебными цветами, символизирующими слова любви, добра и милосердия.

Чтобы разбудить наше дерево, давайте удобрим почву вокруг него хорошими словами — дадим пищу его корням. Я попрошу каждого из вас подойти и написать на ватмане слова, которые пробуждают в сердцах людей самые лучшие, самые святые чувства.

На доске закреплен ватман, на котором обозначено дерево без листьев. Все участники классного часа подходят по очереди и пишут внизу листа, около корней дерева, добрые слова. Затем учитель зачитывает эти слова, обращая внимание на их значение.



5. Рассказ о возникновении сквернословия.

Педагог: Явление сквернословия как ничто другое характеризует вопиющую нравственную деградацию нашего общества. Откуда же оно взялось?

Сообщение родителей из истории возникновения сквернословия.

Педагог: Употребляя ненормативную лексику в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, призывают зло к себе и своим близким изо дня в день, из года в год.

Обучающийся читает стихотворение М. Матусовского «Слова».

6. Выступления студентов.

Педагог: Под действием звуков, в том числе человеческой речи, молекулы воды (а наше тело примерно на 80 % состоит из нее) начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

Обучающийся 1: В XX веке японский ученый Масару Эмото научно доказал, что вода не только воспринимает информацию, но и может меняться под воздействием слова и даже мысли. С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. То, что он разглядел на молекулярном уровне, его поразило.

Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды. Ученый сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту.

Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком!

Обучающийся 2: Ученые под руководством кандидата биологических наук П. П. Гаряева пришли к ошеломляющему выводу, что с помощью словесных «мыслеобразов» человек созидает или разрушает свой генетический аппарат. Исследователи доказали, что бранные слова как бы взрываются в генетическом аппарате, вследствие чего происходят мутации, которые с каждым поколением ведут к вырождению человека.

Ученые зафиксировали, что бранные слова вызывают мутагенный эффект, подобный тому, что дает радиоактивное облучение мощностью в тысячи рентген.

В целях эксперимента зерна пшеницы поливали разной водой: одна вода слышала только бранные слова, а другая — только молитвы. В результате первые семена всходили лишь в 49 случаях из 100, а вторые проросли в 96 случаях.

Обучающийся 3: Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные. В ходе изучения влияния на растения энергетического потенциала слов, в том числе бранных, ученые установили, что почти все «обруганные матом» семена арабидопсиса погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни.

Во второй части эксперимента исследователи «обласкали» самыми нежными словами убитые радиоактивным облучением семена. Результат превзошел все ожидания: в «благословленных» семенах процесс мутации был остановлен, перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК стали на свои места и восстановились.

Обучающийся 4: К сожалению, сквернословие негативно влияет на здоровье не только тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Не случайно проклятие поражало насмерть. И словом же давали надежду, исцеляли больных. Вероятно, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его.

7. Выступление представителя православной церкви.

Педагог: В Библии сказано: «От слов своих осудишься, от слов своих оправдаешься». Православная церковь всегда запрещала сквернословие и злоречие. Этот порок находится в прямой зависимости от того, насколько человек духовно развит.

Выступление священнослужителя (до 5 минут).



8. Выступление представителя прессы.

Педагог: Согласно заключению экспертов Всероссийской организации здравоохранения, состояние здоровья населения на 10 % определяется уровнем развития медицины, на 20 % наследственным фактором, на 20 % состоянием окружающей среды и на 50 % образом жизни. Вывод: единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, — это изменение отношения человека к самому себе.

Выступление редактора газеты (до 5 минут). Подводит итог общественного мнения жителей района. Приводит статистику употребления ненормативной лексики. Делает вывод о роли ненормативной лексики в формировании культуры общения.



9. Выступление представителя сферы искусства.

Педагог: Сегодня у нас в гостях талантливый поэт, человек, не равнодушный к тому, что происходит с нашим обществом и с нашим языком. Человек, который имеет свой взгляд на проблему сквернословия.

Выступление поэта, чтение им стихотворений (до 5 минут).

10. Составление «памяток доброты». Педагог совместно с обучающимися с заранее подготовленными тезисами оформляет памятки. Далее группа студентов распечатывает и раздает их всем участникам мероприятия.

Педагог: Как же избавиться от сквернословия?

Первое. Не говорите плохих слов сами. Не нужно бояться быть белой вороной. Решите для себя: «Пусть все говорят, а я не буду!».

Второе. Мы не можем исправить общество в целом, но пресечь сквернословие в небольшом коллективе — в наших руках. Не копируйте других, не старайтесь быть похожими на кого-то, сохраняйте самобытность и помните: не то, что входит в уста, оскверняет их, а то, что выходит из уст.

Третье. Тренируйте себя общаться вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем, помня, что наши слова материализуются, а помыслы реализуются. Используйте в своей речи как можно больше позитивных высказываний: похвалу, поощрения, добрые слова. Ежедневно делайте как можно больше комплиментов другим людям.

Четвертое. Сквернословие — не способ расслабления. Для этого есть спорт, музыка, рисование, коллекционирование и многое другое. Чаще занимайтесь позитивным, креативным трудом.

11. Игра «Волшебный микрофон».

В качестве «микрофона» можно использовать цветок тюльпана.

Педагог: Пусть каждый, кто держит «волшебный микрофон» в руках, подарит комплимент своему соседу слева.

12. Викторина.

Преподаватель демонстрирует вопросы на слайдах. Отвечает тот ученик, которому бросают мяч.

Вопрос 1

Русская пословица гласит:

«От гнилого сердца и ... слова»

- а) добрые;
- б) грязные;
- в) гнилые;
- г) милые.

Вопрос 2

Русская пословица гласит:

«Доброе слово и ... приятно»

- а) мышке;
- б) дереву;
- в) кошке;
- г) стене.

Вопрос 3

Согласно заключению экспертов Всероссийской организации здравоохранения, состояние здоровья населения на 50 % определяется:

- а) наследственным фактором;
- б) уровнем развития медицины;
- в) образом жизни;
- г) состоянием окружающей среды.

Вопрос 4

Особенно важно в конфликтной ситуации:

- а) применить физическую силу;
- б) позвать друзей на помощь;
- в) быть предельно вежливым, корректным;
- г) «наехать» первым.

Вопрос 5

Что вы скажете в первую очередь, если случайно испортите чужую вещь?

- а) «не плачь, ты же мужик»;
- б) «она и так была старой и некрасивой»;
- в) «извините, это произошло случайно»;
- г) «я вам потом новую куплю».

Вопрос 6

Ваши действия, если хозяин испорченной вещи поведет себя по отношению к вам агрессивно:

- а) закричу в ответ;
- б) стукну его как следует;
- в) извинюсь;
- г) потребую не приближаться.

Вопрос 7

Умение избегать отрицательных эмоций, спокойно реа-



гировать на сложные ситуации помогает человеку сохранить:

- а) деньги;
- б) силы;
- в) здоровье.

Правильные ответы: 1в, 2в, 3в, 4в, 5в, 6в, 7в.

13. Заключительное слово педагога и рефлексия.

Обучающийся читает стихотворение Э. Асадова «О скверном и святом».

Педагог: Я от всей души желаю вам стать по-настоящему хорошими людьми. Пусть все в вас будет прекрасно: и мысли, и слова, и поступки!



В завершение нашего занятия я попрошу вас оценить все то, о чем мы сегодня говорили. Приклейте, пожалуйста, на наш ватман с изображением дерева доброты розовый цветок («понравилось, ухожу с хорошим настроением»), желтый цветок («понравилось и заставило задуматься») или синюю тучку («не понравилось, ухожу с плохим настроением»).

Все участники классного часа под песню Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты» наклеивают на дерево доброты нужный значок, тем самым оценивая прошедшее занятие и делая дерево доброты цветущим и полным жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Классные часы: 9 класс / авт.-сост. А. В. Давыдова. — М. : ВАКО, 2008. — 272 с.
2. Масару, Э. Любовь и вода / Э. Масару. — М. : София, 2008.
3. <http://www.pravoslavie.ru/put/080522004557.htm>.
4. <http://www.liveinternet.ru/users/alfijushka/post67412745>.
5. http://oriflamma-zp.narod.ru/lec_philo_004.html.

