

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РАЗДЕЛА
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой

04.03.2019

дата



подпись

Исполнитель:

Орзул Алена Александровна,
обучающаяся 51-з группы



подпись

Научный руководитель:

Гафнер Василий Викторович,
кандидат педагогических наук,
доцент, доцент кафедры анатомии,
физиологии и безопасности жизне-
деятельности



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»	7
1.1. Основные понятия здорового образа жизни, основные факторы влияющие на формирование здорового образа жизни.....	7
1.2. Использование нормативно-правовых документов в организации современного урока	11
1.3. Основные направления деятельности преподавателя ОБЖ в формировании здорового образа жизни у обучающихся	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПРЕДМЕТА ОБЖ В РАЗДЕЛЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»	28
2.1. Основные формы и методы обучения, используемые при изучении раздела «Основы здорового образа жизни» в предмете ОБЖ	28
2.2. Методические рекомендации по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» в 5-9 классах.....	35
2.3. Методические рекомендации при изучении раздела «Основы здорового образа жизни» в 10-11 классах	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

Введение

Здоровье - это первая и важнейшая потребность людей, определяющая способность человека к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Здоровье во многом зависит от образа жизни человека.

Понятие «здоровый образ жизни» гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные развивающие и закаливающие упражнения. Также в него входит система отношений к себе, к другим людям, к жизни в целом, жизненные цели и ценности.

В самом раннем детстве человека, закладываются основы здорового образа жизни, интенсивно расширяются и углубляются в детские и юношеские годы и, оформляясь в культурные навыки, закрепляются в жизни навсегда.

В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) общего образования по предмету основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) дано описание портрета выпускника школы, с указанием характеристик в области безопасности жизнедеятельности раздела «Основы здорового образа жизни» (основы ЗОЖ). И преподаватель предмета ОБЖ, имея перед собой представление цели, которой необходимо достичь, создает условия, обеспечивающие успешность каждого обучающегося в изучении раздела основы ЗОЖ предмета ОБЖ.

В своей практике преподаватель использует различные приемы, формы и методы организации учебной деятельности для усвоения программы обучающимися: семинары, практические занятия, лекции, игры, уроки-диспуты, различные обучающие и контролирующие тесты, индивидуальные задания, парную и групповую работу, проектную деятельность, нестандартные и разноуровневые задания, самоконтроль и взаимоконтроль учащихся.

В программе предмета ОБЖ не так много отведено часов для раздела «Основы здорового образа жизни» (как и в предмете ОБЖ в целом).

Для формирования у обучающихся знаний основ здорового образа жизни стандартных уроков ОБЖ недостаточно. Необходимы внеклассные занятия, практикумы, внешкольные мероприятия, использование различных методик в изучении данной темы.

В формировании здорового образа жизни в школе очень важна взаимосвязь учебных предметов, а также работа педагога с семьей, которая является одним из основных факторов формирования знаний о ЗОЖ и сохранении здоровья обучающихся.

В основу понятия «здоровый образ жизни» заложено поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и многое другое. На наш взгляд, в определении понятия здорового образа жизни необходимо также учитывать наследственность, функциональные способности организма и стиль жизни обучающихся и их семьи.

Проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни начинаются еще в детстве каждого человека. Так как в современном обществе дети получили гораздо больше соблазнов в помещении, чем на улице. 90% детей предпочтет компьютерную игру веселому футбольному матчу, подвижным играм или велогонкам с друзьями.

Состояние здоровья детей города Дегтярска вызывает серьезную озабоченность:

- 60% обучающиеся имеют ту или иную патологию;
- 14% старшеклассников могут считаться абсолютно здоровыми;
- 60% выпускников школ по состоянию здоровья не могут выбрать ряд профессий;
- 40% ребят допризывного возраста не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Исследование данных, показывает, что с 2010 года количество обучающихся, имеющих отклонения в здоровье к 2017 году увеличилось на 22%.

Актуальность нашей темы заключается не только в показателях проведенного исследования, но и в том, что состояние здоровья многих людей на сегодняшний день оставляет желать лучшего. Рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения, но и в том, что с каждым годом все больше людей отказываются вести здоровый образ жизни.

Воспитание здорового образа жизни у детей часто волнует родителей, тех, которые стремятся задействовать своего ребенка в разнообразных спортивных секциях. Они приучают его к спорту, правильному питанию и стараются развивать всесторонне. Однако остается важным моментом то, подойдет ли такая система ценностей ребенку, и, подают ли сами взрослые (родители) правильный пример.

Актуальность темы ЗОЖ в том, что соответствующий раздел в предмете ОБЖ изучается в недостаточном объеме. А проблема здоровья обучающихся всегда одна из главных направлений развития любой общеобразовательной организации.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательной организации.

Предмет исследования: методика проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни».

Цель исследования: разработка методических рекомендаций по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные направления деятельности педагога по формированию знаний обучающихся основ ЗОЖ.

2. Изучить методику проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».
3. Провести оценку знаний обучающихся по теме ЗОЖ и разработать рекомендации проведения занятий раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ.

Для решения поставленных задач используются теоретические и практические методы: (анализ литературы, анкетирование обучающихся, использование нетрадиционных форм при проведении занятий, разработка плана внеурочных мероприятий, направленных на улучшение знаний обучающихся раздела основы ЗОЖ).

Были использованы материалы по индивидуальному сопровождению развития обучающихся (памятки и рекомендации для обучающихся и их родителей по формированию здорового образа жизни).

Для контроля знаний обучающихся с 5 по 11 класс использовалось анкетирование, применялся метод интегрированного урока (ОБЖ и информатика) и метод интервью.

База исследования: МАОУ «СОШ № 16» ГО Дегтярск.

Структура исследования: ВКР включает в себя: введение, две главы (теоретическую и практическую часть), заключение, список используемой литературы и информационные источники, приложение.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1.1. Основные понятия здорового образа жизни, основные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни

«Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – индивидуальная форма поведения человека, которая соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, и ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций» [5].

Его можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья, основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [5].

Здоровый образ жизни понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение, как каждого человека, так и общества в целом.

Здоровье обеспечивает полноценное выполнение человеком социальных и биологических функций.

У каждого человека своя система по формированию здорового образа жизни, как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует, с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Создание своей системы ведения здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Отсутствие своей системы сохранения здоровья рано или поздно приведет к болезни и не даст возможности реализовать человеку заложенные природой задатки.

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода к ЗОЖ, человек выбирает из перечня указанных тот вариант программы, по которому собирается работать. Важно лишь, чтобы при ее реализации быть уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически анализируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ жизни.

На бытовом уровне часто пользуются понятием «практически здоровый человек», подразумевая под этим нормальное самочувствие и работоспособность человека. Однако не учитывается, что высокая работоспособность может достигаться на фоне патологических изменений, которые до определенного времени не сказываются на самочувствии, а в дальнейшем могут привести к серьезным заболеваниям.

Основными компонентами здорового образа жизни являются [11]:

1. Регулярные физические нагрузки.
2. Рациональное питание.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Психофизиологическая регуляция.
7. Высокая мотивация на здоровье.
8. Регулярный профилактический осмотр врачей.
9. Своевременная вакцинация.
10. Режим труда и отдыха (режим дня, включающий в себя полноценный отдых).

Значимость здорового образа жизни для всех людей неодинакова. Она зависит от традиций, национальных особенностей, темперамента. Одни живут в обстановке, когда бытовая и профессиональная деятельность сама по себе требует больших затрат физического труда. В этом случае больше внимания уделяют средствам восстановления, полноценному питанию. Другие заняты малоподвижным трудом и часто испытывают стрессы. В этом случае важно

использовать физические упражнения, средства психофизической регуляции. А, например, для некоторых людей образ жизни определяют религиозные представления и нравственные устои.

Задача побуждать людей вести здоровый образ жизни очень трудна, если не непосильна. Можно сотни раз объяснять человеку о необходимости каких-либо действий, о необходимости вести здоровый образ жизни, но невозможно заставить его действовать супротив его воли. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, это одно, а вот вести его и соблюдать определенные правила, это совсем другое [16].

Люди склонны повторять виды деятельности, от которых они получают удовольствие. А вредные для здоровья действия, как раз могут давать на короткое время, довольно приятные ощущения. И человек не задумывается о последствиях своего здорового или нездорового поведения в жизни. Выбрать и сохранить установку в пользу ЗОЖ, требует высокого уровня заинтересованности и мотивации, потому, что вредные привычки глубоко укореняются, и от них бывает трудно отказаться, а иногда даже невозможно это сделать самостоятельно.

Для формирования ЗОЖ, должна быть создана комплексная система работы, по формированию навыков ЗОЖ. «Система работы по формированию здорового образа жизни, представляет собой рациональную организацию труда, семьи, быта, досуга и общественной деятельности» [22].

В результате следования и ведения ЗОЖ, положительный эффект изменений в организме, к сожалению, виден не сразу. Довольно часто многие лишь начинают переходить активно на здоровое питание, спорт, отказываются от вредных привычек, но не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. Если взрослые люди не могут отказаться от вредных привычек и перейти к ЗОЖ, то какие могут быть результаты от требований ведения ЗОЖ у подрастающего поколения, ведь взрослые сами не подают им в этом пример.

Современные подростки, в большинстве случаев, ведут малоактивный образ жизни, искусственно сдерживая потребность организма в движении. С одной стороны – это вынужденная мера, ведь учебный процесс занимает от 4 до 7, а в старших классах до 8 учебных часов в день. Но с другой стороны, они не испытывают желание восполнить этот пробел. Большинство детей и подростков садятся за любимый гаджет с бутербродом в руке, даже не задумываясь о вреде для своего организма.

