***Формирование навыков здорового образа жизни***

***в современной школе.***

***(Учитель географии Григорян С.Ш.)***

Здоровье человека лишь на 8-10% зависит от медицины, на 20% - от наследственности, на 20% - от внешней среды и наполовину – **от образа жизни человека**. Последнее легло в основу утверждения что «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

Образ жизни человека включает его трудовую, общественно-политическую и непроизводственную деятельность, последняя представляет собой социально-культурную и медицинскую (характер взаимоотношений с медицинскими учреждениями, характер питания, физическую активность, выраженность вредных привычек) активность.

Однако последние исследования предполагают, что образы жизни в большинстве случаев представляют собой сочетание здоровых и потенциально нездоровых моделей поведения. Педагогу в своей работе необходимо это учитывать.

Необходимо еще раз отметить, что школа является лишь одним из источников получения учащимися знаний о здоровье. Остальные знания учащийся получает дома, в кругу общения и в более широком кругу среды проживания. Очень часто такие знания являются ведущими в отношении ребенка к своему здоровью.

Методика работы учителя, стремящегося привить навыки ЗОЖ:

В работе используются традиционные методы: тесты, ситуации, а также интерактивные методы: групповая дискуссия, мозговой штурм, ролевая игра. Для эффективной работы с программой следует ознакомиться с необходимым минимумом методов и приемов организации групповой работы учащихся, приводимым ниже.

**Круг**

Круг способствует вовлечению каждого учащегося в дискуссию, развитию групповой сплоченности и доверия. Чаще всего круг необходимое условие начала и окончания урока, когда задействованные в нем учащиеся по очереди вносят свой вклад в разработку темы урока или его оценку. В начале работы по программе в кругу первым обычно высказывается учитель. Однако по мере того, как учащиеся приобретают опыт, среди них появляются желающие высказаться.

**Кооперативное обучение**

Кооперативное обучение метод обучения в небольших группах от 2 до 8 человек, когда учащиеся взаимодействуют, решая общую задачу.

Организовывая кооперативное обучение, следует придерживаться следующей процедуры:

* объедините учащихся в группы, попросив сесть лицом к лицу;
* предпишите каждому выполнение определенной роли (например, секретаря или докладчика);
* дайте одно задание на всех, предложив делиться друг с другом информацией, материалами, идеями, разъяснять непонятное, разрабатывать проблему и подвести итог обсуждения;
* оцените работу группы;
* поощряйте рефлексию происходящего в группе во время работы.

**Тестирование**

Обычно цель проведения тестов это выявление уровня знаний учащихся по какому то вопросу. Однако тесты могут параллельно решать другие поставленные учителем задачи:

* подкрепление имеющихся знаний;
* обогащение знаний (дополнительная информация или уточнение имеющейся информации);
* сообщение учащимся новых знаний или новой темы для обсуждения.

Тесты могут использоваться учителем гибко, так как позволяют учащимся работать индивидуально и в группах.

**Мозговой штурм**

Мозговой штурм позволяет быстро породить множество идей. Он также позволяет учителю:

* включить всех учащихся в работу;
* обсудить с ними проблемы ненавязчиво, демократически;
* выявить уровень знаний и интересы учащихся.

Собранные идеи могут служить учителю основой для организации более глубокой, содержательной работы над проблемой, в частности, для организации групповых дискуссий.

Чтобы метод оказался максимально продуктивным, следует придерживаться следующей процедуры:

* задайте учащимся вопрос;
* скажите, что принимаются любые ответы;
* скажите, что нельзя делать замечания и критиковать чужие ответы;
* разрешите учащимся "пропускать ход";
* записывайте все ответы без изменений;
* продолжайте мозговой штурм до тех пор, пока новые идеи не иссякнут.

При необходимости учитель может установить, какие из высказанных идей наиболее важны для учащихся. Для этого следует:

* пронумеровать идеи;
* попросить каждого учащегося назвать 3?6 самых важных для него идей;
* подсчитать результаты голосования.

Результаты мозгового штурма желательно вывесить на доску или на стену, чтобы они были на виду.

**Ролевая игра**

В ролевой игре учащиеся разыгрывают ситуации, принимая на себя предписанные роли. Это позволяет им тренировать поведение или, другими словами, применять формируемые поведенческие навыки на практике.