«Здоровое питание облегчает понимание»

Общешкольный круглый стол

Цель: формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- ♦ формирование сознательного отношения обучающихся к питанию;
- ♦ популяризация здорового образа жизни;

♦ ориентация на понимание причин успеха, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок специалистов, ровесников и других людей;

♦ развитие коммуникативных навыков.

Участники: в ролях профессора, педиатра, стоматолога, диетолога, косметолога, эколога, корреспондента, детского психолога, школьной медицинской сестры, учителя биологии, директора школы и гостей-героев — обучающиеся 10—11-х классов. Зрители — учителя, учащиеся школы.

Место проведения: актовый зал школы.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, презентации «Ваше здоровье в ваших руках» и «Свою болезнь ищи на дне тарелки», четыре стола в ряд, стулья для специалистов-профессионалов и гостей-героев, фрукты для угощения гостей, памятка «Здоровое питание», таблица «Опасности Е-добавок», выставка рисунков, посвященных здоровому питанию, таблички на столах.

Ход мероприятия

На сцене за партами сидят специалисты-профессионалы, слева на стульях — гости-герои, в зале — зрители.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости и зрители. Главный вопрос сегодняшнего обсуждения: «Почему мы болеем?» Его задают себе и другим миллионы людей. Как сделать так, чтобы жить долго, радуясь жизни? Почему в самые ответственные моменты нашего существования вдруг начинают ломаться механизмы защиты? Можно ли что-нибудь сделать, чтобы предотвратить этот процесс?

Как вы думаете, ребята, почему же все-таки мы боеем? Что мы можем предпринять, чтобы избежать тех или иных заболеваний?

Герой 1: Наверное, причина наших заболеваний в том, что мы мало двигаемся, редко занимаемся физкультурой, спортом. Не делаем по утрам гимнастику.

Герой 2: Часто сидим за компьютером, подолгу смотрим телевизор. Поздно ложимся спать.

Герой 3: Порой мы тратим много времени на выполнение домашнего задания, нервничаем, если что-то не получается. В результате работоспособность и активность на уроках снижаются, появляется быстрая усталость, отсюда и заболевания.

Герой 4: А вот древняя китайская пословица гласит: «Свою болезнь ищи на дне тарелки». Эта народная мудрость тысячи лет определяла основные направления оздоровления организма человека в странах Востока. Еще Авиценна говорил: «Если человек заболел, первое, что он должен сделать, — отказаться от пищи. Второе — сделать очистительные процедуры для кишечника. Третье — изменить



*С. В. ХАНОВА,
учитель
русского языка
и литературы
МБОУ СОШ
п. Ждановский
Кстовского района*

характер питания и промыть “канализационные системы организма” (лимфатическую, мочевыделительную и желудочно-кишечный тракт). И только когда все это не помогло, он может обратиться за помощью к врачу».

Ведущий (на фоне презентации): Недавно начался новый учебный год. Медики с тревогой констатировали, что лишь 7 % школьников можно считать абсолютно здоровыми, гастрит и панкреатит диагностируются даже у учеников начальной школы. Причина нарушения «пищеварительного спокойствия» кроется в отсутствии рационального питания у подрастающего поколения.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и активным развитием всех органов и систем. Этими физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии. Если правильное питание является важнейшим условием сохранения здоровья ребенка, что же мешает нам питаться правильно, и вообще, что это такое — питаться правильно?



Как вы думаете, кто нам может помочь ответить на эти вопросы? Конечно, специалисты-профессионалы: педиатр, стоматолог, диетолог, косметолог, профессор, эколог, специальный корреспондент газеты, детский психолог, школьная медицинская сестра, учитель биологии и директор школы.

Профессор: Основная причина заболеваний — наше неправильное питание: мы все меньше употребляем наиболее биологически ценные продукты и все больше питаемся рафинированной пищей. В питании современного жителя большого города ощущается катастрофическая нехватка клетчатки и грубых пищевых волокон, природных витаминов и микроэлементов.

Ведущий: Но почему?

Профессор: Характерной причиной такого дисбаланса питания являются потребление в больших количествах белого хлеба и сдобных хлебобулочных изделий, картофеля и жиров животного происхождения и недостаточное потребление настоящего животного белка (рыбы, мяса, яиц), растительных масел, зерен злаковых культур, свежих овощей и фруктов.

Диетолог: Именно изменением статуса и состава питания объясняется столь стремительный рост людей с избыточной массой тела и ожирением — основной причиной таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая и ишемическая болезни сердца. С отказом от правильного здорового питания связано и увеличение заболеваний щитовидной железы, железодефицитной анемией и остеопорозом.

Педиатр: Разрешите, я поясню. Наша пища содержит различные питательные вещества, необходимые для нормального функционирования организма. *Белки* — важнейший компонент питания. Они составляют основу структурных элементов клеток и тканей. С белками связаны основные жизненные процессы организма. *Жиры* можно назвать концентратами энергии. Важная составляющая жиров — жирные кислоты. *Углеводы* — главный источник энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70 % калорийности дневного рациона. *Минералы*, как и белки, активно участвуют в построении и восстановлении клеток. *Витамины* — вещества, которые не дают энергии, но совершенно необходимы для поддержания жизни. Витамины не синтезируются или почти не синтезируются клетками организма. (На слайде — функции питательных веществ.)

Детям необходимо не только восполнять запасы энергии, но и расти и интенсивно развиваться. Очевидно, что нехватка любых пищевых веществ может сказаться задержкой роста, физического и умственного развития, а также нарушением формирования костного скелета и зубов. Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Герой 1: Но что же нужно для того, чтобы все эти компоненты содержались в нашей пище?

Диетолог: Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть должна содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Герой 2: А как часто в день нужно есть?

Врач-диетолог: Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими, не более 5—6 часов. Вредно принимать пищу только два раза в день, но чрезмерными порциями, так как это создает слишком большую нагрузку для организма. Здоровому человеку лучше питаться 3—4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким — ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски, не пережевывая. Плохо вли-





яет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд.

Корреспондент: Да-да! Перекус на скорую руку, столь привычный для вечно спешащих жителей мегаполисов, занесен врачами в список «врагов здоровья номер один», как пишут сегодня газеты. Стремительный набор веса, инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов из британского графства Гемпшир составить рейтинг самых вредных видов фастфуда.

Герой 3: Какие же продукты самые вредные?

Корреспондент: Звания главного «убийцы» удостоился кебаб, известный как шаурма. Оказывается, в одном кебабе содержится в среднем 120 г жира, при том что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70—80 г. Съесть шаурму — это то же самое, что выпить бокал растопленного кулинарного жира.

Ведущий: Чем так опасно употребление шаурмы?

Корреспондент: Регулярное употребление этого блюда приведет к стремительной прибавке в весе. Но действительно шокирующим является тот факт, что, съедая по одной шаурме всего два раза в неделю, любитель перекусить на ходу в несколько раз повышает риск возникновения инфаркта и гарантирует себе через десять лет

такого питания возникновение сердечно-сосудистой патологии.

Мясо, которое используется при приготовлении фастфуда, больше чем наполовину состоит из жира. Причем особо опасны продукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мембраны клеток сердца, печени и сосудов, изменяют состав крови и нарушают липидный обмен, что в конечном итоге приводит к поражению сердечно-сосудистой системы.

Кстати, вредные жиры содержатся не только в пережаренной котлете и шаурме, но и в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Так что аппетитные на вид сосиски, колбасы, гамбургеры и кебабы — первый шаг на пути к инфаркту.

Герой 4: Ой-ой-ой, не будем больше есть фастфуд!

Диетолог: Даже зная о вреде фастфуда, отказаться от него не так-то просто.

Психолог: А исследования британского Фонда психического здоровья доказали, что фастфуд повинен и в увеличении числа страдающих от психических отклонений. Была установлена тесная взаимосвязь между возникновением депрессии, болезни Альцгеймера, шизофрении и высоким уровнем употребления полуфабрикатов. В связи с этим в психиатрических клиниках Великобритании одним из ос-

новых методов лечения стала диетотерапия, предусматривающая частое употребление рыбы, овощей, фруктов, орехов, злаков и обязательное исключение рафинированных и пережаренных продуктов.

Диетолог: Кроме того, необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии, гигиену питания.

Герой 3: А что такое гигиена питания?