Ко всему этому, в наше время, научно-технической и промышленной революции за человека многое делают машины, лишая его двигательной активности. И основная доля физических нагрузок приходится только на спорт и физическую культуру. На которые, как всегда, нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Влияя на образ жизни подрастающего поколения, можно существенно изменить состояние их здоровья. Один из путей достижения здоровья это формирование здорового образа жизни с детства. Основным примером – должны стать взрослые: родители, преподаватель в школе, инструктор на занятиях.

При формировании у подростков навыков ЗОЖ подбираются темы, которые направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Это рациональный режим труда (учебы) и отдыха, оптимальная и систематическая физическая активность, закаливание, рациональное питание, психическая саморегуляция, влияния на здоровье окружающей среды, пропаганда против вредных для здоровья факторов – алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании, знание и меры профилактики СПИДа, обучение основам предупреждения травматизма и правилам личной гигиены.

Необходимо заложить в сознание детей, что ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, для достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной,

семейно-бытовой, досуговой жизнедеятельности. А так же под здоровым образом жизни им следует понимать типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение всех функций [22].

Непрерывно работая, в направлении по формированию здорового образа жизни, позволит решить задачи воспитания физически активного и здорового человека, и всегда будет способствовать развитию интереса к здоровому образу жизни.

Можно сделать вывод, что формирование здорового образа жизни – это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности направленных на преодоление различных негативных факторов влияющих на здоровье. В идеале, это когда деятельность по формированию здорового образа жизни координируется совместными усилиями государственных, общественных организаций, медицинских учреждений и самого населения.

1.2. Использование нормативно-правовых документов в организации современного урока

«Важнейшая цель современного образования и одна из приоритетных задач общества и государства – воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России» [3].

Современное Российское образование перешло на Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) второго поколения. Целью современного образования становится развитие обучающегося как субъекта познавательной деятельности.

«Урок – это динамическая и вариативная основная форма организации учебного процесса, при которой в рамках точно установленного времени учитель занимается с определенным составом учащихся – с классом – по

твердому расписанию, используя разнообразные методы и средства обучения для решения поставленных задач образования, развития и воспитания» [5].

Для того чтобы организовать современный урок ОБЖ с учетом требований ФГОС необходимы нормативные документы, на основании которых педагог строит свою работу и готовит разработку урока.

Это такие документы как Конституция Российской Федерации, которая является правовым актом, обладающим высшей юридической силой на всей территории Российской Федерации [6], а так же Федеральные Законы, Указы Президента РФ, Постановлений Правительства, Приказы Министерств.

Так, например, в нормативных документах прописано, что определяет правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья, права и обязанности человека в сфере защиты жизни и здоровья, полномочия и ответственность государственных органов и структур, гарантирующих населению это право, а также принципы охраны здоровья граждан РФ.

Рассмотрим некоторые нормативные документы, используемые в подготовке к урокам ОБЖ при изучении раздела основы ЗОЖ:

1. Федеральный закон от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» обеспечивает меры противодействия и профилактики ВИЧ-инфекции, обеспечивает предоставление медицинской помощи больным, по программе государственных гарантий [35].
2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в нем описаны права и обязанности гражданина РФ в сфере защиты жизни и здоровья, полномочия и ответственность государственных органов и структур, принципы охраны жизни и здоровья граждан РФ [3434].
3. Статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ говорит о

создании необходимых условия в школе для сохранения и поддержания на высоком уровне здоровья обучающихся.

4. Статья 41 «Охрана здоровья обучающихся» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ определяет работу школьной системы для защиты и поддержания здоровья обучающихся, здесь же говорится о пропаганде и обучении навыкам здорового образа жизни, организации и создании условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, прохождении обучающимися диспансеризации, проведении санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий [3333].
5. Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», в нем говорится о национальных интересах, о качестве жизни, укреплении здоровья населения и обеспечении стабильного демографического развития страны [266].
6. Постановление Правительства РФ от 27 декабря 2011 г. № 1166 «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака», это мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака [19].
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года, где подробно расписаны личностные характеристики выпускника основной школы, выполняющего правила здорового образа жизни [2929].
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом № 413 от 17 мая

2012 года, где расписаны требования к результатам освоения программы базового уровня предмета «ОБЖ» раздела ЗОЖ [322].

В стандарте каждого уровня дано описание «портрета выпускника», где указаны характеристики в области БЖ, в частности, выпускник должен:

1. выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни (начальное общее образование (НОО) [2828].
2. выполнять правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды (основное общее образование (ООО) [300].
3. осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни (среднее полное общее образование (СПОО) [311].

Урок по ФГОС это современный урок, он должен быть актуальным, важным, существенным и значимым для настоящего времени, отвечающий современным потребностям человека и общества.

Современный урок отличается от традиционного урока. Но и отбрасывать традиционные идеи урока тоже нельзя. Преподаватель ОБЖ на уроке использует и традиционные и нетрадиционные методы обучения.

Современный урок – это создание учебных ситуаций для решения поставленных проблем. От типа урока и дидактической задачи зависит структура урока. Очень важно, когда учитель поддерживает инициативу ученика в нужном направлении и обеспечивает приоритет его самостоятельной деятельности. По требованиям ФГОС педагог на уроке не выдает готовые знания, а должен создавать условия для развития обучающихся посредством поиска и самостоятельного добывания этих знаний.

Рассмотрим для сравнения требования к традиционному и современному уроку ОБЖ, пример приведен в таблице 1.

Таблица 1.

Требования к традиционному и современному уроку ОБЖ.

Требования к уроку	Традиционный урок ОБЖ	Современный урок ОБЖ в соответствии с требованиями ФГОС
Тема урока	Педагог сообщает обучающимся	Формулируют сами обучающиеся (учитель подводит учащихся к осознанию темы)
Цели и задачи	Педагог формулирует и сообщает обучающимся, чему должны научиться	Обучающиеся формулируют сами, определив границы знания и незнания (учитель подводит учащихся к осознанию целей и задач)
Планирование	Педагог сообщает обучающимся, какую работу они должны выполнить, чтобы достичь цели	Планирование обучающимися способов достижения намеченной цели (учитель помогает, советует)
Практическая деятельность обучающихся	Под руководством педагога обучающиеся выполняют ряд практических задач (чаще применяется фронтальный метод организации деятельности)	Обучающиеся осуществляют учебные действия по намеченному плану (применяется групповой, индивидуальный методы), учитель консультирует
Осуществление контроля	Педагог осуществляет контроль за выполнением обучающимися практической работы	Обучающиеся осуществляют контроль (применяются формы самоконтроля, взаимоконтроля), учитель консультирует
Осуществление коррекции	Педагог в ходе выполнения и по итогам выполненной работы обучающимися осуществляет коррекцию	Обучающиеся формулируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно, учитель консультирует, советует, помогает
Оценивание обучающихся	Педагог осуществляет оценивание работы обучающихся на уроке	Обучающиеся дают оценку деятельности по ее результатам (самооценка, оценивание результатов деятельности товарищей), учитель

		консультирует
Итог урока	Педагог выясняет у обучающихся, что они запомнили	Проводится рефлексия
Домашнее задание	Педагог объявляет и комментирует (чаще – задание одно для всех)	Обучающиеся могут выбирать задание из предложенных учителем с учетом индивидуальных возможностей

При сравнении традиционного урока и современного урока с учетом требований ФГОС, видно, как меняется работа учителя на уроке. Главная задача педагога на уроке - это направлять действия обучающихся, а не передавать им готовые знания. Урок носит проблемный характер. Проблему урока формируют обучающиеся под руководством преподавателя, обсуждают различные точки зрения для решения данной проблемы, находят общий путь решения, выстроив логическую цепочку. Преподаватель ОБЖ подводит обучающихся к значимости получаемых знаний, умению применить их на практике. Так же не маловажная задача преподавателя на уроке - вызвать как можно больше вопросов у детей, простимулировать самостоятельный поиск ответов в течение урока, добиваться того, чтобы обучающийся думал совместно с преподавателем.

Разберем подробнее все плюсы и минусы традиционного урока. Плюсы: контроль времени на уроке, дисциплина, организация традиционного урока проста, привычна, хорошо известна и отработана до мелочей, все нормы четко расписаны. Минусы: высокая утомляемость учителя, т. к. большую часть урока проводит сам, бесконечное повторение пройденного, низкий уровень подтягиваем до среднего, а с «сильными» обучающимися работать некогда, главные ориентиры традиционного урока - это коллективное выравнивание, средняя успеваемость. И приходим к тому, что заинтересованности и желания стараться сделать лучше, больше, чем умею, на уроках у обучающихся нет.

Главная задача преподавателя для получения желаемого результата, это рационально организованный урок, с использованием активных методов обучения, и индивидуального подхода к обучающимся.

Можно сделать вывод, что современный урок, в отличие от традиционного, это урок совместной деятельности учителя и ученика.

Таким образом, мы видим, что деятельность преподавателя на занятии зависит от нормативных документов, с учетом требований ФГОС, на основании которых он подбирает необходимый материал для подготовки и разработки занятий с обучающимися. При введении в программу ФГОС работа преподавателя кардинально не меняется, но существенно обновляется. Зная основные нормативные документы ФГОС, методические принципы и структуру современного урока, преподаватель ОБЖ четко представляет, какие образовательные технологии использовать в учебном процессе.