Учитель может предложить учащемуся взять на себя определенную роль или роль, которая ему нравится. Ситуации для ролевых игр могут быть предложены учителем или позаимствованы учащимися из собственного опыта. В этом случае учащимся необходимо напомнить о необходимости уважения права людей на частную жизнь и соблюдения конфиденциальности.

Правила проведения ролевой игры:

* учитель раздает учащимся роли и предлагает реалистично играть, пока он не предложит остановиться;
* учитель ведет себя как режиссер постановки, определяющий, кто из «актеров» играет в данный момент;
* учитель отслеживает, как "актеры" тренируют поведение, и предлагает аудитории внимательно наблюдать за ними, отмечая даже едва уловимые невербальные компоненты общения;
* задачами ролевой игры являются: 1) выполнение главным «актером» последовательных этапов тренируемого поведения, 2) рассмотрение «актерами» всех возможных вариантов поведения;
* учитель помогает главному «актеру» придерживаться этапов тренируемого поведения, а также предлагает «актерам», начинающим объяснять свои поступки или комментировать происходящее, вернуться к роли;
* ролевая игра, уклоняющаяся от выполнения этапов тренируемого поведения, должна быть остановлена, направлена в нужное русло и сыграна заново.

Желательно, чтобы как можно большее количество учащихся побывали в роли главного «актера». При этом разыгрываемые ситуации должны меняться, а последовательные этапы тренируемого поведения оставаться неизменными.

В случае возникновения затруднений в понимании «актерами» точек зрения друг друга полезен обмен ролями. Иногда учителю приходится брать на себя роль, чтобы предоставить учащимся возможность проиграть оставшиеся без внимания варианты поведения.

Ролевая игра может использоваться учителем гибко: ниже приведены три варианта применения метода.

1. Выберите двух «актеров», прочитайте им ситуацию и предложите разыграть ее перед классом. После этого попросите класс прокомментировать увиденное и высказать предложения по улучшению ролевой игры. Попросите новую пару разыграть следующую ролевую игру. Пары могут быть разнополыми или однополыми. В однополых парах один из «актеров» должен взять на себя роль представителя противоположного пола.

1. Разделите учащихся класса на пары. Пусть пары одновременно разыгрывают разные ситуации. По окончании ролевой игры предложите

парам обсудить ее и высказать предложения по ее улучшению.

1. Разбейте учащихся на две группы. Скажите, что от группы в ролевой игре примет участие один "актер" и что группа должна подготовить своего «актера», научив, что и как говорить. Дайте группам несколько минут для подготовки «актеров», а затем предложите «актерам» разыграть ситуацию. По окончании ролевой игры предложите классу обсудить ее.

Выбор варианта учителем зависит от умения учащихся работать в группе, количества учащихся в классе, дисциплины. Если учащиеся обладают хорошими навыками работы в группе, используйте второй вариант. Если в классе есть проблемы с дисциплиной и нельзя предоставить учащихся самим себе, следует предпочесть первый или третий варианты.

Иногда ролевая игра оказывает на учащихся сильное эмоциональное воздействие. В этом случае учителю следует дать «актерам» выйти из роли и убедиться, что каждый учащийся снова стал самим собой.

Для этого сделайте следующее:

* пересадите учащихся на новые места;
* разделите на пары;
* попросите в парах поговорить друг с другом о том, что они ели сегодня на завтрак, что они собираются делать во время каникул, чем занимались вчера вечером и т.п.

Как правило, этого достаточно, чтобы вернуть учащихся к действительности.

**Истории и ситуации**

Истории и ситуации позволяют учащимся обратиться к незнакомым проблемам и вопросам. Однако в процессе обсуждения истории и ситуации приобретают черты реальности. При этом учащиеся чувствуют себя более комфортно, чем в ролевой игре: они обсуждают персонаж, с которым идентифицируются, но сами не должны действовать, как он.

Если учителю необходимо создать свои истории и ситуации, то следует принять во внимание, что они должны быть реалистичными, а не реальными. В частности, не следует употреблять имена лично знакомых учащихся, упоминать ситуации, участниками которых они были.

**Групповая дискуссия**

Групповая дискуссия метод организации общения учащихся под руководством учителя для воздействия на их мнения и установки. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Групповая дискуссия позволяет учащимся:

* увидеть проблему с разных сторон;
* уточнить личную точку зрения, позицию;
* ослабить скрытые конфликты;
* выработать общее решение;
* повысить эффективность работы;
* усилить интерес к проблеме и мнениям окружающих;
* удовлетворить потребность в признании и уважении.