Школьная медицинская сестра: Гигиена питания — наука о здоровом и сбалансированном питании человека. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков вглубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Уважаемый коллега, разъясните ребятам.

Стоматолог: Кариес — самое распространенное заболевание зубов. Он сопровождается вымыванием солей кальция из эмали зуба. Основную роль в этом процессе играют бактерии полости рта. Они размножаются в зубном налете и зубном камне. Вот почему так важно предотвратить образование зубного налета и скопление в нем бактерий.

Характер питания играет в этом немаловажную роль. Особенно пагубным влиянием обладают углеводы, но не все, а только те, которые могут быть использованы бактериями в полости рта: сахар, крахмал и содержащие их продукты. Это сладкий чай, варенье, кондитерские изделия, хлебобулочные изделия, макароны и т. д. Они способны надолго задерживаться в естественных углублениях зубов и служить пищей для бактерий, образующих кислоты, которые могут разъедать эмаль зубов. Так зубы теряют кальций и бактерии проникают глубже — развивается кариес.

Герой 5: Посоветуйте, как питаться, чтобы сохранить красивую улыбку?

Стоматолог: Для предотвращения развития кариеса важно соблюдать ряд правил здорового питания. Следует сократить прием углеводов, для этого достаточно ограничить поступление сладкой пищи или заменить некоторые сладости, например, вместо сахара в чае использовать мед. Одновременно следует увеличить употребление растительной клетчатки. Она содержится в овощах и фруктах. Клетчатка недоступна для микробов полости рта и в то же время очень полезна для кишечника, где играет роль «метлы».

Ведущий: Неужели нам нужно совсем отказаться от сладостей?





Стоматолог: Нет, эти правила вовсе не означают, что надо полностью отказаться от конфет, шоколада, печенья и прочих компонентов «сладкой жизни». Отмена сладкого вызывает в организме снижение содержания «гормонов счастья» — эндорфинов.

Что же делать? Врачи рекомендуют после каждого приема пищи чистить зубы в течение трех минут. Стоматологи также отмечают, что, для того чтобы иметь здоровые и крепкие зубы, следует регулярно употреблять молочные продукты, богатые кальцием, который способствует укреплению костной ткани зубов. Кроме того, в ежедневный рацион полезно включать овощи, фрукты и зелень, в частности, укроп, петрушку или лук. Медики рекомендуют пить преимущественно фруктовые напитки, а не чай и кофе, вызывающие зубной налет. По словам специалистов, также полезно употреблять молоко и кефир, обладающие отбеливающим эффектом. Разве мы не заботимся о том, чтобы быть красивыми?

Косметолог: Конечно, внешний вид напрямую зависит от того, чем мы питаемся. Если хочешь, чтобы твоя кожа не была грубой и сухой, не имела болезненного, бледного цвета, в твой рацион непременно должны входить витамины. И лучше не в драже или таблетках, а в овощах и фруктах. Овощи, салаты, фруктовые соки — с них начинай свой завтрак, обед, ужин.

Витамин А содержится в овощах и фруктах красной или желтой окраски: в моркови, дынях, помидорах, — а также в шпинате, щавеле, зеленом горошке, салате, зеленом луке, кроме того, в рыбьем жире, твороге, печени, яйцах. Продукты, содержащие витамин А, не должны находиться на воздухе, на свету.

Витамин В — в дрожжах, печени, грибах, молоке, сыре, овощах. Витамин В может растворяться в жидкостях, поэтому варить овощи нужно в небольшом количестве воды.

Витамин С — в картофеле, квашеной капусте, лимоне, боярышнике, шиповнике. Витамин С растворяется в воде. Продукты, содержащие витамин С, следует готовить перед едой и сразу же подавать на стол.

Витамин D — в яйцах, масле, сметане, молоке, грибах, рыбьем жире. Витамин D не поддается внешним влияниям, поэтому любые кулинарные фокусы не смогут нейтрализовать его.

Учитель биологии: Не все так просто. Мы, конечно, употребляем кое-что из вышеперечисленного, но сначала «убиваем» продукт, а затем пытаемся его усвоить. Орудиями «убийства» являются соль, сахар, уксус, лимонная кислота. Добавление этих компонентов в готовые блюда вызывают полное или частичное прекращение работы ферментов.

Герой 2: То есть если мы добавим много соли, сахара, уксуса, лимонной кислоты, приправ, то питательные вещества этих продуктов утратятся?

Учитель биологии: Совершенно верно. Как можно меньше солите, сладите, приправляйте блюда.

Еще одна большая ошибка — употреблять в пищу «вредные продукты», то есть такие, которые были «убиты» химическим способом с применением последних достижений науки.

Ведущий: Как это?

Учитель биологии: Люди создали мощную отрасль промышленности, которая призвана сохранять продукты питания, перерабатывать и значительно видоизменять все то, что человек вырастил сам или взял у природы. А именно, консервировать, рафинировать, замораживать, коптить, вялить, жарить, стерилизовать, пастеризовать, сушить, разрыхлять, превращать в желе и студни, ароматизировать, подкрашивать, насыщать углекислым газом, смешивать в невероятных сочетаниях, каких никогда не встретишь в естественных условиях...

А еще в наших магазинах часто можно увидеть продукцию, которая содержит специфические наполнители и всевозможные добавки, вредные для здоровья человека, — Е-добавки. Они разрушают иммунитет, нарушают работу выделительной системы. Употребление пищи, насыщенной ими, зачастую является главной причиной развития сотен заболеваний, которые невозможно вылечить, не убрав из рациона питания эти продукты. Обязательно просматривайте состав продукта на этикетках.

Герой 1: А какие продукты, например, содержат такие вредные пищевые добавки?

Учитель биологии: Например, ваши любимые чипсы, сухарики, газированный лимонад, шоколадные батончики и др. *(На слайде таблица с расшифровкой Е-добавок)*

При покупке продуктов питания обращайте внимание на дату изготовления и сроки годности, на наличие в продуктах определенных пищевых добавок, обеспечивающих питательные и вкусовые свойства.

Ведущий: Каков же выход из сложившейся ситуации? Как сегодня питаться подростку, ребенку?

Герой 4: Уважаемый директор школы, посоветуйте.

Директор школы: На сегодняшний день я советую вам питаться в школьной столовой. Задача повара школьной столовой — составить нормированное сбалансированное меню, руководствоваться физиологическими нормами и потребностями в основных пищевых веществах и энергии детей различных возрастных групп.



При составлении рационов питания школьников следует следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток, что имеет большое значение для правильной работы органов желудочно-кишечного тракта и сохранения аппетита. Распределение калорийности питания в течение суток рекомендуется следующее: завтрак — 25 %, обед — 35—40 %, школьный завтрак (или полдник) — 10—15 %, ужин — 25 %.

В первую половину дня в рационы питания лучше включать продукты, более богатые белком, а на ужин, в основном, предлагать молочно-растительные блюда. Меню школьной столовой позволяет также обеспечить режим питания, являющийся немаловажным компонентом здорового образа жизни.



Профессор: Кроме того что мы неправильно питаемся, мы еще и неправильно пьем. Мы пьем все, что булькает и переливается, но только не то, что так необходимо нашему организму. Как правило, это химические напитки: лимонады, газировки, растворимый кофе, ароматизированный чай, химический «квас», искусственное «молоко»... А организму необходима только чистая, «живая», щелочная вода.

Ни в коем случае нельзя пить хлорированную воду прямо из-под крана. Хлор убивает бактерии не только в воде, но и в нашем кишечнике.

Герой 5: Итак, каким же должен быть рацион питания школьника?

Диетолог: Рацион должен выглядеть так:

- ♦ завтрак дома должен содержать белковую пищу и жиры;
- ♦ горячий завтрак в школе должен быть обогащен белками и углеводами;
- ♦ обед должен включать овощи, богатые клетчаткой, и сладкое блюдо для восполнения затраченной энергии;
- ♦ полдник должен содержать пищу, богатую белком (молоко, кефир) и фрукты;
- ♦ ужин должен быть легким, без мяса, белковый, легко усваиваемый.

Ведущий: Каждый из нас сам отвечает за собственное здоровье. Помните: ваше здоровье в ваших руках!

Ведущий или ребята-помощники раздают памятки «Здоровое питание».