1.3. Основные направления деятельности преподавателя ОБЖ в формировании здорового образа жизни у обучающихся

Здоровый образ жизни это основа профилактики заболеваний и укрепления здоровья обучающихся.

Жизнь обучающихся, довольно длительный период, тесно связана со школой. Через уроки ОБЖ у обучающихся формируется культура здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности. На уроках ОБЖ обучающиеся получают навыки управления своим здоровьем, необходимости ведения здорового образа жизни, а также навыки оказания первой помощи и безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, культуры межличностных отношений, что немаловажно для сохранения здоровья.

Положительный результат в формировании здорового образа жизни обучающихся можно получить через различные виды работ, средств и методов, используемых во время проведения занятий. Разнообразие используемых преподавателем форм и методов, делает процесс обучения

более творческим и позволяет добиться, чтобы полученные обучающимися знания прочно вошли в их повседневную жизнь.

В школе рекомендации по здоровому образу жизни часто преподносят в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у обучающихся положительных реакций, а сами педагоги редко придерживаются декларируемых правил.

Для обучающихся школы, среднего и старшего звена, чаще всего теряется значение такой мотивации, как самосохранение. Здоровье и сила нередко лишают их необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за свой организм. Им кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибочное мнение. Поэтому, как раз в этом возрасте наблюдаются примеры рискованного и саморазрушающего поведения. В возрасте от 12 лет совершаются опасные для здоровья и жизни действия, обучающихся: курение, пьянство, эксперименты с наркотиками, случайные интимные контакты, ведущие к венерическим заболеваниям, СПИДу.

Но в то же время в этом возрасте они наиболее восприимчивы к обучению. Воспитание у обучающихся навыков здорового образа жизни может позволить достигнуть главной цели - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, а это идет через знания. Но при этом, формирование знаний, убеждений, привычек базируется не только на информации, но еще и на личном примере преподавателя ОБЖ.

В образовательном процессе с обучающимися, непосредственное взаимодействие при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ, осуществляет преподаватель ОБЖ.

Он должен обладать важными профессиональными качествами. Среди этих качеств можно выделить:

- высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, культуры;

- способность к формированию и развитию личностных креативных качеств;
- знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности; основ здоровья, здорового образа жизни;
- владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях;
- умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

При прохождении практики в школе 16 города Дегтярска, мы наблюдали за поведением некоторых обучающихся в повседневной жизни. У отдельных лиц обучающихся, преобладает пренебрежительное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. У многих обучающихся не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье, они имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, определяющих здоровье, о компонентах здорового образа жизни.

Весьма полезными для нас оказались результаты исследования, проведенные на базе школы 16 города Дегтярска.

Рассмотрев медицинские показания здоровья обучающихся за последние 4 года, было выявлено, что число детей с I группой здоровья сократилось на 5,3%. Увеличился процент учащихся с III группой здоровья до 28% от общего количества детей. Относящиеся к такой группе, имеют нормальное физическое здоровье, но у них выявлены некоторые отклонения в массе – избыток или дефицит, есть хронические болезни, но они находятся в процессе ремиссии. Возросло число детей с отклонениями зрения. Многие имеют медицинские показания по ограничению физических нагрузок на уроках физкультуры. Данные исследования подтверждают актуальность проблематики формирования здорового образа жизни.

Мы решили провести исследование. Ознакомились с группой здоровья обучающихся 16 школы с 2010 по 2017 год. Из данных ГБУЗ СО «Дегтярская ГБ», предоставленными медицинским работником школы, мы видим следующий результат: на рисунке 1 (для сравнения соотношения количества практически здоровых обучающихся и обучающихся с различными отклонениями в здоровье).

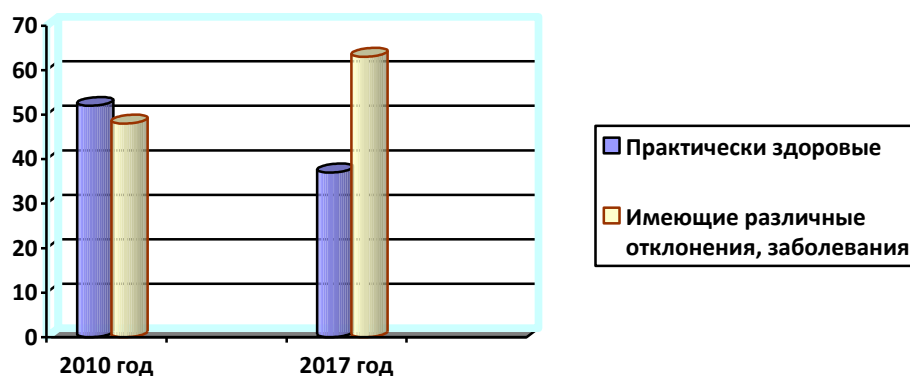


Рисунок 1. Группы здоровья обучающихся

Исследование данных, приведенных в Рисунке 1, показывает, что количество обучающихся, имеющих отклонения в здоровье к 2017 году увеличилось на 22%. Это еще раз, подтверждает актуальность выбранной нами темы для ВКР.

На обучающихся большое влияние оказывают средства массовой информации: радио, телевидение, журналы, интернет. Для мотивации здорового образа жизни необходимо привлекать внимание обучающихся к передачам, статьям и публикациям, пропагандирующим этот стиль жизни.

Так же преподавателю ОБЖ, следует проводить специальные собрания и классные часы, конференции, на которых обучающиеся самостоятельно готовят доклады о важности всех компонентов здорового образа жизни.

Преподаватель ОБЖ, для достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы на каждой из ступеней обучения, как и любой предметник общеобразовательного учреждения,

разрабатывает и использует рабочую программу для изучения раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ.

Рабочая программа преподавателя ОБЖ - это нормативный документ, созданный на основе примерной или авторской программы по предмету ОБЖ, с учетом типа образовательного учреждения, средств обучения, особенностей контингента учащихся. Порядок согласования и утверждения рабочей учебной программы по предмету ОБЖ, определяется локальными нормативными актами общеобразовательного учреждения. Рабочая программа преподавателя ОБЖ разрабатывается на основе ФГОС [188].

Рассмотрим программу по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», которая содержит:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- 2) общую характеристику учебного предмета;
- 3) описание места учебного предмета в учебном плане;
- 4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- 7) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- 8) планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» [11].

Рабочая программа выполняет три основные функции: нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую.

Нормативная функция определяет обязательность выполнения программы в полном объеме.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения этого материала, а также путях достижения личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы учащимися средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся [11].

Изучив рабочие программы преподавателя ОБЖ школы 16 г. Дегтярск и учебники по предмету ОБЖ для общеобразовательных учреждений, под редакцией Ю.Л. Воробьевой, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, используемые в МАОУ «СОШ № 16» при изучении предмета ОБЖ, мы видим, у преподавателя очень мало времени, для того, чтобы выдать материал по ЗОЖ в необходимом объеме, и надежно закрепить у обучающихся знания раздела основ ЗОЖ. Поэтому необходимо изучать раздел ЗОЖ и закреплять знания этого раздела, не только на уроках, но и через другие виды деятельности. Например, использовать внеклассные мероприятия, межпредметные связи, интегрированные уроки, игры тренинги, квесты, декады на тему ЗОЖ. Можно вынести тему ЗОЖ на городской уровень, например, устроить соревнования между школами города в виде КВН.

В школе организованы, и другие виды деятельности для обучающихся через которые они могут узнавать дополнительный материал раздела основы ЗОЖ. После беседы с завучем по учебно-воспитательной работе, мы узнали, что в школе организован кружок во внеурочной деятельности Лаборатория «Здоровье сберегающие технологии». Мы ознакомились с планом мероприятий данной лаборатории. В основном это лекции для обучающихся

старшей школы и показ видеофильмов для среднего звена, которые проводят на классных часах: «Профилактика ВИЧ, СПИД», темы о вреде курения, алкоголя и наркотических средств.

И тут мы опять отмечаем, что данных мероприятий недостаточно для закрепления полученных знаний раздела основ ЗОЖ у обучающихся.

Также на базе школы организована кружковая работа, внеурочной деятельности, в секциях: футбол, баскетбол, бокс, карате. Это способствует укреплению здоровья обучающихся, прививает любовь к спорту и способствует интересу к здоровому образу жизни.

Мы решили проанализировать знания о ЗОЖ и знания основ ЗОЖ по предмету ОБЖ у обучающихся школы. Разработали вопросы по теме «Основы здорового образа жизни», и провели анкетирование с участием основного и среднего звена школы. Для того, чтобы после подведения итогов анкетирования, выстроить дальнейший план работы по разработке рекомендаций проведения занятий раздела основы ЗОЖ.

Вопросы для анкетирования обучающихся были подобраны с учетом возрастных особенностей (Приложение 1). Анкета была изучена и одобрена завучем по воспитательной работе и преподавателем-организатором ОБЖ.

Анкета содержит не большое количество довольно простых на первый взгляд вопросов, но через ответы на данные вопросы можно отследить уровень знаний обучающихся и их заинтересованность темой здорового образа жизни.

В анкетировании участвовали обучающиеся с 5 по 11 класс:

5-е классы 69 чел.,

6-е классы 72 чел.,

7-е классы 53 чел.,

8-е классы 71 чел.,

9-е классы 65 чел.,

10 класс 26 чел.,

11 класс 19 чел.

Итого в анкетировании приняли участие 375 обучающихся школы.

