***Хертек Азияна Михайловна,***

***Педагог дополнительного образования МАОУ МУК.***

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ.**

Здоровью подрастающего поколения всегда уделялось пристальное внимание, но, к сожалению, количество здоровых детей с каждым годом становится всё меньше и меньше. Причин тому много, и одна из них – низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Поэтому задача учителя организовать учебный процесс так, чтобы ребёнок получал не только непосредственно знания по предмету, но и приобретал навыки сохранения своего здоровья. Для выполнения этой задачи надо более активно использовать педагогические технологии, направленные на охрану здоровья школьников, то есть здоровьесберегающие.

Существуют разные методы и формы работы по их использованию. Одним из методов, на котором я хочу более подробно остановиться, является метод исследовательской и проектной деятельности. Исходя из опыта своей работы, могу с уверенностью сказать, что дети с удовольствием и большой заинтересованностью проводят наблюдения и исследования, связанные непосредственно со здоровьем человека.

Как пример проектной деятельности, направленный на профилактику курения, привожу научно-исследовательскую работу: «Влияние курения на живые организмы», выполненную под моим руководством учащимися нашего клуба. С этой работой мы участвовали в научно-практической конференции школьников «Шаг в будущее» и заняли 2 место.

Проблема курения в наше время становится всё более *актуальной.* Среди курильщиков мы можем увидеть не только взрослых мужчин, но и женщин, девушек, детей. Именно поэтому мы выбрали эту тему для исследовательской работы.

**Цель**  данной работы: доказать обучающимся вред курения, попытаться изменить их отношение к курению.

**Задачи**: провести опыт, доказывающий отрицательное влияние табачного дыма на рост и развитие живого организма (растения).

**Гипотеза:** можно предположить, что информация, представленная в работе о вреде курения, позволит по-другому посмотреть на проблему курения.

И если хоть один человек, изучив нашу работу, бросит курить или никогда не начнет этого делать, мы будем считать свою цель достигнутой. Считаем, что проблема курения должна интересовать не только людей курящих, но и не курящих.

**План исследований:**

1.Изучение литературы по теме «Влияние курения на растущий организм»;

2.Выявление количества курящих обучающихся, причин курения, отношения учеников к курению с помощью анкетирования.

3.Определение влияния курения на живой организм - на проростки ячменя.

**1. Обзор литературы.**

*Образ жизни* – одна из важнейших проблем современности, а здоровый образ жизни – одна из главных задач сегодняшнего дня. Что мы подразумеваем под выражением «здоровый образ жизни»? Люди, которые ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, не пьют, не курят. Курение… Что мы о нем знаем? Люди знают, что курение вредно, но это не останавливает их, и они продолжают курить. Люди знают, что курение вредит не только им самим, но и будущему поколению. Но разве это препятствие для них?

Люди должны выбрать: курить или жить. И не просто жить самим – нормально, полноценно, но и давать жить другим – некурящим. Всю свою окружающую среду мы отравляем дымом сигарет: собственную квартиру, рабочее место…

Сегодня никто не отрицает необходимости решительной борьбы с пьянством, алкоголизмом, наркоманией. А вот борьба с курением как бы отодвинута на второй план. Это неправильно. И мы хотели своей исследовательской работой внести свой вклад в дело борьбы с курением.

1. **Анкетирование обучающихся «Мое отношение к проблеме**

**курения»**

Для проведения исследований были опрошены 39 обучающихся 9 и 11 классов МБОУ СОШ №1 по следующим вопросам:

1.Курят ли дома родители?

2.Пробовал ли курить сам – понравилось, не понравилось.

3.Собираешься ли курить в будущем, когда станешь взрослым?

4.Как ты думаешь, почему люди начинают курить?

5.Что ты знаешь о вреде курения?