Ведущий: Угощайтесь, дорогие гости, вкусной здоровой пищей. *(Дети угощают гостей в зале свежими фруктами.)* До свидания! Спасибо всем за внимание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Н. За что платим? Пища для желудка и размышлений / Н. Александрова // Учительская газета. — 2007. — 16 октября (№ 42). — С. 6—8.

2. Ермакова, И. В. ГМО — оружие или ошибка? / И. В. Ермакова // Мир и безопасность. — 2009. — № 4.
3. E621 — Глутамат натрия // <http://dobavkam.net/additives/e621>.
4. Как выбрать безопасные продукты? // <http://www.greenpeace.org/russia/ru/campaigns/ecodom/food/>.
5. Лукьянова, Н. Школьное питание / Н. Лукьянова, И. Смолкин // Учительская газета. — 2007. — 18 сентября (№ 38). — С. 4—5.
6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 31.12.2004 № 13 «Об усилении надзора за пищевыми продуктами, полученными из ГМИ» // http://www.innovbusiness.ru/pravo/DocumShow_DocumID_101456.html.
7. Школьное питание — залог здоровья и успешной учебы // <http://fulledu.ru>.

«Чаша жизни» Акция по профилактике наркозависимости среди подростков

Пытаясь оградить детей от употребления психоактивных веществ, мы порой не принимаем во внимание, что в противовес просьбам и запретам любой подросток всегда сознательно или бессознательно пытается обратиться к нам с вопросом: «А чем мне себя занять?» Это значит, что, оберегая детей от употребления наркотиков, необходимо предоставить альтернативные виды деятельности, способные раскрыть самые широкие возможности для подростка.

Акция «Чаша жизни» решает эту воспитательную задачу и представляет собой сочетание трех основных компонентов*:

- ◆ специфического (информация о наркотизации населения страны и опасностях, которые наркотические вещества представляют для молодого человека);
- ◆ неспецифического (выявление в личном опыте школьников любых форм деятельности, способствующих формированию у учащихся позитивных убеждений в необходимости сохранения собственного здоровья, поиску ресурсного развития личности, а также формированию социально-психологической компетентности);

* Организация работы по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях: Методич. рекомендации для руководителей и педагогов образоват. учреждений / Под общ. ред. Н. В. Борисовой. Чебоксары, 2011.

Калейдоскоп
творческих
идей



*Е. Н. ДЕРЖУРИНА,
учитель
английского языка
МБОУ «Шахунская
гимназия имени
А. С. Пушкина»*

♦ альтернативного (создание в рамках класса и школы альтернативной среды, способной удовлетворить все личностные потребности учащихся, минуя использование наркотических веществ).

Цель: создание условий, способствующих сохранению здоровья подростков, формированию у них интереса к жизни и убеждений, которые исключали бы самую возможность любых форм употребления наркотических веществ.

Организаторы: ученики 9 «а» класса.

Этапы проведения: в начале работы ребята распределились на группы, выявили лидеров и приступили к сбору материала для выступления на классных часах в 8—11-х классах. В акцию «Чаша жизни» включились 140 обучающихся 8—11-х классов в возрасте от 14 до 17 лет. Самостоятельно или под руководством учителей ребята приступили к генерированию идей, обсуждению проблемы и проектированию «Чаш жизни». Заключительным этапом акции стала защита идей, рефлексия и подготовка практических материалов для сайта гимназии.

Далее приведены фрагменты творческого выступления детей в рамках акции «Чаша жизни».



Ход мероприятия

Ученик 1: Наша жизнь — одна большая чаша,
И она у каждого своя.
Чаша та в начале жизни нашей
Переполнена через край.

Нам казалось, что она бездонна —
Невозможно выпить и вовек,
И что жизнь прекрасна и огромна,
И хозяин жизни — человек.

Но иначе все на самом деле,
Ведь у Вечности для каждого свой ход,
Кто-то тянет время еле-еле,
Ну а кто-то пьет его захлеб.

Для одних года несутся стаей —
Для других — улиткою ползут,
Для кого-то жизни не хватает,
И есть те, кто смерть к себе зовут.

Лишь от нас, я думаю, зависит,
Чем заполним чашу жизни мы:
Вспыхнем факелом навстречу счастью
Или будем жить во власти тьмы.

Ученик 2: Название акции символично. Так часто случается, что чаша человеческой жизни дает трещину, темнеет и тускнеет. К сожалению, не от времени, а от нашего

отношения к ней. Осколки этой чаши, бывает, уже не склеить. Наша акция посвящена проблеме наркомании.

Ученик 3: По официальным данным, ежегодно наркотики убивают 70 тысяч человек в России. Вдумайтесь в эти страшные цифры! Каждый год наркоманами становится 86 тысяч россиян, однако общее число наркоманов не увеличивается, так как смертность от наркотиков самая высокая. Средний возраст погибшего наркомана в России — 28 лет.

Ученик 4: В настоящее время 30 % всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов — это люди в возрасте от 16 лет. По данным полиции Российской Федерации, 70 % всех наркоманов — подростки и молодежь.

Ученик 5: Государственный научный центр психиатрии и наркологии регулярно проводит социологические исследования, и, по последним отчетам, картина в России такова: употребляли наркотические и токсические вещества хотя бы один раз в жизни 56 % мальчиков и 20 % девочек. Особое беспокойство общества должен вызывать тот факт, что за последнее десятилетие в 6,5 раза выросло число употребляющих наркотики женщин.

Ученик 6: Наркологи утверждают, что эффективность лечения наркомании составляет 3—5 %. Это значит, что из 100 наркоманов, подвергшихся лечению, только 3—5 человек в дальнейшем перестают принимать наркотики, 95—97 % после окончания лечения продолжают их употреблять. Несложно понять, какая часть бюджета страны вылетает в пустоту.

Ученик 7: Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Самая распространенная болезнь среди наркоманов — гепатит. За последние годы неуклонно увеличивается и количество ВИЧ-инфицированных, 80 % из числа вновь заразившихся составляют наркоманы.

Ученик 8: У наркомана пропадают не только инстинкт самосохранения, моральная восприимчивость, но и социальные рефлексy. Появляются полное безразличие к другим людям и снижение интеллекта. Человек становится примитивно эгоистичным. Единственный стимул деятельности — стремление к одурманиванию и страх перед «ломкой». Отсутствие наркотика ведет к раздражительности и нервозности, появляется сильное беспокойство, нередко мысли о самоубийстве. Наркоман уже не в состоянии чем-либо заниматься, он теряет остатки человеческого достоинства и, как безвольная кукла, соглашается на любое унижение, на любую мерзость, чтобы добыть очередную дозу.

Ученик 9: Дорогие ребята! Мы приглашаем вас подумать, как не допустить того, чтобы наша «чаша жизни» раскололась от наркотиков, почернела от горя наших друзей и близких.



Чаша — символ многозначный. Вспомните хотя бы устойчивое выражение «полная чаша». Ведь именно так мы говорим о счастливом доме, в котором не нуждаются ни в чем, живут в ладу и гармонии. Но наряду с этим есть и «чаша терпения», переполнив которую, наше общество останется без будущего.

«Чаша жизни» — это яркая метафора, напоминающая нам о чаше Святого Грааля — символе искупления и очищения. Говорят, что если вы видите полную чашу, то ваше беспокойство о будущем напрасно. Жизнь подарит вам изобильную, полную радостей и счастья долгую жизнь, но все это произойдет только в том случае, если вы не свернете с тропы добродетели на путь порока. Сумев преодолеть многочисленные искушения и сохранив свою душу в чистоте, вы тем самым способствуете наполнению чаши жизни живительной влагой.



Ученик 10: Мы предлагаем вам обменяться идеями и в классе создать свою «чашу жизни». Придумайте, как она будет выглядеть, и, самое главное, вместе решите, чем вы ее наполните. Обязательно сделайте фотографии, на которых мы смогли бы увидеть как процесс работы, так и результат.

Ученик 11:

Что жизнь формой, чаша из глины,

Ее наполняет песок.

А мне бы средь этой пустыни

Воды родниковой глоток.

Воды, что прекрасна словами,

Делами прекрасных людей,

Что цветом взойдут между нами,

Ростками бессмертных идей.

Воды, что на солнце играет

Сиянием тысячи звезд

Для тех, кто любви не скрывает

И радости чувственных слез.

Воды, что гремит водопадом,

Дождем льет, смеется ручьем.

