**МАОУ ПОВАДИНСКАЯ СОШ**

**ПРОЕКТ**

**Тема «Формирование ценностного отношения к здоровью как основа воспитания».**

Выполнила: учитель биологии и географии

МАОУ Повадинской СОШ Юлова А.Ш.

2013г.

**Оглавление**

1. Актуальность проблемы………………………………………………………….……………………. 2

2.Содержание проекта……………………………………………………………………………………..3

3. Направления проектной деятельности…………………………………………….…………10

4.Исследовательская работа………………………………………………………………………….11

5. Заключение……………………………………………………………………………..……………………16

6. Литература…………………………………………………………………………………………………….17

**Актуальность проблемы**

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой формирование ценностного отношения к здоровью. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа- идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому подростки должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима, и т.д, а так же о сущности здорового образа жизни . В этом состоит смысл познавательного аспекта системы.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа в повседневной жизни подростков, устойчивом противодействии негативных воздействий.

Отсюда следует цель исследования: обеспечить организацию обучения школьников здоровью и формирование у них ответственного поведения, направленного на здоровье.

Образовательный процесс школы должен быть нацелен на формирование здоровья школьников, навыков безопасного поведения в экологической и социально агрессивной среде города, обеспечивать систему знаний о здоровье, то есть обучать приемам и способам поддержания собственного здоровья, а также методам его сохранения и укрепления; воспитывать ученика как субъекта собственной здоровьесберегающей деятельности.

**Главные цели проекта:**

— формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;

— формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;

—формирование личной стратегии жизни подростка.

**Содержание проекта**

В условиях интенсивного преобразования общества, в том числе и сферы образования, все большую значимость и актуальность приобретает потребность в физиологически, физически и психически здоровом подрастающем поколении, в формировании полноценных членов человеческого сообщества, способных успешно функционировать, развиваться и социализироваться в процессе межличностного взаимодействия.

Здоровье как ценность определяет диапазон возможностей, способностей, склонностей человека, направленность его личности. Здоровье - важнейший компонент человеческого счастья, неотъемлемое право человеческой личности, одно из ведущих условий успешного анатомо-физиологического, психосоциального и духовно-нравственного развития отдельного индивида и общества в целом.

Существенное значение в формировании здоровья человека принадлежит образу жизни. Под образом жизни понимается совокупность внешних факторов, воздействующих на человека в течение его жизни, и собственная творческая деятельность индивида. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» тесно связаны между собой. Здоровье - это следствие и результат здорового образа жизни, являющегося доминирующим фактором, определяющим состояние здоровья человека

Здоровый образ жизни следует понимать как целоcтный способ жизнедеятельности людей, направленный на формирование у них гармонического триединства в процессе выполнения биологических, психических и социальных функций, обусловливающих в дальнейшем возможность полноценного участия человека в различных сферах общественной жизни.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Ученые предлагают 3 уровня для описания ценности здоровья:

1) биологический;

2) социальный;

3) личностный, психологический.

Поэтому здоровье выступает основой жизни человека. Это не самоцель, а необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных целей и смыслов. Здоровье человека зависит от следующих факторов: окружающей среды на 20-25%, состояния системы здравоохранения – на 8-10% генетического фактора - на 15-20%, образа жизни на 50-55%. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи. Оно должно являться основой для педагогической работы.

В этой связи значительно возрастает роль педагога, как центральной фигуры в воспитании нового человека, носителя и проводника социальных ценностей, поскольку именно педагогическими средствами возможно формирование у учащихся цeнностного отношения к здоровью, мотивации на здоровый образ жизни.

Критериями проявления ценностного отношения к здоровью у детей являются:

- осознание здоровья как общечеловеческой ценности, потребность в его сохранении и укреплении;

- наличие знаний, умений и навыков о способах укрепления организма, ведения здорового образа жизни;

- проявление ценностного отношения к здоровью в поведении, деятельности и общении учащихся;

Достаточный уровень проявления ценностного отношения к здоровью характеризуется заинтересованностью детей в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих;

Для построения здоровьсберегающего учебного процесса применяются здоровьсберегающие образовательные технологии - это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Урок на сегодняшний момент остается основной формой организации обучения в школе. От учителя, главным образом, зависит, какое воздействие на здоровье обучающихся оказывает образовательный процесс. Поэтому, перед учителем стоит проблема: как организовать здоровьесберегающий учебный процесс на уроке? Основной путь решения проблемы - это валеологически обоснованное преобразование урока.