Если учащимся без предварительной подготовки трудно включиться в групповую дискуссию, учитель может помочь классу, воспользовавшись приведенной ниже процедурой:

* разбейте класс не несколько групп или предложите учащимся самостоятельно объединиться в группы по 2-3 человека;
* предложите в группах обсудить проблему и записать основные моменты обсуждения;
* объедините группы в круг;
* попросить каждую группу в течение 2-3 минут рассказать о проделанной работе;
* сообщите, что члены разных групп могут задавать друг другу уточняющие вопросы.

После того, как основные моменты дискуссии будут обозначены, в нее смогут включиться все учащиеся.

**Творческое мышление**

Некоторые задания программы требуют от учащихся творчества. Хотя все люди обладают творческим потенциалом, у многих учащихся творческая жилка задавлена. Поэтому учителю следует поощрять креативное мышление учащихся. Скорее всего, со временем они начнут использовать его не только на уроках, но и в других ситуациях. К методам, активизирующим творческое мышление, относятся: мозговой штурм (относительно безопасный способ высказывания творческих идей), истории, ситуации и ролевая игра, дающие возможность коллективного творчества.

**Рефлексия**

Многие задания предполагают использование техники рефлексии. Эта техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет учащимся обдумывать личную жизнь, не делясь своими размышлениями с окружающими, в других - служит инструментом групповой оценки задания.

В любом случае рефлексия позволяет учащимся обдумать, о чем они узнали, чему научились, что еще хотели бы узнать или изучить, как они могут использовать полученные знания и навыки в жизни. Учителю рефлексия дает обратную связь, которая может быть индивидуальной или групповой. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

* о содержании задания;
* о взаимодействии в группе во время его выполнения;
* о том, что каждый учащийся узнал или почувствовал.

**Проблемное поведение**

В процессе групповой работы могут возникать различные сложные ситуации. Чаще всего это агрессия (обзывание учащимися друг друга, нарушение правил работы в группе), демонстративные поступки, пассивность или отказ от работы. Однако проблемные ситуации вовсе не так плохи, как кажется на первый взгляд. Они предоставляют преподавателю возможность узнать об учащихся что то новое и шлифовать свои навыки преодоления возникающих в группе проблем.

Ниже приведены простые советы для работы с «трудными учащимися». Молчаливый

Помните, что молчание может быть попросту принятым в его семье стилем поведения. Не настаивайте на ответе, попросите в следующий раз ответить первым, задайте вопрос, который ему будет интересен, и уделите ему больше времени.

Смешливый

Поинтересуйтесь, что именно его рассмешило, попросите придумать что - нибудь интересное, попросите помочь в подготовке к следующему занятию, задайте вопрос после выполнения индивидуальной работы, поощрите за активность.

Невнимательный

Уточните, что именно ему неинтересно и почему, задайте трудный вопрос или такой, который привлечет его внимание.

Краткий

Попросите изложить свою мысль более подробно, задайте дополнительные вопросы, попросите высказать свое мнение более четко.

Сверхактивный

Установите лимит времени для высказываний, обращайтесь к другим учащимся, особенно к застенчивым, а к сверхактивному в последнюю очередь. Избегайте позитивного невербального одобрения (улыбки, кивки) его поведения. Говорите, что важно послушать, что говорят другие, объясните, как важно, чтобы все имели возможность высказаться.

Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с этим учеником и обсудите его поведение.

Всезнающий

Предложите объяснить, откуда он знает то, о чем говорит, задайте несколько трудных вопросов, предпишите ему роль эксперта и попросите помочь вам, спросите о том, что ему может быть неизвестно («знание о незнаемом»).

Застенчивый

Задавайте ему несложные вопросы, вовлекайте его в работу в парах, при распределении ролей отдайте ему доминирующую роль, проводите опрос по кругу, строго соблюдая очередность, поощряйте его высказывания.

Сопротивляющийся

Подумайте, что является причиной сопротивления: новая тема, идея, метод работы. Не тратьте на него много времени: позвольте ему выразить свой гнев, после чего оставьте его в покое и продолжайте работу. Используйте методики и практические задания, требующие активных действий.

Спорщик

Спор - это нормальное явление в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Переведите споры в дискуссию, чтобы обучить учащихся конструктивным методам разрешения проблем.