Исчезнут края чаши в море —

Мы вместе наполним ее!

Творческая группа 8-го класса выполнила «чашу жизни» в форме коллажа из фотографий одноклассников. Рядом с каждым снимком перечислены главные жизненные ценности ребят: здоровый образ жизни, спорт, красота, доброта, открытость, дружба.

Содержимым «чаши жизни» учащихся 9-го класса стала мудрость великих людей: «Блаженство тела состоит в здоровье, а блаженство ума — в знании» (Фалес), «Здоровье

дороже богатства» (Джон Рей), «Истинное сокровище для людей — умение трудиться» (Эзоп), «И радость, и утешение — в науках» (Плиний Младший), «Мир, счастье, братство людей — вот что нужно нам на этом свете!» (Марк Твен).

Ученики 10-го класса вспомнили стихотворение М. Ю. Лермонтова «Мы пьем из чаши бытия...», подобрали к нему иллюстрации и выступили с обращением: «Откройте глаза! Снимите с них завесу заблуждения! Наполните “чашу жизни” добрыми делами и здоровыми мыслями!»

«Чаша жизни» учеников 11-го класса имеет крепкое основание — спорт и напоминает победный спортивный кубок. Здоровый образ жизни, занятия спортом дают положительный жизненный заряд и силы для сопротивления пагубным пристрастиям. По мнению выпускников, альтернативой наркотическому дурману могут стать такие общечеловеческие ценности, как здоровье, семья, добро, забота, учеба, любовь, дружба и мечта.

Специалисты Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков отмечают, что результативность первичной профилактики наиболее значима до того, как человек узнает вкус психоактивного вещества. Акция по профилактике наркозависимости среди подростков «Чаша жизни», проведенная нами, направлена на уменьшение факторов риска и усиление так называемого защитного фактора — устойчиво-позитивной жизненной позиции школьника.



ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. www.fsknmsk.ru.
2. www.fskn.gov.ru.
3. www.netzavisimosti.ru.
4. www.forum.nedug.ru.

«Будь здоров!» *Игра-викторина с использованием* *интерактивной доски*

Привлечение внимания детей к проблеме сохранения своего здоровья является сегодня одной из актуальных задач воспитания. Чтобы по-настоящему заинтересовать ре-



*Н. В. ОРЛОВА,
педагог
дополнительного
образования
МБОУ ДОД Дворец
детско-юношеского
творчества
Кстовского района*

бят темой формирования культуры здорового образа жизни, целесообразно применять в образовательном процессе разнообразные формы и методы работы. Например, эффективным будет занятие в форме игры-викторины с использованием интерактивной доски.

Цель: формирование у обучающихся внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимости заботы о своем здоровье и здоровье окружающих с применением интерактивной доски.

Задачи:

- ♦ формировать знания основ гигиены, рационального питания, экологического сознания, поведения и других составляющих здорового образа жизни;
- ♦ формировать осознанную потребность в двигательном режиме;
- ♦ развивать способность видеть и анализировать ошибки, рассуждать;
- ♦ развивать умение делать выбор и нести за него ответственность, использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ♦ информировать о влиянии негативных факторов риска на здоровье человека;
- ♦ воспитывать дисциплину, способность к самоанализу своей жизненной позиции;
- ♦ создавать условия для взаимодействия педагога и обучающихся в условиях информационно-образовательной среды, использования средств ИКТ на занятии.

Участники: учащиеся начальных классов.

Оборудование: интерактивная доска и интерактивное пособие, состоящее из девяти слайдов, каждый из которых ориентирован на использование интерактивных приемов и методов работы.

Интерактивные приемы и методы:

- ♦ «Рояль в кустах» — появление объекта, ранее находящегося за пределами видимых границ слайда;
- ♦ «Шторка» — затенение экрана, с помощью которого можно скрыть информацию или объект до определенного момента;
- ♦ Выделение ключевых объектов маркером — с помощью маркеров на экране помечаются выбранные объекты;
- ♦ Метод прямого вписывания — с помощью маркеров на экране вписываются ответы;
- ♦ «Отодвинь — узнаешь» — перемещение объекта, за которым скрыт правильный ответ;
- ♦ «Поставь на место» — перемещение объекта на соответствующее место экрана;
- ♦ Метод лупы — при наведении «лупы» на экран появляется ранее невидимая информация;

♦ Классификация — расстановка объектов на экране соответственно выбранной группе;

♦ «Сотри — узнаешь» — с помощью «ластика» стирается «закраска» с правильного ответа.

Итогом занятия должны стать понимание необходимости ведения здорового активного образа жизни, знания о влиянии негативных факторов риска на здоровье человека, умения применять в повседневной жизни теоретические основы личной гигиены, рационального питания, экологического сознания и поведения.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Педагог: Добрый день, уважаемые ребята! Прошу вас занять места в конференц-зале.

Обучающиеся размещаются в конференц-зале за столами напротив интерактивной доски.

II. Основная часть.

На интерактивной доске педагог размещает слайд № 1 интерактивного пособия для занятия — титульный слайд.

Педагог: Тема нашего занятия — «Будь здоров!». И занятие это необычное. Вам предлагается сыграть в игру-викторину. Вместе мы будем обсуждать, выбирать правильные ответы и выполнять задания на интерактивной доске.

Педагог открывает слайд № 2 — «От чего зависит здоровье человека?».

Педагог: Ребята, как вы думаете, от чего зависит здоровье человека? *(От экологии; климатических условий; питания; образа жизни; от того, какими мы родились; от вовремя оказанной медицинской помощи)*

В процессе дискуссии выбираются правильные ответы и вписываются обучающимися на слайд. Педагог отодвигает «шторку» на слайде и показывает картинку, на которой изображено процентное соотношение составляющих здоровья человека.

Педагог: Обратите внимание на эту картинку. На ней изображено процентное соотношение составляющих здоровья человека. Давайте проверим, правильно ли мы ответили на вопрос: «От чего зависит здоровье человека?» Итак, как мы видим, здоровье человека зависит на 8—10 % от генетической биологии человека, то есть от того, какими мы родились; на 8—10 % — от здравоохранения; на 17—20 % — от внешней среды и природно-климатических условий; на 45—55 % — от нашего образа жизни. То есть наше здоровье в наших руках!

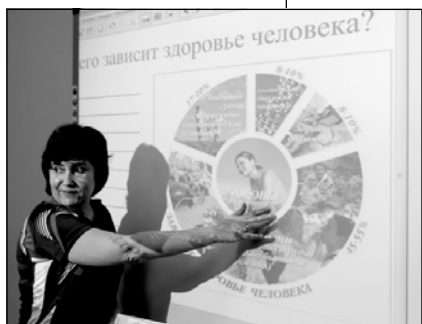
Педагог открывает слайд № 3 — «Правила здорового образа жизни».



Педагог: Давайте попробуем сформулировать правила здорового образа жизни. (*Соблюдать режим дня и сна; правильно питаться; следить за личной гигиеной; активно заниматься физкультурой и спортом; отказаться от вредных привычек; больше находиться на открытом воздухе; больше радоваться, меньше нервничать.*)

Выбранные в результате обсуждения правила вписываются обучающимися на слайд маркерами разных цветов. Педагог открывает «шторку», за которой спрятаны картинки со знаками, отображающими правила здорового образа жизни, перечисленными выше.

Педагог: Что обозначают эти знаки? (*Правила здорового образа жизни*)



Участники игры помечают знаки маркерами, которые соответствуют цветам вписанных правил.

Педагог: Молодцы, и с этой задачей справились!

Педагог открывает слайд № 4 — «Продукты питания».

Педагог: Какие продукты необходимы в вашем рационе питания? (*Ответы детей*)

Педагог отодвигает «шторку» на слайде, за которой скрыты картинки, изображающие продукты

питания.

Педагог: Перед вами картинки, на которых изображены продукты питания. Предлагаю классифицировать их на полезные и вредные и расставить на слайде соответственно этим надписям.

♦ *Полезные продукты:* овощи, фрукты и ягоды, мед, соки, молоко, творог, яйца, каши, рыба, лук и чеснок, шоколад (в небольшом количестве).

♦ *Вредные продукты:* гамбургер, хот-дог, картофель фри, колбасы, лимонад, чипсы, торт, пицца, консервы.