Основные требования, выдвигаемые к уроку информатики в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса, используя последние достижения передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктов познавательной деятельности обучающихся с учетом ихсостояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых обучающимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Активизация развития всех сфер личности обучающихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультурных пауз, подвижных игр).

8. Формирование необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

11. Диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого yрока с учетом особенностей развития обучающихся.

В процессе внедрения в педагогическую деятельность здоровьсберегающих образовательных технологий при реализации основных методов обучения и воспитания во время уроков и внеурочной деятельности рекомендую учитывать следующие основополагающие моменты.

1. Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

Интерес к занятиям, к изучаемому материалу, стремление больше узнать:

* подбор заданий с практической значимостью (построение диаграмм заболеваемости обучающихся в электронных таблицах, создание и заполнение паспортов здоровья школьников, использование пословиц о здоровье человека при изучении темы «Высказывания», создание буклетов, построение базы данных состояния здоровья обучающихся и т.д.), т.е. научить видеть реальное применение знаний и умений, получаемых на уроке, в своей собственной жизни;
* изучение учебного материала по методу «движение по ступенькам», т.е. от простого к сложному;
* использование на уроках не только материала учебника, но и дополнительного, занимательного материала из различных источников по теме урока;
* создание учебно-проблемной ситуации с помощью задачи, рассказа, практической работы;
* самоконтроль и самооценка возможностей предстоящей деятельности по изучению темы (сообщение обучающимся времени, отпущенного на изучение темы, примерные сроки ее завершения, знания и умения необходимые для изучения темы, при этом отдельные ученики дают самооценку своим возможностям по изучению темы, указывают, какой материал они повторяют и что еще сделают для подготовки к предстоящим урокам, им предлагаются задания для восполнения имеющихся пробелов, с указыванием на то, что выполнение этих заданий создаст возможность плодотворно изучить новую тему);

2. Создание благоприятного психологического климата. Доброжелательное отношение к обучающимся, работа с ними в атмосфере увлеченности поиском новых знаний, включение их в учебную дискуссию, установление межпредметных связей, создание на уроке ситуации успеха, использование юмора и смеха, корректность и объективность оценки деятельности обучающихся.

3. Смена видов учебной деятельности в течение урока*:* опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рисование, наглядные пособия, ответ на вопрос, решение задач, тестирование, работа с тетрадью (где будут задействованы все органы чувств обучающихся).

4. Содержание учебного материала на уроке способствует формированию валеологической культуры обучающихся.

5. Оптимизация двигательного режима обучающихся, снятие зрительного утомления, мышечного напряжения, используя малые формы физической активности (физкультурные паузы).

Цель физкультурных пауз: восстановить умственную работоспособность, препятствовать настроению утомления, повысить эмоциональный настрой обучающихся, снять статические нагрузки.

Процесс валеологического обучения и воспитания протекает эффективно, если основу этого процесса составляет личностно-деятельный подход, представленный в методических рекомендациях технологиями:

дифференцированного обучения;

метода проектов;

проблемного обучения.

На уроках и элективных занятиях «Основы гигиены и санитарии», «Генетика человека» обучающиеся создают мини-проекты

В рамках декад здоровья и профилактики табакокурения, алкоголизма и ПАВ проходят конкурсы рисунков, плакатов в 5-8 классах, конкурсы презентаций, буклетов в 9-11 классах. Обучающиеся осуществляют подготовку презентаций для проведения классных часов, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Идеям педагогики здоровья наиболее способствуют следующие типы уроков:

* урок изучения нового материала с демонстрацией материала в виде мультимедийных презентаций с валеологическим содержанием учебного материала
* урок-соревнование (игра);
* урок-исследование;
* интегрированный урок (нестандартное применение полученных знаний из различных предметных областей).

Обязательным правилом на уроках является соблюдение гигиенических норм и требований при организации урока: освещенность, соблюдение светового, воздушно-теплового и цветового режима

Температура воздуха в кабинете составляет 19-21 0С (оптимальная), 18-22 0С (допустимая). Углевод при падании в организм преобразуется в глюкозу. Она в свою очередь распадается, в результате чего выделяется энергия, которая тратится на поддержание постоянной температуры тела и на работоспособность.