После подсчета и анализа результатов анкетирования, можно сделать выводы, что основой здорового образа жизни для основной массы обучающихся заключается: на первом месте знания и выполнение элементарных гигиенических требований, на втором месте – спорт. Но в то же время, основная масса обучающихся, в ответах анкеты, не отметили, что регулярно занимаются спортом (таблица 2).

Таблица 2

Результаты анкетирования обучающихся школы с 5 по 11 класс.

1.	Наиболее важным для счастливой жизни, обучающиеся считают	иметь много денег	60% обучающихся
2.	Условия для сохранения здоровья	регулярные занятия спортом	80 % обучающихся
3.	Про распорядок дня написали почти все отлично. Видимо не про себя, а из шаблона книги.		94% обучающихся
4.	Забота о собственном здоровье	Скорее да, чем нет	56% обучающихся
5.	Интересно ли узнавать о том, как заботиться о своем здоровье	Скорее да, чем нет	59% обучающихся
6.	Информация о том, как заботиться о здоровье	Интернет	87% обучающихся
7.	Сведения о здоровье, которые узнаешь через показ фильмов по ЗОЖ.	В интернете – интересно, а дома и в школе не интересно.	89 % обучающихся
8.	Знания о ЗОЖ на уроках. Лекции.	Не интересно	76% обучающихся
Беседа на классных часах (5-11).	Пожелания обучающихся, выявленные при проведении бесед, на классных часах.	Организовывать праздники, вечера на тему здоровья, викторины, конкурсы, игры на тему здоровья. Внеклассные мероприятия.	Наблюдался активный интерес обучающихся всех параллелей при обсуждении этих вопросов.

Для прояснения ситуации было решено провести беседы об основах ЗОЖ на классных часах, а также, уточнить ответы обучающихся по вопросам анкетирования.

В беседе на классных часах, обучающиеся не смогли дать четких ответов на то, что является основным в здоровом образе жизни и что действительно необходимо для ведения ЗОЖ. Можно смело подвести итог, что половина обучающихся участвующих в анкетировании, не заинтересованы ведением здорового образа жизни или владеют не достаточной информацией, на данном этапе исследования, а некоторые обучающиеся искренне не понимают, почему это так важно.

Хотелось бы отметить очень важный момент: при обсуждении с обучающимися ЗОЖ (в беседах на классных часах) выяснилось, они доверяют сети интернет больше, чем взрослым (учителям, родителям). И после того, как были подведены итоги анкетирования и сделаны выводы по беседам на классных часах о ЗОЖ с обучающимися, мы поставили перед собой задачи - повысить уровень знаний раздела основы ЗОЖ у обучающихся, через занятия и внеурочную деятельность в школе.

Работу по улучшению знаний ЗОЖ у обучающихся, мы запланировали еще в III четверти 2017-2018 учебного года. Тогда, при прохождении педагогической практики в январе 2018 года в МАОУ «СОШ № 16» города Дегтярска, мы поставили цель, разработать рекомендации по улучшению знаний обучающихся о ЗОЖ, еще тогда, после проведения декады «Мы за ЗОЖ» и выступления на родительских собраниях с темой «Здоровые дети – наше будущее...», наблюдалось равнодушие к данной теме.

Было решено, провести повторное выступление на общешкольных собраниях и классных часах в первой четверти в 2018-2019 учебного года. Почему именно этот период был определен для выступления на собраниях? Это время (начало учебного года), когда максимальное количество родителей приходят на собрание в школу. А это как раз то, что нам было нужно - как можно больше родителей задействовать в пропаганде ЗОЖ. На собрании были кратко представлены темы, в презентации «Откуда берутся болезни», «Что мы едим», «Мой дом».

На собрании выступила врач педиатр поликлиники города Дегтярск (это родительница обучающегося школы). Ею была подготовлена не большая лекция по теме «Простая истина - наше здоровье в наших руках». Она кратко, но содержательно рассказала о таких важных моментах, влияющих на здоровье обучающихся, как режим дня и бытовые условия. Это создание соответствующих санитарных требований к условиям воспитания и обучения детей, и формирование их здоровья. А также насколько обязательным является отслеживание общего состояния здоровья ребенка, и наличие хронических заболеваний. Об опасности скрытого заболевания (ребенок не обращается к врачу, а несколько дней находится дома под наблюдением родителей).

Так же затронута была тема внешкольной занятости обучающихся дополнительными занятиями (различные спортивные клубы, школы искусств) и приведены примеры, влияния их на здоровье обучающихся.

По завершении собрания сами обучающиеся раздали родителям памятки и рекомендации по формированию здорового образа жизни (подготовленные обучающимися школы). А для того, чтобы подготовленная информация не отправилась в макулатуру, родителям предложили вклеить информацию в дневник, и отметить пункты в рекомендации и памятке, которые выполняются в семье систематически, а если нет, то почему, или с какой даты начали выполнять. После того как все будет заполнено, данную информацию обучающиеся представят в конце III четверти на классном часе. И на итоговых собраниях в мае 2019 года, будут объявлены итоги.

После проведения собраний мы сделали вывод, что чем младше обучающийся, тем легче активировать и закреплять его знания о ЗОЖ через совместную работу с родителями.

Родители обучающихся с 5 по 8 класс активно идут на контакт с преподавателем ОБЖ в обсуждении темы ЗОЖ (78 % присутствовало родителей на собрании). В параллели 9-х классов активность родителей снижена. Их присутствие на собрании - это интерес, касающийся предстоящих

экзаменов (исключительно вопросы касающиеся ОГЭ). В 10-11 классах процент присутствующих родителей на собрании составил 45 %. С учетом вышесказанного (опираясь на впечатления от родительских собраний), решено было разработать рекомендации по изучению основ ЗОЖ в школе по параллелям, разделив среднее и старшее звено.

Так же мы составили план внеурочной деятельности и внеклассных мероприятий для проведения в I и II четверти 2018-2019 учебного года, направленных на улучшение знаний раздела основы ЗОЖ (Приложение 4).

Проведенные исследования, позволяют сделать вывод о знаниях ЗОЖ у обучающихся и показывает актуальность данного направления работы. Ведь реализация задач, стоящих перед преподавателем ОБЖ, в области формирования основных знаний ЗОЖ, требует большой работы.

Вывод по главе 1. Проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни людей, который, в свою очередь является не только основой хорошего самочувствия человека, но и путем к оздоровлению нации. При этом необходимо учесть, что здоровый образ жизни не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Преподаватель ОБЖ при формировании ЗОЖ у обучающихся, используя различные методы и приемы в своей деятельности, должен сам стремиться стать положительным примером для обучающихся в общеобразовательном учреждении. Личным примером демонстрировать активную жизненную позицию, отношение к своему здоровью, любовь к своему предмету. И так как жизнь обучающихся тесно связана со школой, преподаватель ОБЖ, несомненно, может повлиять на их знания основ ЗОЖ и выбор жизненного пути, выбор здорового образа жизни.

**ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ФОРМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПРЕДМЕТА
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В РАЗДЕЛЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»**

**2.1. Основные формы и методы обучения, используемые
при изучении раздела «Основы здорового образа жизни» в предмете ОБЖ**

«В области теории и методики обучения безопасности жизнедеятельности имеется большой простор научной деятельности, неизведанное поле методической деятельности педагогов и научных работников» [12].

От знаний и соблюдения человеком основ здорового образа жизни зависит состояние его здоровья, и в некоторых случаях даже жизнь. С такой целью и введен в школьную программу предмета ОБЖ раздел основы здорового образа жизни. Этот раздел изучается с 5 по 11 класс общеобразовательных учреждений. И основная задача педагога ОБЖ заключается в том, чтобы обучить основам здорового образа жизни и закрепить навыки у обучающихся ведения ЗОЖ.

Структурные компоненты программы для 5 – 11 классов представлены в учебных модулях, охватывающих весь объем содержания, определенный для основной и старшей школы в области безопасности жизнедеятельности. Каждый модуль содержит разделы и темы. При этом количество тем может изменяться в зависимости от выделенного учебного времени.

При изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ, как и в тематике предмета ОБЖ в целом, выделяется три основных вида учебной деятельности школьников:

1. Учебно-познавательная, включающая: изучение нового учебного материала на уроках; выполнение домашней работы с учебной

литературой для расширения познания об основах ЗОЖ, факторах риска для жизни и здоровья, об опасных и чрезвычайных ситуациях, их последствиях, о здоровом образе жизни и его составляющих.

2. Аналитическая, включающая: установление причинно-следственной связи между явлениями и событиями, происходящими в окружающей среде влияющие на здоровый образ жизни; планирование личного поведения с учетом реальной ситуации и личных возможностей.
3. Практическая, целью, которой является формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению фактора риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы ведения [11].

В учебных планах общеобразовательной школы мы видим, что на предмет ОБЖ отводится минимальное количество часов:

На первой ступени обучения (1 – 4 классы), ОБЖ не изучаются отдельным предметом, а изучается интегрировано в рамках предмета «Окружающий мир».

На второй ступени обучения (5 – 9 классы) преподавание предмета ОБЖ осуществляется в объеме одного часа в неделю.

На третьей ступени обучения (10 – 11 классы) изучение предмета ОБЖ организуется в объеме один час в неделю. [2727]

Так изучение предмета выглядит в идеале. Но на практике мы наблюдаем иное распределение часов предмета ОБЖ.

Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования устанавливает обязательное изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8 классе в объеме 1 часа в неделю.

В основной школе с 5 по 7 и 9 классы преподавание учебного предмета ОБЖ осуществляется в объеме 1 часа в неделю в каждом классе за счет часов регионального компонента и компонента общеобразовательной организации.