Затем педагог с помощью приема «Рояль в кустах» выдвигает картинку, на которой изображены составляющие рационального питания.

Педагог: Перед вами картинка, на которой изображены те продукты, которые необходимо употреблять в пищу в нужных пропорциях, чтобы сохранить свое здоровье. Обратите внимание на то, что большую часть вашего рациона питания должны составлять фрукты и овощи, зерновые, молоко и молочные продукты. Немного меньшая часть отдана мясу, рыбе, яйцам, бобовым. Совсем маленькую часть составляют еда и напитки с высоким содержанием жира и сахара.

В результате дискуссии педагог вместе с обучающимися определяют, как необходимо питаться с пользой для здоровья.

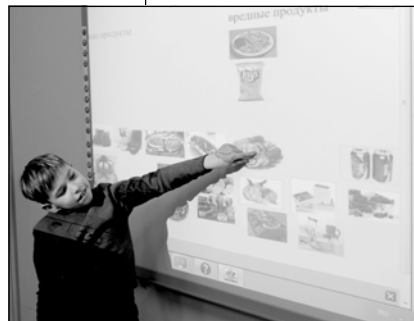
Педагог открывает слайд № 5 — «Основные составляющие здорового образа жизни».

Педагог: На слайде изображены уже знакомые вам основные составляющие здорового образа жизни. Предлагаю дружно прочитать их вслух.

Дети читают вслух надписи: «Положительные эмоции», «Физкультура и закаливание», «Рациональное питание», «Личная гигиена», «Отказ от вредных привычек», «Экологическое сознание и поведение».

Педагог: Что вы понимаете под экологическим сознанием и поведением? *(Ответы детей)*

Давайте представим, что в летний солнечный денек вы со своими родителями отправились на пикник в живописное место на берегу реки. Там прекрасно отдохнули, купаясь, загорая и жаря шашлык. А когда уезжали домой, оставили одноразовую посуду с остатками пищи, разбитое стекло, пластиковые бутылки и другой мусор. В итоге живописное место превратилось в зловонную свалку мусора, и больше никто уже не сможет отдыхать здесь. Как избежать этой ситуации? *(Обучающиеся высказывают свои предположения, а педагог подводит их к понятию «экологическое сознание и поведение».)*



Педагог отодвигает «шторку», за которой скрыты картинки, обозначающие основные составляющие здорового образа жизни, и предлагает обучающимся расставить их соответственно надписям, ранее прочитанным ими. Дети выполняют задание.

Педагог открывает слайд № 6 — «Это вредит вашему здоровью».

Педагог: Давайте сыграем в игру «Отодвинь — узнаешь!». На слайде вы видите картинки. Как вы думаете, что на них изображено? *(Ответы детей)*

А теперь отодвиньте картинки в сторону — за ними скрыты правильные ответы. *(Загрязненный воздух; интернет-зависимость, игромания; фастфуд; курение, алкоголизм, наркомания; нервные стрессы, переутомление; загрязненная вода)*

Дети выполняют задание и проверяют правильность своих высказываний, читая вслух надписи. Педагог с помощью приема «Сотри — узнаешь» показывает надпись: «Это вредит вашему здоровью!». Дети хором читают ее.

Педагог открывает слайд № 7 — «Ваш выбор».

Педагог: На слайде изображены рюкзак, с которым вы «пойдете по жизни», и корзина для мусора. Предлагаю сложить в рюкзак картинки с нужными вам изображениями, а ненужные выбросить в корзину для мусора.

♦ *В рюкзак*: картинки с надписями: «Скажем “нет” наркотикам», «Трезвость дает человеку разум», «Хочу жить долго» — и картинки, обозначающие здоровый образ жизни: здоровый сон, занятия физкультурой, рациональное питание и т. д.

♦ *В корзину для мусора*: картинки с изображением алкоголя, сигарет, фастфуда и т. д.

Вы сделали правильный выбор!

Педагог открывает слайд № 8 — «Зашифрованное послание детей из будущего». С помощью приема «Рояль в кустах» выдвигает картинку, на которой изображены «дети из будущего».

Педагог: Ребята! Дети из будущего оставили для вас послание, но оно зашифровано. Прочитать послание можно только с помощью волшебной лупы.



Обучающиеся двигают «лупу» по экрану, и на слайде проявляются надписи. Все хором читают послание.

Послание

Дети планеты Земля! Вы можете изменить будущее. Сделайте наш мир безопасным! Берегите природу, делайте добро, уважайте друг друга, дарите улыбки и радость, занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни.

Педагог открывает слайд № 9 — «Пожелания жителям нашей планеты». На слайде изображен конверт с чистым листом бумаги.

Педагог: Что вы хотите пожелать жителям нашей планеты? *(Давайте жить в мире и согласии! Выясните, кто сильнее, только на Олимпийских играх! Откажитесь от вредных привычек! Сохраните природу!)*

В результате обсуждения выбираются три пожелания и вписываются на изображенный на слайде лист бумаги.

III. Заключительная часть.

Педагог: Все участники игры-викторины «Будь здоров!» активно поработали. Я верю, что вы используете полученные сегодня знания и сделаете правильный выбор своей жизненной позиции. Благодарю всех за участие, до новых встреч!

ЛИТЕРАТУРА

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей : кн. для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горобатенко ; под ред. Л. В. Баль. — М. : Просвещение, 2005.
2. Гришина, Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2010.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. — М. : Академия, 2007.

«Планшетные дети» Эссе

Новый класс — новые надежды и ожидания. Два года назад меня назначили классным руководителем 5-го «а». При первом знакомстве коллектив мне очень понравился: все дети из благополучных семей, опрятные, красивые, ухоженные...

Прошел сентябрь. Постепенно ловлю себя на мысли, что в классе чего-то не хватает: на переменах ребята слишком тихие, собираются группами около парт, внимательно наблюдают за чем-то и обсуждают увиденное. Наконец, понимаю: нет физической активности! Нет игр, движения, дерганья девчонок за косички... Я вижу лишь детей, смотрящих внимательно в свои планшеты. Пристальные взгляды на экран, полное отрешение от окружающего мира, жизнь в компьютерной реальности...

Теперь мне многое становится понятным. Дети — зависимы, погружены в себя, растут в своем виртуальном мире, забывая реальный, не видят ничего вокруг. К чему это приводит? Плохая концентрация внимания, неумение погрузиться в учебную задачу, быстрая утомляемость, фрагментарная память и глубокое чувство одиночества. На уроке ребята продолжают стратегию игры, которая существует в их воображении и памяти.

Никакая польза от планшетов, которые можно использовать как источник получения полезной информации, не может перечеркнуть зависимости от них. Такая зависимость — одна из сложнейших проблем для современных школьников. Второй год я провожу в своем классе воспитательную работу, цель которой — избежать подмены реального мира виртуальным.

Первое, с чего я начала, — поговорила с родителями. На родительском собрании мы проанализировали причины низкой успеваемости тех детей, которые могут учиться лучше. После обсуждения решили, что нужно ограничить использование планшетов и телефонов на переменах. Но это оказалось практически невыполнимо. Поэтому вновь и вновь на каждом родительском собрании я возвращаюсь к этому вопросу с анализом изменений в психологическом климате класса и отдельных детей.



*Н. А. ЛЬВОВА,
учитель
русского языка
и литературы
МБОУ СОШ № 8
г. Выксы*

Второе направление деятельности — психологическая поддержка родителей и детей. Мы осуществляем тесное сотрудничество со школьным психологом. Проводятся индивидуальные консультации с родителями. Каждый из «детей с планшетами» имеет проблемы не только в учебе, но и в общении. Все они получают необходимую психологическую помощь, и сегодня с ними ведется большая индивидуальная работа и тренинги по развитию умения общаться со сверстниками.

Пожалуй, самым успешным направлением моей деятельности по борьбе с «планшетной» зависимостью стала пропаганда спортивного стиля жизни. Для этого в начале 5-го класса был показан фильм — презентация различных видов спорта. Ребята узнали адреса клубов и секций, существующих в нашем городе. Оказалось, что многие дети из нашей школы не только занимаются в этих секциях, но и достигли хороших результатов, имеют награды престижных соревнований. Этот же фильм был показан и родителям. Спорт стал темой бесед на классных часах. Мы начали чаще участвовать в школьных и районных спортивных мероприятиях.