Относительная влажность воздуха в кабинете 40-60%. Если влажность в кабине ниже 40%

**Направления проектной деятельности**

Процесс обучения и формирования здорового образа жизни в нашей школе осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям :

-формирование валеологической грамотности;

-внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения;

-организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время.

Анализируя современное состояние проблемы формирования валеологических знаний, умений, навыков, следует отметить, что изучение основ здорового образа жизни в различных регионах нашей страны и за рубежом ведется по самым разным программам, разработанным с учетом региональных, возрастных, социально-экономических условий, а также на основе мировоззренческих позиций.

Но, к сожалению, до сих пор эта проблема остается приоритетной для ученых и исследователей. Мы же начинаем задумываться о здоровье тогда, когда оно практически потеряно. Для повышения уровня знаний о здоровье детей и родителей социальным педагогом и совместно с медицинскими работниками организована работа школы для детей и родителей “Я и мое Здоровье”, включающая два направления: "Основы здоровья и здоровый образ жизни", "Физическое здоровье".

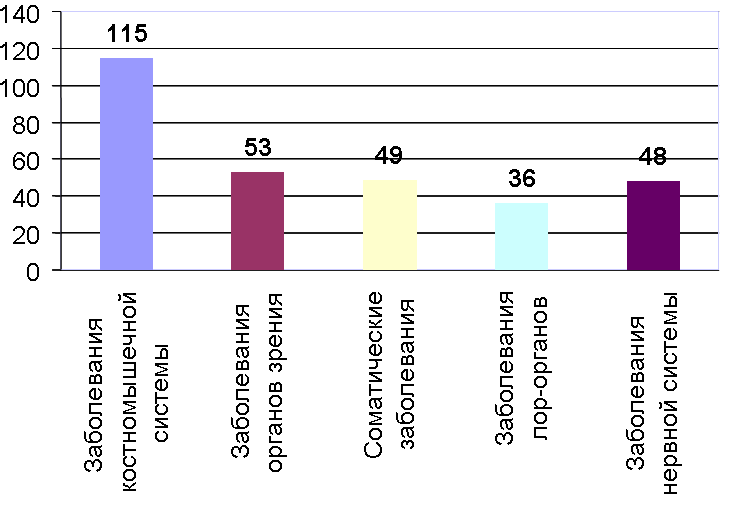
**Исследовательская работа**

Здоровье - это состояние полного благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов. Ученые доказали, что уровень здоровья населения является показателем развития общества, отражает его экономический и социальный потенциал.

С каждым годом уменьшается число школьников с сильным типом нервной системы, для которых характерна высокая работоспособность, подвижность нервных процессов, быстрая реакция на изменение ситуации, быстрый темп речи и действий. Все больше приходит в школу детей, которые быстро утомляются, медленно включаются в учебную деятельность и для которых характерно неустойчивое внимание.

На основании медицинского осмотра, стало возможным определить структуру и динамику заболеваемости учащихся, соотношение больных и здоровых детей.

**Структура заболеваемости учащихся**



На этой диаграмме видно, что преобладают заболевания костно-мышечной системы, органов зрения, нервной системы. С каждым годом происходит рост увеличения количества детей с заболеваниями.

Среди молодежи получило широкое распространение употребление наркотических и токсических веществ, а также алкогольных напитков и табачных изделий .

Обозначенные выше тенденции во многом обусловлены потерей молодыми людьми ощущения смысла происходящего. Они нe имеют при этом необходимых знаний и жизненного опыта, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность, усвоить оптимальные ноpмы жизни, основанные на осознании ценностей здоровья.

Какова реальная картина здоровья детей в нашей школе?

Состояние здоровья учащихся оценивалось по результатам изучения внутришкольной медицинской документации.

Было проведено анкетирование среди учащихся 5-11 классов с целью выявления основных факторов, способствующих ухудшению здоровья. Из 320 опрошенных учащихся школы основными факторами отметили следующие:

I – курение и употребление пива;

II - злоупотребление компьютером;

III – нездоровое питание;

IV – недосыпание;

V – жизнь без движения;

VI – большая учебная нагрузка;

VII – недостаточное пребывание на свежем воздухе;

VII - злоупотребление телевизором;

IX – нерегулярные занятия спортом;



Обозначенные выше тенденции во многом обусловлены потерей ощущения смысла происходящего. Они нe имеют при этом необходимых знаний и жизненного опыта, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность, усвоить оптимальные ноpмы жизни, основанные на осознании ценностей здоровья.