В 10 и 11 классах Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования устанавливает обязательное изучение учебного предмета ОБЖ.

Далее рассмотрим основные формы и методы обучения, используемые на уроках при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ.

«Урок – это основная форма обучения» [12]. «Форма – это способ существования учебно-воспитательного процесса, оболочка для его внутренней сущности, логики и содержания» [5]. В соответствии с ФГОС формы проведения занятий выбираются свободно.

Главная методическая цель преподавателя ОБЖ, при разработке и подготовке к уроку, это создание условий для проявления познавательной активности учеников, подбор необходимых по каждой теме форм для проведения занятия.

Общие формы обучения:

- 1) индивидуальные
- 2) групповые
- 3) коллективные
- 4) парные.

Индивидуальная форма обучения: подразумевает взаимодействие учителя с одним учеником (например, консультации).

В групповых формах обучения: обучающиеся работают в группах, класс уроке разбивается на несколько групп для решения конкретных учебных задач и каждая группа получает определенное задание, выполняет его сообща.

При коллективной форме обучения: обучающиеся класса рассматриваются как целостный коллектив, который имеет своих лидеров и особенности взаимодействия.

В парном обучении: основное взаимодействие происходит между двумя обучающимися, которые могут работать в паре, осуществлять взаимное обучение или взаимный контроль.

Процесс обучения строится таким образом: сообщение нового материала, закрепление, повторение, проверка и контроль, обобщение и подведение итогов.

Рассмотрим основные типы уроков, используемые в общеобразовательной школе при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ:

1. Урок изучения нового. Это традиционный (или комбинированный) урок, лекция, экскурсия, исследовательская работа, учебный и трудовой практикум. Имеет цель изучение и первичное закрепление новых знаний.
2. Урок закрепления знаний. Это, например, практикум, экскурсия, лабораторная работа, собеседование, консультация. Имеет цель выработки умений по применению знаний.
3. Урок комплексного применения знаний. Это так же может быть практикум, лабораторная работа, семинар и т. д. Имеет цель выработки умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях.
4. Урок обобщения и систематизации знаний. Это семинар, конференция, круглый стол и т. д. Имеет цель усвоение знаний и способов действий в комплексе, системе.
5. Урок контроля, оценки и коррекции знаний. Это контрольные работы, зачеты, смотр знаний и т. д. Имеет цель определять уровень овладения знаниями, умениями и навыками.

В процессе изучения раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ преподаватель использует различные методы, применяемые на уроках ОБЖ для получения положительного результата в знаниях обучающихся.

«Методы обучения: – 1) процесс взаимодействия между учителем и учениками, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения; 2) система последовательных, взаимосвязанных действий учителя и учащихся, обеспечивающих усвоение содержания образования, развитие умственных сил и способностей учащихся, овладение ими средствами самообразования и самообучения» [5].

Существует большое разнообразие методов обучения в школе. Многие из них имеют общие черты, и могут, объединяются в группы. Рассмотрим три основных метода обучения: наглядные методы, словесные и практические.

Наглядный метод, применяемый при изучении раздела основ ЗОЖ в предмете ОБЖ, основан на непосредственном восприятии, посредством внедрения наглядных учебных материалов. Например, использование плакатов, картин, фотографий, таблиц, демонстрационных материалов, просмотр видеозаписей.

Словесные методы обучения, считаются наиболее распространенной группой методов. Этот метод включает в себя: лекции, беседы, диалог, дискуссия, объяснения, рассказ, чтение и консультации.

Практические методы чаще всего, основываются на самостоятельной деятельности обучающихся. Например, это: письменные работы (конспекты, письменные ответы на вопросы, реферат, составление таблиц, схем, диаграмм, графиков), метод наблюдения (ведение дневника наблюдений, зарисовка, видеосъемка, проведение замеров), практические занятия (опыты - постановка, проведение, обработка результатов), проектные методы обучения (разработка проектов, программ, создание моделей, конструкций; создание творческих работ; проектирование (планирование) деятельности).

При изучении раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ используются как традиционные методы обучения, так и нетрадиционные. Традиционные методы обучения: урок-лекция, урок-беседа, урок-экскурсия, урок самостоятельной работы, урок практических занятий. Нетрадиционные методы

это: интегрированные уроки (основанные на межпредметных связях), соревновательные уроки (конкурсы, эстафеты, деловые игры, кроссворды, викторины), творческие уроки (исследовательские, изобретательство, эвристические беседы, анализ первоисточников, поисковые, проектные, мозговые атаки, интервью и репортажи), пресс-конференции, дискуссии.

Методы обучения для педагога являются инструментом развития и формирования личности, представляют собой комплекс многочисленных приемов, способов, используемых преподавателем в учебной деятельности обучающихся [12].

Во многих школах отсутствует должное внимание к преподаванию предмета ОБЖ, которому принадлежит ведущая роль в обучении основам ЗОЖ и безопасности жизни. Так как на главном месте любого общеобразовательного учреждения это результаты ОГЭ и ЕГЭ. Поэтому все силы направлены на подготовку учащихся к ГИА, а изучение курса ОБЖ осуществляется по «остаточному принципу». Так что же можно говорить о знаниях обучающихся раздела основы ЗОЖ на уроках ОБЖ?

Перед преподавателем ОБЖ стоит не легкая задача – применять в работе такие формы и методы для обучения раздела основы ЗОЖ, используя различные подходы и принципы при разработке методики преподавания предмета, которые обеспечили бы хорошие образовательные результаты.

Во время обучения в общеобразовательных учреждениях, очень важна роль педагога, он становится проводником на пути к формированию здорового образа жизни, направляя интересы в нужное русло. Несомненно, что все это даст свои результаты и в отношении эффективности и продуктивности жизнедеятельности человека, и в уровне и динамике его здоровья.

В школе обучающиеся получают первичные знания о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни», о культуре безопасного отношения к себе и окружающему миру. Это способствует формированию практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, которые в жизни могут возникнуть в любой момент, угрожая здоровью и жизни.

Если преподаватель ОБЖ научит обучающихся беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрируя здоровый образ жизни, использовать многообразие форм, методов и приемов при изучении раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ, то очень хочется надеяться, что будущее поколение будет более здоровым, развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Для улучшения результата знаний о ЗОЖ, необходимо установить контакт с родителями обучающихся общеобразовательной организации, по вопросам здорового образа жизни их детей. Например, привлекая родителей-специалистов для пропаганды ЗОЖ в различных мероприятиях информационного характера:

- информация врачей о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников и необходимости вести здоровый образ жизни;
- индивидуальные и групповые консультации для родителей по темам здоровья и ЗОЖ;
- лекторий для родителей (лекции врачей, учителей, работников ПДН, пожарной охраны, психолога, социального педагога).

Если в школе есть обучающиеся, чьи родители врачи, психологи, спортсмены необходимо использование профессиональных возможностей родителей - это дополнительный ресурс успешности работы при изучении раздела основ здорового образа жизни.

Атмосфера при организации и проведения подобных мероприятий передается не только обучающимся, но и взрослым, способствуя пробуждению у них интереса к здоровому образу жизни.

Следовательно, мы приходим к выводу, что очень не просто приходится преподавателю ОБЖ планировать и проводить занятия, различные мероприятия, для того, чтобы на должном уровне выдать обучающимся

необходимый материал раздела основы ЗОЖ, и основательно закрепить полученные знания.

2.2. Рекомендации по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» в 5-9 классах

Основы ЗОЖ в предмете ОБЖ общего образования - это единая непрерывная система педагогической работы, обеспечивающая надлежащий уровень подготовленности обучающихся в области безопасности жизнедеятельности личности, сохранения и укрепления своего здоровья.

Рассмотрим портрет выпускника общеобразовательной школы (5-9 классы) и количество часов на базе раздела основы ЗОЖ предмета ОБЖ.

«Портрет выпускника основной школы» (ФГОС ООО Стандарт основного общего образования (ООО) ориентирован на становление личностных характеристик выпускника): осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

Количество часов, на изучение и формирование основ здорового образа жизни в 5-9 классах отводится определенное количество часов. Для сравнения с часами предмета ОБЖ в целом, можно ознакомиться в таблице 3.

Таблица 3

Часы изучения предмета ОБЖ с 5 по 9 класс.

Наименование предмета	Классы				
	5	6	7	8	9
ОБЖ, часов в неделю	1	1	1	1	1
ОБЖ, всего часов в год	35	35	35	35	35
ОБЖ, часов раздела «Основы ЗОЖ» в год	6	10	6	8	9

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ для 5 класса. В модуле обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, разделу основы здорового образа жизни отводится всего 6 часов.

Содержание учебной программы: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья; рациональное питание; роль питания в сохранении здоровья человека; развитие опорно-двигательного аппарата; телевизор и компьютер друзья или враги? Влияние компьютера и телевизора на здоровье; вредные привычки и их негативное влияние на здоровье.

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ для 6 класса. В модуле основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни, разделу основы здорового образа жизни отводится 6 часов.

Содержание учебной программы: здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ для 7 класса. В модуле основы медицинских знаний и здорового образа жизни, разделу основы здорового образа жизни отводится всего 6 часов.

Содержание учебной программы: Режим-необходимое условие ЗОЖ. Составляющие режима дня. Умственная и физическая работоспособность. Элементы режима труда и отдыха. Причины и признаки утомления и переутомления. Их последствия для здоровья человека. Профилактика

переутомления и содержание режима дня. Факторы, разрушающие здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ для 8 класса. В модуле основы медицинских знаний и здорового образа жизни, разделу основы здорового образа жизни отводится всего 8 часов.