Сегодня почти все учащиеся нашего класса посещают спортивные секции. Ребята приносят с собой в школу не только планшеты, но и спортивные журналы с футболистами на обложке. Теперь я все чаще вижу по утрам не молчаливые лица, устремленные в телефон или планшет, а живых, эмоциональных детей, обсуждающих результат последнего матча по футболу или хоккею.

В этом году ребята впервые взяли в школу мяч, чтобы после уроков пойти на спортивную площадку. Один из мальчиков вошел в сборную школы по футболу и участвовал в соревнованиях. Еще один ребенок совсем недавно с гордостью показал одноклассникам синяки от удара шайбой: он теперь хоккеист, и клюшка для него — лучший подарок. А другой ученик принес в класс медаль: он занял III место в соревнованиях самбистов.

В качестве новогоднего сюрприза мы с родителями подарили ребятам посещение катка. Мечтаем летом отправиться вместе в поход. Быть спортивным в нашем коллективе становится модным!

Это действительно здорово, что дети в моем классе увлечены спортом. Но каждому из нас, участников воспитательного процесса, нельзя забывать: интерес ребенка всегда должен быть поддержан взрослыми. Похвала, сочувствие и участие с нашей стороны — вот залог успеха и гарантия дальнейшего стремления ребенка к ведению здорового образа жизни. 

Формирование здорового образа жизни в современной школе Библиографический материал

Среди главных задач современной школы — воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни, и организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка. Теоретические подходы к решению проблем здоровья учащихся подробно изложены в трудах отечественных педагогов: П. Ф. Каптерева, П. Ф. Лесгафта, К. Д. Ушинского, В. А. Сухомлинского. Последний писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*.

«Здоровье — состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние телесного, душевного и социального благополучия», — читаем в Педагогическом энциклопедическом словаре**.

Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию исследуют в своей статье доктор педагогических наук М. А. Якунчев и кандидат медицинских наук С. П. Голышенков, считая их основой для создания системы формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у разных категорий обучающихся [48].

Свою лепту в определение современных понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и др. в связи с процессом интеграции содержания школьного экологического и здоровьесберегающего образования внесла доктор биологических наук, профессор Института содержания и методов обучения Российской академии образования Е. Н. Дзятковская [21].

* Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев, 1969. С. 87.

** Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад; редколл.: М. М. Безруких, В. А. Болотов, Л. С. Глебов и др. М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. С. 95.



*Е. В. ШАДРИНА,
библиограф
библиотеки
ГБОУ ДПО НИРО*

ЗДОРОВЬЕ —
нормальное
состояние
организма,
при котором
правильно
действуют
все его органы

В рамках фундаментальных исследований Российской академии образования определены задачи и перспективы развития содержания образования в вопросах здоровья на основе повышения научной грамотности обучающихся как реализации требований ФГОС в целях сохранения здоровья нации — основы социально-экономического развития России [8].

Предлагаемый вниманию читателей библиографический материал за 2011—2013 годы содержит информацию о публикациях, посвященных сохранению и укреплению здоровья школьников как актуальному направлению развития содержания современного образования и воспитания.

Значительную часть данного списка составили материалы сотрудников кафедры здоровьесбережения ГБОУ ДПО НИРО.

1. *Абаев, А. М.* Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды / А. М. Абаев // Педагогика. — 2012. — № 3. — С. 37—41.

2. *Абдрахимова, Л. Р.* Здоровье школьника в системе современного школьного образования / Л. Р. Абдрахимова // Начальная школа плюс До и После. — 2012. — № 1. — С. 45—49.

3. *Абросимова, И. Ю.* Проектирование педагогической модели формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников. — Н. Новгород : НИРО, 2013. — 73 с.

4. *Александрова, И. В.* Здоровье детей — будущее страны, основа ее национальной безопасности / И. В. Александрова, Е. А. Проценко // Эксперимент и инновации в школе. — 2012. — № 1. — С. 8—14.

5. *Александрова, Н. В.* Психологическое здоровье школьников: нужны системные решения / Н. В. Александрова, В. М. Кадневский, Е. Ю. Дьяченко // Социальная педагогика. — 2013. — № 3. — С. 111—116.

6. *Алексеева, Е. В.* Уроки здоровья и ОБЖ: методич. рекомендации для учителя к интегрированному курсу: пятый год обучения / Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева. — Н. Новгород : НИРО, 2012. — 90 с.

7. *Алексеева, Н. И.* О центре содействия сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса / Н. И. Алексеева // Эксперимент и инновации в школе. — 2012. — № 1. — С. 2—7.

8. *Андреева, И. Г.* Содержание образования в свете государственной политики сохранения здоровья нации / И. Г. Андреева // Педагогика. — 2012. — № 10. — С. 31—39.

9. *Бакунина, М. И.* Основы здорового образа жизни. 1—4 классы : учеб. пособие / М. И. Бакунина. — М. : Русское слово — учебник, 2012.

10. *Безруких М. М.* Две недели в лагере здоровья : методич. пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 80 с.

11. *Безруких, М. М.* Две недели в лагере здоровья : рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 72 с.

12. *Безруких, М. М.* Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. — М. : Просвещение, 2012.

13. *Безруких, М. М.* Разговор о правильном питании : методич. пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2011. — 80 с.

14. *Безруких, М. М.* Разговор о правильном питании : рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2011. — 72 с.

15. *Безруких, М. М.* Формула правильного питания : методич. пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2011. — 80 с.

16. *Вайнер, Э. Н.* Стратегия и содержание здоровьесберегающего образования / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2012. — № 8. — С. 33—38 ; № 10. — С. 39—40.

17. *Гладышева, О. С.* Проектируем программу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни / О. С. Гладышева. — Н. Новгород : НИРО, 2013. — 107 с.

18. *Гладышева, О. С.* Реализация направления образовательной деятельности «Здоровье» в ДОУ : программа и методич. рекомендации / О. С. Гладышева, М. Н. Шуклина. — Н. Новгород : НИРО, 2012. — 98 с.

19. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья : программа интегрированного учебного курса (Средняя ступень общеобразовательной школы. 5—7 классы) / О. С. Гладышева, Е. В. Алексеева. — Н. Новгород : НИРО, 2012. — 24 с.

20. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ : методич. рекомендации для учителя к интегрированному курсу : седьмой год обучения / О. С. Гладышева, М. В. Шуклина. — Н. Новгород : НИРО, 2011. — 142 с.

21. *Дзятковская, Е. Н.* О понятийно-терминологическом аппарате образования в области экологии и здоровья / Е. Н. Дзятковская // Экологическое образование. — 2012. — № 3. — С. 25—31.

22. *Дзятковская, Е. Н.* О разработке программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни для ступени начального общего образования: о реализации приказа Минобрнауки РФ № 2357 / Е. Н. Дзятковская, А. Н. Захлебный, Л. В. Шмелькова // Экологическое образование. — 2012. — № 2. — С. 44—49.

Читальный
зал

СТРАТЕГИЯ —
(греч. *stratēgia*) —
искусство
руководства
общественной,
политической
борьбой с целью
достижения
практических
результатов;
искусство
планирования
какой-либо
деятельности
(экономической,
научной и т. д.)
на длительную
перспективу

23. *Захлебный, А. Н.* Об интегрированном курсе «Экология и безопасность жизнедеятельности» для старшеклассников / А. Н. Захлебный, В. А. Грачев, Е. Н. Дзятковская // Экологическое образование. — 2012. — № 2. — С. 41—44.

24. *Звездина, М. Л.* Особенности стандартов нового поколения в формировании здорового образа жизни / М. Л. Звездина // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2013. — № 5. — С. 3—9.

25. *Звездина, М. Л.* Формирование модели выпускника «школы здоровья» / М. Л. Звездина // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2012. — № 1. — С. 18—23.

26. Интерактивные формы работы с детьми и подростками по профилактике детского травматизма в условиях оздоровительного лагеря : сборник материалов из опыта работы ВДЦ «Орленок» / авт.-сост. А. А. Киреева. — М. : Издательство АПК и ППРО, 2013.

27. *Казин, Э. М.* Теоретико-прикладные аспекты проблемы формирования культуры безопасного и здорового образа жизни обучающихся / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, А. С. Шинкаренко [и др.] // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 6. — С. 32—37.