Высокий уровень заболеваемости школьников, обусловленный, с одной стороны их недостаточно здоровым образом жизни, а с другой – стрессогенным характером образовательного процесса, указывает на необходимость и важность формирования у школьников на уроках и во внеурочной деятельности важнейшей ключевой валеологической компетенции.

Для успешного обучения школьников в изменяющихся социально-экономических условиях, способствующих ухудшению состояния здоровья обучающихся, осуществляется деятельность по реализации экспериментальной программы "Школа здоровья". Базовыми компонентами на всех ступенях реализации этой программы являются:

* целевая ориентация участников педагогического процесса на здоровье, как приоритетную ценность и основной результат деятельности;
* направленность содержания и организация учебно–воспитательной работы на формирование потребности ученика в здоровье и здоровом образе жизни, его валеологической грамотности;
* совершенствование методов и форм организации всех видов деятельности школьников, обеспечивающих повышение стоимости их здоровья;
* диагностика уровня сформированости культуры здоровья обучающихся, проводимая с помощью опросников и анкитирования, позволила сделать вывод, что наметилась положительная тенденция в формировании качества валеологических знаний.

*Достаточно ли Вы заботитесь о своём здоровье?*

* Да- 65%
* Не вполне – 15%
* Не достаточно – 20%

*Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?*

* Выполнение правил ЗОЖ -60%
* Хорошие экологические условия – 22%
* Хорошая наследственность – 18%

*Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете в школе?*

* Интересны – 60%
* Не всегда интересны – 33%
* Неинтересны – 7%

Наблюдается повышение мотивации к урокам биологии.

В результате выявлено, что уровень сформированности социально-валеологичекой культуры значительно вырос. Владея системой знаний, применяя полученные навыки и умения, обучающиеся способны противостоять негативным фактором окружающей среды, активно заниматься деятельностью, направленной на поддержание здорового образа жизни.

За прошедшие два года простудные заболевания и обращаемость детей к медицинскому работнику плавно снизились. Это достигнуто в результате совместных усилий педагогического коллектива школы, медицинских работников, родителей и детей по сохранению и укреплению здоровья.

Хотя профилактическая работа в школе и ведется в системе, но к концу обучения все же наблюдается увеличение количества детей с пониженным зрением, нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием, хроническими заболеваниями ЖКТ. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно остается актуальной.

**Заключение.**

Проект “Формирование ценностного отношения к здоровью как основа воспитания ” дает положительную динамику здоровья детей.

В школе уменьшилось количество обучающихся, часто болеющих простудными заболеваниями, уменьшилось количество детей, стоящих на внутришкольном учете. Возросла активность участия родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых школой. Всем надо помнить, что здоровье – это незаменимая ценность нашей жизни! Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым!

Каждый человек обязан знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья - дело каждого. Человек-хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья. Несомненно, врождённые недуги сказываются на жизни людей. Но, имея хронические заболевания, многие продолжают жизнь активно и плодотворно. Просто необходимо усвоить, строго и неукоснительно соблюдать рекомендации и наставления здорового образа жизни.

На основании выше сказанного можно сделать выводы, что целостная педагогическая система, содействующая здоровью обучающихся, приводит:

* к снижению школьных факторов риска для здоровья учащихся;
* к повышению уровня профессиональной компетенции учителей в вопросах педагогики здоровья;
* к оздоровлению предметно-пространственной среды;
* к стабилизации состояния здоровья обучающихся.

**Список используемой литературы**

1. «Формирование здорового образа жизни подростков Российской Федерации». М. пед.общество России 1999
2. «Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации». М. Подкова. 2010
3. Лукьянова М.И. «Ценностное отношение к здоровью как психолого-педагогическая проблема» 2003

4. Использованы материалы Интернет ресурсов: <http://www.ocsen.ru>.

5. Воронова Е.А. Серия «Сердце отдаю детям», «Здоровый образ жизни в современной школе» 2007

6. Касаткин В.Н. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации., М.: Подкова, 2003

7. Касаткин В.Н. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации: Институт «Открытое общество» (Фонд Сороса)-Россия, 2001.

8. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. — СПб.:ДЕАН, 2001.

9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.

10. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. - СПб. СПБУПМ, 2001.