Содержание учебной программы: Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье, его физическое, духовное и социальное благополучие. Репродуктивное здоровье — составная часть здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ для 9 класса. В модуле основы медицинских знаний и здорового образа жизни, разделу основы здорового образа жизни отводится всего 8 часов.

Содержание учебной программы: факторы, разрушающие здоровье человека (табакокурение и его вред, вред от пассивного курения). Первая помощь при отравлениях табаком. Алкоголь и его вред. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики и их вред. Первая помощь при отравлении наркотиками. Факторы, укрепляющие здоровье человека. Рациональное питание. Принцип правильного питания. Основы подбора продуктов питания (как выбрать безопасные продукты). Гигиена одежды. Занятия физической культурой.

Исходя из содержания курса учебной программы, раздела основы здорового образа жизни, педагог ОБЖ использует различные формы и методы для освоения программы обучающимися.

Из практики проведения уроков ОБЖ мы наблюдали, что обучающиеся школы активно работают первые 20 минут урока, а затем начинают отвлекаться (ложатся на парту, рисуют, разговаривают с соседом по парте и

т.д.). Это происходит тогда, когда педагог не удерживает внимание обучающихся или нерационально распределяет нагрузку в течение урока и у обучающихся, во второй половине урока пропадает интерес. Поэтому очень важно продумывать и разрабатывать урок раздела ЗОЖ предмета ОБЖ, учитывая возрастные особенности обучающихся, применяя различные методы и формы обучения.

Далее рассмотрим, формы учебно-познавательной деятельности обучающихся, которые мы применяли в разработке для повышения качества знаний обучающихся при изучении раздела основы ЗОЖ. Темы проведенных занятий по классам представлены в таблице 4.

Мы активно использовали нетрадиционные формы проведения занятий в 5 – 9 классах при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ. На наш взгляд это самые эффективные формы. К ним относятся: интегрированные уроки (основанные на межпредметных связях), творческие уроки, соревновательные уроки (конкурсы, турниры, эстафеты, игры, кроссворды и викторины), исследовательские уроки, пресс-конференции, дискуссии.

Теперь рассмотрим методы обучения, применяемые на уроках ОБЖ при изучении раздела основы ЗОЖ.

Основными методами обучения являются: словесные, наглядные и практические. При разработке рекомендаций проведения занятий раздела основы ЗОЖ в 5-9 классах, мы изучили различные методы и некоторые применили в работе. А именно: словесные методы - это лекции, рассказы, беседы, консультации, диалог; наглядные методы - это использование плакатов, схем, таблиц, рисунков, фотографий, картин, видеофильмов. Практический метод – этот метод, как правило, основывается на самостоятельной деятельности обучающихся. Это практические занятия, проведение опытов, представление рефератов, докладов, разработка проектов, моделирование различных ситуаций, создание творческих работ, построение гипотез, тренинги, различные упражнения.

В ФГОС предложено использовать активные и интерактивные методы обучения, как наиболее эффективные. Применение активных методов обучения, это когда педагог и обучающийся на уроке – равноправные участники. А интерактивные методы, это когда обучающиеся взаимодействуют не только с учителем, но и друг с другом.

Так же на уроках ОБЖ при изучении раздела основы ЗОЖ можно использоваться пассивные методы обучения - это когда учитель доминирует. Но такие методы ФГОС признаны наименее эффективными, но на уроках обучающего типа используются, например лекция.

Таблица 4

Темы занятий для повышения качества знаний обучающихся
при изучении раздела основы ЗОЖ с 5 по 9 класс.

<i>Урок</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Класс</i>
Соревновательный урок	Что такое ЗОЖ?	5
Творческий урок	Мир вокруг нас. Дневник здоровья.	5
Проектная деятельность	Вредные привычки. Правила личной гигиены.	5
Интегрированный урок (обществознание и ОБЖ)	Слагаемое здорового образа жизни.	6
Урок - Исследование	Вкусно – не значит полезно.	6
Урок - Игра	Правила здорового образа жизни.	6
Урок - Игра	Сделай правильный выбор.	7
Интегрированный урок (История и ОБЖ)	Спартакское здоровье.	7
Урок - дискуссия	Интервью о здоровье.	7
Творческий урок	Мы выбираем здоровый образ жизни.	8
Интегрированный урок (ОБЖ и английский язык)	How to stay healthy (здоровый образ жизни).	8
Урок рефлексии	А ты сделал свой выбор?	8
Интегрированный урок (ОБЖ и физкультура)	Я выбираю ЗОЖ. Гость на уроке тренер с ФОК «Горняк» города Дегтярск.	8
Викторина	Альтернатива вредным привычкам.	9
Интегрированный	Здоровые привычки.	9

урок (ОБЖ и биология)		
Урок методологической направленности (обобщения и систематизации знаний)	Мой выбор – здоровый образ жизни.	9
Урок – дискуссия	Незримые угрозы – мифы и реальность. ВИЧ и СПИД - без мифов и иллюзий.	9

Для получения лучшего результата знаний обучающихся, занятия раздела основы ЗОЖ можно проводить не только в кабинете ОБЖ, в классе за партами. Его можно организовать в любом уголке общеобразовательного учреждения, и в любом месте города (во дворе школы, в спортивном зале школы, в актовом зале, в парке, во дворце культуры, на стадионе города). Все зависит от темы урока, и от умения преподавателя, подобрать и подготовить интересный материал для урока, а также от методов и приемов, которые он использует на уроке, для изучения учебного материала.

После проведенных занятий и мероприятий, направленных на закрепление знаний обучающихся раздела основы ЗОЖ, мы провели повторное анкетирование обучающихся с 5 по 9 класс. Анкеты были предложены в электронном виде (программы Word) на уроке информатики, за 15 минут до конца урока. Результаты опроса представлены на Рисунке 3 пункта 2.3. главы II на **странице 46**.

Отметим важный момент, преподавателю ОБЖ необходимо при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ, после каждой пройденной темы, включать в образовательный процесс, систему контролирующих материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, а также уровень форсированности практических навыков у обучающихся по предмету.

2.3. Рекомендации по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» в 10-11 классах.

Рассмотрим портрет выпускника общеобразовательной школы (10 и класс) и количество часов на базе раздела основы ЗОЖ предмета ОБЖ.

«Портрет выпускника школы» (ФГОС ОСО – Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника): осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни».

В тематическом плане 10 - 11 классов по основам здорового образа жизни не много часов отводится разделу основы ЗОЖ. (Таблица 5)

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в 10 классе:

В модуле обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, разделу основы здорового образа жизни отводится всего 2 часа.

Таблица 5

Часы изучения предмета ОБЖ с 10 по 11 класс

<i>Наименование предмета</i>	<i>Классы</i>	
	<i>10</i>	<i>11</i>
ОБЖ, часов в неделю	1	1
ОБЖ, всего часов в год	35	35
ОБЖ, часов раздела «Основы ЗОЖ» в год	2	4

Обязательный минимум содержания: Понятие о здоровом образе жизни. Потребность человека в здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни. Личная заинтересованность каждого человека в здоровом образе жизни. Основные элементы жизнедеятельности человека. Рациональное питание. Умственная и физическая нагрузка.

1. Обучающиеся должны знать (предметно-информационная составляющая): о факторах, разрушающих здоровье человека. Владение навыками в выполнении физических упражнений для

развития выносливости, ловкости, силы, быстроты, устойчивости к гипоксии.

2. Уметь (деятельностно - коммуникативная составляющая): владеть навыками по выполнению физических упражнений для развития выносливости, ловкости, силы, быстроты, устойчивости к гипоксии.
3. Применять (ценностно-ориентационная составляющая): использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы ЗОЖ в 11 классе:

В модуле обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, разделу Основы здорового образа жизни отводится всего 4 часа:

1. Обязательный минимум содержания: иметь представление о личной гигиене. Представление о проблемах создания и сохранения семьи, ее значении в жизни человека и факторах, влияющих на гармонию совместной жизни.
2. Обучающиеся должны знать (предметно-информационная составляющая): Основы здорового образа жизни, факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Условия заключения брака, права и обязанности супругов, родителей и детей.
3. Уметь (деятельностно-коммуникативная составляющая): ухаживать за кожей, зубами, волосами. Применять меры профилактики синдрома приобретённого иммунодефицита (СПИДа).
4. Применять (ценностно-ориентационная составляющая): использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Теперь более подробно рассмотрим формы, методы и средства обучения, используемые для улучшения знаний при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ в 10 – классах.

При подготовке к урокам учитель продумывает применение различных средств наглядности (например, стенды по теме ЗОЖ), для повышения эффективности обучения. Видеоаппаратура необходима для просмотра

фильмов или закрепления изученного материала, для повышения интереса обучающихся.

В возрасте 15-17 лет обучающиеся, предпочитают активные действия. Педагогу лучше планировать практические занятия с этой категорией обучающихся и строить на проблемно поисковом характере, выявления закономерностей и причинно - следственных связей.

При проведении практических занятий реализуются все типы восприятия информации, они способствуют улучшению результата обучения, быстрому усвоению учебного материала и закреплению знаний обучающихся.

Так же эффективной формой работы по формированию здорового образа жизни на уроках ОБЖ, это проектная деятельность обучающихся. Организация проектной деятельности по формированию основ ЗОЖ, повышает мотивацию для создания условий, которые формируют, сохраняют и укрепляют здоровье.

«Метод проектов - это система обучения, в которой знания и умения учащиеся приобретают в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий – проектов» [5].