28. *Кузьмина, С. А.* Роль здоровьесберегающих технологий в организации современного урока / С. А. Кузьмина, С. Ф. Бянкина // Управление качеством образования. — 2012. — № 3. — С. 85—87.

29. *Ланда, Б. Х.* Мониторинг состояния здоровья обучающихся как организационно-педагогическая проблема / Б. Х. Ланда // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2012. — № 2. — С. 22—26.

30. *Макеева, А. Г.* Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5—6 классы / А. Г. Макеева. — М. : Просвещение, 2013.

31. *Макеева, А. Г.* Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7—8 классы / А. Г. Макеева. — М. : Просвещение, 2013.

32. *Матафонова, О. И.* Здоровьесберегающая деятельность в образовании: аспекты качества / О. И. Матафонова // Управление качеством образования. — 2013. — № 5. — С. 88—94.

33. *Науменко, Ю. В.* Мониторинг здоровьесформирующего образования в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС / Ю. В. Науменко, О. В. Науменко // Педагогическая диагностика. — 2013. — № 4. — С. 96—111.

34. *Науменко, Ю. В.* Планирование поддержки и развития мотивации младших школьников к здоровому образу жизни / Ю. В. Науменко, О. В. Науменко // Школьное планирование. — 2013. — № 5. — С. 59—71.

35. *Оськина, Н. Г.* Профилактика интернет-зависимости у младших школьников: новая модель / Н. Г. Оськина //

Начальная школа плюс До и После. — 2012. — № 7. — С. 17—20.

36. Прохорова, О. А. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения в работе с одаренными учащимися / О. А. Прохорова, В. В. Викоренко // Одаренный ребенок. — 2012. — № 4. — С. 28—32.

37. Рапопорт, И. К. Профилактика нарушений зрения у школьников / И. К. Рапопорт, А. П. Цамерян // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2012. — № 4. — С. 65—71.

38. Сетевой региональный образовательный проект «Нижегородская школа — территория здоровья»: информационный бюллетень. Вып. 2 / сост. и науч. ред. О. С. Гладышева. — Н. Новгород : НИРО, 2012.

39. Сивоконь, Е. Е. Использование здоровьесберегающих технологий и интерактивного обучения для минимизации рисков информатизации образования / Е. Е. Сивоконь // Информатика и образование. — 2012. — № 10. — С. 20—22.

40. Смирнов, Н. К. Современная школа и здоровье учащихся / Н. К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2012. — № 1. — С. 42—47; № 4. — С. 38—48; № 6. — С. 41—44.

41. Социальное партнерство школы и семьи как условие сохранения и укрепления здоровья детей: инновационные подходы : пособие для педагогов.: в 2 ч. Ч. 1 / науч. рук. и отв. ред. О. С. Гладышева; сост.: О. С. Гладышева, В. А. Малинин; ГБОУ ДПО НИРО; МАОУ СОШ № 187 с углубл. изуч. отд. предметов. — Н. Новгород : НИРО, 2012.

42. Социальное партнерство школы и семьи как условие сохранения и укрепления здоровья детей: формы и методы работы : пособие для педагогов : в 2 ч. Ч. 2 / науч. рук. и отв. ред.: О. С. Гладышева, В. А. Малинин; ГБОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород : НИРО, 2012.

43. Харисов, Ф. Ф. Вопросы здоровья в системе общего образования: проблемы отрасли и законодательства / Ф. Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 5. — С. 4—13.

44. Харисов, Ф. Ф. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф. Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 3. — С. 4—7.

45. Харисов, Ф. Ф. Теоретические основы и условия обучения управлению индивидуальным здоровьем обучающихся на основе развития здоровьесформирующей деятельности образовательных организаций / Ф. Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 1. — С. 27—30.

46. Харисов, Ф. Ф. Формирование, сохранение и укрепление здоровья у обучающихся, создание здоровьесберега-

Читальный зал

ТЕХНОЛОГИЯ
(греч. *téchne* — искусство, мастерство и *logos* — учение) — совокупность производственных операций, методов и процессов в определенной отрасли производства, приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве и т. п.

ющей и безопасной образовательной среды / Ф. Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 6. — С. 4—5.

47. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт [и др.] ; под ред. В. Р. Кучмы. — М. : Просвещение, 2012.

48. Якунчев, М. А. Сущность понятий «Здоровье» и «Здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию / М. А. Якунчев, С. П. Голышенков // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 2. — С. 21—28.

49. Яшина, Г. А. От здоровьезатратных педагогических технологий — к здоровьесберегающим / Г. А. Яшина, А. С. Сиденко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. — 2012. — № 6. — С. 21—24. 

Уважаемые читатели!

Журнал «Практика школьного воспитания» издается Нижегородским институтом развития образования при поддержке Министерства образования Нижегородской области с 1995 года. Выходит 4 раза в год (ежеквартально).

В издании публикуются статьи и методические рекомендации по актуальным проблемам воспитания детей в школе, семье, образовательных и общественных организациях.

Журнал ориентирован на различные категории читателей: руководителей образовательных организаций и методических служб, педагогов-практиков, классных руководителей, воспитателей, социальных педагогов, психологов, педагогов-организаторов и других специалистов по работе с детьми. Им предоставляется возможность поделиться на страницах журнала своим опытом, интересными педагогическими находками.

Редакция предлагает Вам посетить сайт Нижегородского института развития образования www.niro.nnov.ru и, перейдя по ссылке «Подразделения» («Редакционный отдел», далее «Структура отдела» и «Редакция журнала “Практика школьного воспитания”»), познакомиться с:

- ◆ рубриками журнала;
- ◆ составом редакционной коллегии;
- ◆ требованиями к статьям.

С электронными версиями номеров журнала, начиная с № 1 за 2008 год, также можно познакомиться на сайте, перейдя по ссылке «Периодические издания» («Журнал “Практика школьного воспитания”»).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ В ЖУРНАЛ «ПРАКТИКА ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ»

Перечень представляемых авторами материалов:

1. Текст статьи.
2. Фотография автора.
3. Фотографии к содержанию статьи — не менее 7.

4. Контактная информация об авторе (авторах): рабочий (с обязательным указанием кода города) и мобильный телефоны для связи.

Статьи для публикаций в журнале могут быть представлены на электронных носителях или отправлены на адрес электронной почты редакции *pshv1995@yandex.ru*.

Текст статьи (с четко сформулированным заглавием публикуемого материала и фамилиями авторов с инициалами, а также основными сведениями о них: место работы, рабочий (с обязательным указанием кода города) и мобильный телефоны для связи, должность, ученая степень, звание) должен быть набран в программе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman размером 14 кг, через 1,5 интервала на одной стороне листа, с выравниванием по ширине, поля стандартные.

Размер фотографии автора не менее 5 × 6 см (предпочтение отдается светлым, четким изображениям, без лишних деталей).

Размеры фотографий к содержанию статьи должны быть не менее 10 × 15 см (желательно вертикальные, не менее 7 штук, с обязательным названием и сопроводительным текстом).

Все фотографии должны быть представлены отдельными файлами в формате JPG (JPEG) с качественным разрешением и удовлетворять указанным выше характеристикам.

Название файла с текстом статьи на диске (или любом электронном носителе) должно быть обозначено по фамилии первого автора и трем первым словам из названия статьи.

Рекомендуемый объем статей — не более 5—7 страниц формата А4, включая рисунки, схемы, диаграммы, таблицы, список литературы. Внешний вид таблиц и схем в оригинале должен соответствовать их виду в готовом издании.

Примечания и сноски по их содержанию помещаются непосредственно под таблицей. Текст статьи необходимо пронумеровать от первой до последней страницы.

Литература к статье должна быть оформлена в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.

В случае нарушений требований, предъявляемых к статьям, редакция оставляет за собой право отклонить материал.

Тел. редакции (831) 468-08-03 (редакционный отдел).

Ответственный секретарь — Раиса Ивановна Удалова.

Адрес: ГБОУ ДПО НИРО, Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 203, к. 212 (общеежитие)

Оригинал-макет подписан в печать 19.06.2014. Формат $70 \times 100^{1/16}$.

Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBook.

Печать офсетная. Усл.-печ. л. 8,71.

Тираж 500 экз. Заказ 2177.

Отпечатано в издательском центре
учебной и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО.

Дата выхода в свет 18.08.2014.

Распространяется бесплатно.