6.Я курю только тогда, когда …

7.Сигарета в руке – это показатель …

8.Не курить – это значит …

9.В моей семье курит лишь …

10.Курение в нашей семье – это …

Из 39 опрошенных: 11 обучающихся пробовали курить, понравилось курить 4-м, о вреде курения знают 33 учащихся, а не знают 7, в настоящее время продолжают курить 4 учащихся.

Причину своего курения объясняют так: курят за компанию с товарищами, проявляют интерес, хотят казаться взрослее, снять стресс, из-за плохого настроения.

О вреде курения знают большинство учащихся, но некоторые все равно продолжают курить.

1. **Опыт «Влияние табачного дыма на рост проростков ячменя»**

Для проведения этого опыта в чашки Петри на увлажненную марлю разложили по 8 семян. Проростки в первой чашке – контрольные. Во второй - окуривали 1 раз в день. В третьей чашке окуривали 2 раза в день. Для окуривания поджигали табак в чашках, которые располагали рядом с проросшими семенами под банкой. Данные заносили в таблицу.

**Результаты опыта «Влияние табачного дыма на рост проростков**

**ячменя»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Что наблюдаем | | | 1 чашка Петри | 2 чашка Петри | 3 чашка Петри |
| 16 января | Замачивание семян | | | 8 семян  ячменя | 8 семян  ячменя | 8 семян  ячменя |
| 18 января | Набухание семян | | | Все семена набухли | Все семена набухли | Все семена набухли |
| 20 января | Появление корешка | | | У 4 семян появились  корни, у 2-х корешки | У 4 семян появились  корни, у 2-х корешки | У 3 семян появились  корни, у 3-х корешки |
| 22 января | Появление первых листьев | | | У всех  проростков | У всех  проростков | У всех  проростков |
| 24 января | Рост стебля  (среднее значение) | | | h =0,7см | h =0,5см | h =0,7см |
| Окуривание проростков | | | | | | |
| 26 января | | Рост и развитие проростков | Контрольная-  Не окуриваем | | Окуриваем 1  раз в день | Окуриваем  2 раза в день |
| 28 января | |  | h =1,4см | | h =1,3см | h =1,5см |
| 30 января | |  | h =2,7см | | h =2,5см | h =2,2см |
| 02 февраля | |  | h =4,5см  увеличивается корневая  система | | h =3,7см замедленный рост | h =2,5см  замедленный рост, корневая система желтоватая |
| 04 февраля | |  | h =5,7см  удлинение стебля, разветвленная корневая система | | h =4,1см  замедленный рост, корневая система желтоватая | h 2,9 см  проростки становятся тонкими, хилыми, слабая корневая система |
| 06 февраля | |  | h =8,2см  разветвленная корневая система | | h =4,5см  проростки слабые, тонкие, слабая корневая система | h =3,1см  у всех корни желтые, слабые, проростки слабые |

В первой чашке Петри все 8 проростков хорошо росли и развивались.

Во второй чашке Петри все проростки остались живы, но они были слабые и корни пожелтели. В третьей чашке Петри у всех проростков очень медленный рост, корни пожелтели. Из этого следует, что табачный дым губительно влияет на проростки растений.

**Выводы:**

Этой исследовательской работой мы доказали обучающимся, что курение отрицательно влияет на растущий организм.

Занимаясь проектной деятельностью, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, мы не только сохраняем здоровье наших учеников, но и доказываем обучающимся, что курение отрицательно влияет на растущий организм. Таким образом, хочу сказать, что от того, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения, зависит результат влияния школы на здоровье учащихся. Каждый учитель, каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, ведь «Здоровье дороже золота!» (Уильям Шекспир).

**Список литературы**

1. Беляев И.И. Табак - враг здоровья. – М.: Медицина, 2001.
2. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2009.
3. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2006.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт-сост. С.А.Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Зуева Т. Профилактика табакокурения. Воспитание школьников. 2001.№ 7.
6. Психофизиологические основы здоровья. Практикум. /Будук-оол Л.К. – Кызыл: издательство Тывинского государственного университета. – 2011.