Проекты по формированию здорового образа жизни в школе, в основе своей имеют исследовательские методы обучения. Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (и это соответствует требованиям ФГОС). Проектная деятельность может быть индивидуальная, парная или групповая. Через проекты формируются и развиваются познавательные, творческие, коммуникативные умения обучающихся, умения самостоятельно обобщать и систематизировать учебный материал, ориентироваться в информационном пространстве.

Об использовании методов и приемов для разработки рекомендаций при проведении занятий раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ, мы рассмотрели в главе II, параграф 2.2.

Далее рассмотрим, формы и методы, которые применили для разработки занятий с обучающимися 10 и 11 класса при изучении раздела основы ЗОЖ,

для повышения качества знаний обучающихся при изучении раздела основы ЗОЖ. Таблица 6.

Таблица 6

Темы занятий для повышения качества знаний обучающихся при изучении раздела основы ЗОЖ для 10 и 11 класса.

<i>Урок</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Класс</i>
Интегрированный урок (ОБЖ и биология)	Все в твоих руках.	10
Викторина	Своя игра. По теме: быть здоровым – здорово!	10
Проектная деятельность	Здоровое питание – это здорово.	10
Урок - дискуссия	Могут ли быть шибки при ведении здорового образа жизни.	10
Урок - игра (с элементами межпредметных связей (ОБЖ и история)	Суд над сигаретой	11
Урок - спектакль (с элементами методов домашнего задания)	Быть здоровым – модно!	11
Проектная деятельность (групповая)	Здоровые дети – здоровая нация.	11
Урок - дискуссия	Умей сказать нет!	11
Интегрированный урок (ОБЖ и биология)	Незримые угрозы – мифы и реальность. ВИЧ и СПИД - без мифов и иллюзий.	10,11

Но работа по формированию здорового образа жизни не может ограничиваться только рамками урока. Знания, полученные на занятиях ОБЖ, обучающиеся закрепляют, применяют и совершенствуют во внеурочной деятельности. Например, при проведение различных мероприятий: Дни здоровья, выставки плакатов и выпуск газет на темы здорового образа жизни»,

выступления агитбригад, встречи с интересными людьми, совместная работа с родителями.

А для того чтобы отслеживать на каком уровне находятся знания о ЗОЖ, на сколько обучающиеся информированы по этой теме, ведут ли здоровый образ жизни, в образовательных учреждениях организуют различные срезы знаний: тестирование, вопросы, беседы на классных часах по темам ЗОЖ.

После проведенных занятий раздела ЗОЖ мы провели опрос в ноябре, среди среднего и старшего звена обучающихся школы. В опросе участвовало 296 обучающихся и 19 педагогов. Это основная масса обучающихся проходивших анкетирование. Провести опрос предложили ученикам 9 класса, в виде интервью. Во время перемены, обучающиеся 9-х классов, задавали вопросы из анкеты, представленной в приложении 1. Ответы были в устной и произвольной форме. Обучающиеся 9 класса фиксировали ответы детей, затем предоставили педагогу-организатору ОБЖ. Из информации, представленной по завершению опроса, мы видим, что основная часть обучающихся, стали более активно обсуждать и интересоваться темами ЗОЖ. Они предлагали продолжить мероприятия, связанные с темами здорового образа жизни. Обучающиеся 7-х и 8-х классов предложили свои идеи по проведению внеклассных мероприятий, связанных с темой ЗОЖ. Учителя школы также поддержали идею пропаганды ЗОЖ в школе. Особенно заинтересовала тема интегрированных занятий, которые в школах редко проводятся. Результат опроса (интервью) представлен на рисунке 2.

Рисунок 2

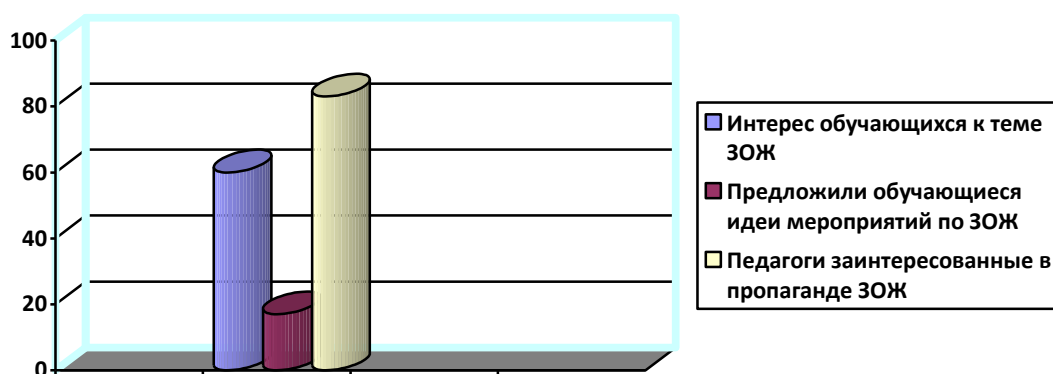


Рисунок 2. Результат опроса (интервью) обучающимися школы.

После проведения занятий представленных в таблице 6, мы решили провести повторное анкетирование, проверить знания раздела основы ЗОЖ обучающихся, используя метод интегрированного урока (ОБЖ и информатика). Тема урока информатики «Работа в программе Word», тема урока ОБЖ «Знание основ ЗОЖ». Урок в форме интегрированного занятия, тип занятия - контроль знаний. Для урока ОБЖ, в кабинете информатики, совместно с учителем информатики, мы подготовили анкеты обучающимся по теме основы ЗОЖ. Работа обучающихся заключалась в том, чтобы на компьютере в программе Word ответить на вопросы раздела основы ЗОЖ предмета ОБЖ.

После повторного анкетирования обучающихся можно сделать вывод, что рекомендации по проведению занятий раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ, которые мы разработали, были не напрасны. Прделанная работа имеет эффективность (Рисунок 3).



Рисунок 3. Результат анкетирования, проверка знаний раздела основы ЗОЖ у обучающихся.

Из нашего исследования мы видим, что уровень знаний обучающихся в области ЗОЖ повысился на 15 %. Они осознают важность ведения здорового образа жизни, важность мероприятий по его укреплению, чувствуют ответственность за сохранение своего здоровья. Очень приятно наблюдать то, что у обучающихся возникло желание больше узнавать о здоровом образе жизни и появился интерес как его сохранить.

Вывод по главе 2. Подводя итоги по второй главе отметим, что в освоении учебного материала на каждом этапе своего взросления обучающиеся имеют свои особенности. Поэтому педагогу всегда необходимо планировать свою деятельность с учетом возрастных особенностей каждой параллели, чтобы добиться желаемого результата, чтобы в результате работы поставленные цели и задачи были достигнуты.

Проделанная работа с обучающимися среднего и старшего звена школы позволяет сделать вывод, что необходимо использовать различные формы и методы работы при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ. А также

основываться на самостоятельной, творческой деятельности учащихся. Это позволит наладить более тесный контакт педагога и обучающегося, закрепит знания об основах ЗОЖ в предмете ОБЖ. И соответственно даст только положительные результаты в дальнейшей работе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Школа обладает уникальным превентивным потенциалом. В частности, имеет огромное влияние на формирование и развитие личности подростка, доступ к его семье и механизмы воздействия на семейную ситуацию. Кроме того, школа располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами и социальными педагогами), способными при правильной организации обеспечить эффективную профилактическую работу с обучающимися по предмету ОБЖ» [2525].

В подготовке обучающихся к жизни, предмет ОБЖ основывается на комплексном подходе формирования в современном подрастающем поколении очень развитого уровня культуры безопасности и программы ведения здорового образа жизни.

Сохранением своего здоровья и личной безопасности, человечество занималось всегда. Люди существовали и существуют в окружении многих опасностей. На данном этапе развития человечества, в связи с бурным развитием цивилизации, к различным бытовым опасностям добавились еще разного рода техногенные и социального характера опасности, влияющие на здоровье людей.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство людей вместо прогулок на свежем воздухе, спортивных занятий, ежедневно просиживает у телевизора или компьютера часами. «В семье проходит большая часть жизни человека. Для каждого ее члена – это определенное жизненное пространство, целая экологическая микросистема, в которой каждый стремится удовлетворить свои потребности, развивать, реализовать себя и одновременно находится в тесной связи со всеми членами семьи» [17].

Актуальность раздела основы здорового образа жизни в изучении предмета ОБЖ остается бесспорной. Проблема здоровья обучающихся любого общеобразовательного учреждения остается одним из главных направлений. С точки зрения перспектив в изучении раздела ЗОЖ, необходимо развивать и

поддерживать интерес обучающихся к здоровому образу жизни систематически. Применяя в работе различные формы и методы обучения для разработки занятий по предмету ОБЖ раздела ЗОЖ. Находить, при необходимости эффективные способы решения проблем.

В начале исследования мы ставили задачи: 1) изучить методику проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»; 2) провести оценку знаний обучающихся об основах здорового образа жизни; 3) Рассмотреть основные направления деятельности педагога по формированию знаний у обучающихся основ ЗОЖ.

Объектом исследования являлся процесс обучения раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательной организации.

Предметом исследования являлась методика проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни».

В процессе разработки рекомендаций по проведению занятий раздела основы ЗОЖ, мы убедились в том, что ограничиваться только традиционными уроками для усвоения знаний обучающимися – этого недостаточно. Так же при разработке рекомендаций мы пришли к выводу, что только теоретических знаний тоже недостаточно.

Для того чтобы был виден результат деятельности преподавателя ОБЖ в разделе основы ЗОЖ, необходимо преподавать учебный материал так, чтобы обучающиеся применяли полученные на занятиях знания, в области здорового образа жизни, на практике в жизни.

Успех педагогической деятельности определяется не только уровнем профессиональной подготовки учителя, педагогическим опытом и оснащённостью кабинета ОБЖ, но и его личностными качествами. Одним из важных личных качеств является социальное поведение и коммуникативная компетентность педагога.

Естественно, что выпускник общеобразовательного учреждения, уже сам для себя делает выбор, какой образ жизни вести - негативный или здоровый. Но, тем не менее, необходимо всегда, при любом удобном случае призывать обучающихся школы вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, режим здорового питания, отбросить вредные привычки, заниматься спортом, творческой деятельностью.

Ухудшение здоровья людей в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой.

Кто должен и может взять на себя главную роль в системе здорового образа жизни человека? Прежде всего, конечно – это семья, родители, а на втором месте уже школа, педагог.

В связи с этим мы добавили в рекомендации по усвоению знаний основ ЗОЖ обучающимися, родительские собрания, для совместной работы в пропаганде ЗОЖ.

Роль образовательного учреждения и семьи в формировании у обучающихся основ ЗОЖ, во многом определяет, кем станет обучающийся в будущем, в том числе, какой образ жизни он изберет, а затем, и какой образ жизни выберут его дети.

Для формирования потребности в ведении здорового образа жизни обучающихся, необходимо очень плотно работать с родителями обучающихся. Проводить следующую работу в пропаганде ЗОЖ: оформлять информационные стенды, рекламные буклеты, организовывать анкетирование, тематические выставки, информационные уголки здоровья, консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения, родительские собрания, дни открытых дверей, дни и декады здоровья, радиопередачи, недели здорового питания, спортивные досуги и праздники с участием родителей, приобщение родителей к участию в соревнованиях на уровне города (школы).

Участвуя в мероприятиях подобного характера, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Поэтому работу по формированию здорового образа жизни можно строить в тесном контакте с родителями.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что разработанные рекомендации по проведению занятий раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ, имеют эффективность. Мы сделали такие выводы после анализа повторного анкетирования обучающихся, и увидели результат проделанной работы. Это конечно не большие достижения, но это не предел. Мы планируем продолжить пропаганду ЗОЖ в школе, как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

В дополнение к урокам были проведены внеклассные мероприятия (Приложение 4), в результате которых повысился интерес обучающихся к предмету ОБЖ и уровень знаний раздела ЗОЖ.

Таким образом, изучив методику проведения занятий раздела ЗОЖ предмета ОБЖ в школе, рассмотрев роль преподавателя в формировании ЗОЖ у обучающихся, проанализировав формы и методы проведения урока ОБЖ по формированию ЗОЖ и разработав рекомендации по проведению занятий раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ, можно сделать вывод, что цели ВКР достигнуты, задачи выполнены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакунина М. И. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. Русское слово. М.: 2015. 64 с.
2. Вдовина Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник. Ростов на Дону. Феникс. 2015. 342 с.
3. Гафнер В. В. Предмет ОБЖ в свете ФГОС общего образования второго поколения. Вестник НЦБЖД, № 4 (18), с. 32-38. [Электронный источник] <http://xn--90akw.xn--p1ai/obzh-2-0/> (дата обращения 15.12.18г)
4. Гафнер В.В. Методические рекомендации по выполнению выпускной квалификационной работы. Учебно-методическое пособие ФГБОУ ВО УрГПУ. Екатеринбург 2019. 44 с.
5. Гафнер В.В. Педагогика безопасности: понятийно – терминологический словарь (основы безопасности жизнедеятельности); ФГБОУ ВПО УрГПУ. Екатеринбург, 2015.
6. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Хабнер М.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика преподавания предмета: 5-11 классы. М.: ВАКО, 2011. 176 с.
8. Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе 5-11 класс.: Методическое пособие / М.: Дрофа 2005,
9. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения: учебное пособие М.: Педагогика, 2001. 186 с.
10. Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2008. 302 с.
11. Матыченко Г.Н. Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности», разработана на основе ФК и РК государственного

стандарта и примерной программы основного общего образования. Дегтярск. 2015. 138с.

12. Мельникова Н.Ф. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. Екатеринбург, 2011 140 с. стр. 137

13. Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации по использованию учебников в учебном процессе, организованном в соответствии с новым образовательным стандартом 5-11 классы. М.: Дрофа, 2004.

14. Основная образовательная программа основного общего образования (ФГОС) МОАУСОШ № 16. Дегтярск. 2015. 271 с.

15. Основная образовательная программа среднего общего образования (ФК ГОС) МОАУСОШ № 16. Дегтярск. 2014. 82 с.

16. Павлова А.Н. Грани педагогики безопасности: материалы всероссийской научной конференции. Екатеринбург. ФГБОУ ВПО УрГПУ.2014. 92с.

17. Павлова А.Н. материалы всероссийской научной конференции ФГБОУ ВПО «УрГПУ». Екатеринбург, 2014. [Электронный ресурс] <http://xn---7sbabejafihwhgv5cgicco7bcx.xn--p1ai/stati/grani-pedagogiki-bezopasnosti-2014/rol-semi-v-sisteme-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka/> (дата обращения 12.12.2018 г.)

18. Положение о рабочих программах учебных предметов МАУО «СОШ № 16» ГО Дегтярск. Утверждено 30 августа 2018 года.

19. Постановление Правительства РФ от 27 декабря 2011 г. № 1166 «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (в редакции от 27 декабря 2011г.

20. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного)

общего образования» (с изменениями и дополнениями 3 июня 2008 г., 31 августа, 19 октября 2009 г., 10 ноября 2011 г., 24, 31 января 2012 г., 23 июня 2015г., 7 июня 2017 г.) Информационно правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс] <http://base.garant.ru/6150599/#friends> (дата обращения 19.12.2018г.)

21. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480). [Электронный ресурс]. <http://d-school16.ru/sveden/eduStandarts> (дата обращения 19.12.2019 г.)

22. Рубанович В. Б., Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. Новосибирск - Москва 2011. 256 с. [Электронный ресурс]. https://prepod.nspu.ru/pluginfile.php/20380/mod_resource/content/0/zdorov_final.pdf (дата обращения 20.12.2018г.)

23. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 7 класса. М.: Просвещение. 2016. 207 с.

24. Тетушкина Л.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2009. 238 с.

25. Ткачева О.Ю., Щипицина Е.А., Кравцова А.А. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально обусловленных заболеваний. Ч.2. Методические материалы. Пермь: ОТ и ДО. 2009. 170 с.

26. Указ Президента РФ № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (в редакции от 31 декабря 2015 г.

27. Учебный план МАОУ «СОШ № 16» на 2018-2019 учебный год. Дегтярск. Утвержден 30.08.2018. 21 с.

28. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) [Электронный ресурс] <https://xn--80abucjiibhv9a.xn-->

p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/543 (дата обращения 19.12.2018г.)

29. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

30. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897. [Электронный ресурс]<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=221120&fld=134&dst=100008,0&rnd=0.3879629946355716#0603092024101068> (дата обращения 19.12.2018 г.)

31. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) [Электронный ресурс] <https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/543> (дата обращения 19.12.2018 г.)

32. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.

33. Федеральный закон РФ № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 29 декабря 2012 г.

34. Федеральный закон РФ № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в редакции от 21 ноября 2011 г.

35. Федеральный закон РФ № 38 – ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (с изменениями и дополнениями.

36. Фролов М.П. Юрьева М.В., Шолох В.П., Карнейчук Ю.Ю., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. М. Дрофа. Астрель. 2018. 143 с.

Анкета для обучающихся с 5 по 8 класс

Класс _____

1. Как ты считаешь, какие условия жизни наиболее важные, чтобы быть счастливым? Оцени их, поставь баллы от 10 (самое важное) до 1 (менее важное для тебя):

- Быть богатым ☐ Много знать и уметь ☐
 Быть здоровым ☐ Иметь любимую работу ☐
 Много интересных друзей ☐ Быть красивым ☐
 Жить в счастливой семье ☐

2. Что важным ты считаешь для сохранения здоровья?

Выбери из списка и отметь 3 наиболее важных для тебя:

- Регулярные занятия спортом ☐
 Отпуск на море ☐
 Знания о заботе своего здоровья ☐
 Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) ☐
 Лечиться у хорошего врача ☐
 Быть богатым, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. ☐
 Выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.) ☐

3. Выбери то, что есть в твоем распорядке дня:

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	☐	☐	☐
Завтрак	☐	☐	☐
Обед	☐	☐	☐
Ужин	☐	☐	☐
Прогулка на свежем воздухе	☐	☐	☐
Сон не меньше 8 ч.	☐	☐	☐
Занятия спортом	☐	☐	☐
Душ, ванна	☐	☐	☐

4. Ты заботишься о своем здоровье?

- Да, конечно ☐ Нет ☐ Скорее да, чем нет ☐ Скорее нет, чем да ☐

5. Тебе интересно узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?

Отметь только один ответ:

Да, очень интересно ☐ Не интересно ☐

Скорее интересно, чем не интересно ☐ Скорее неинтересно, чем интересно ☐

6. О том, как заботиться о здоровье, от кого ты узнаешь?

	Часто	Редко	Никогда
От учителя, в школе	☐	☐	☐
От родителей дома	☐	☐	☐
От друзей	☐	☐	☐
Из интернета	☐	☐	☐
Из телепередач или радио	☐	☐	☐

7. Когда ты узнаешь что-то о здоровье:

	Интересно	Не всегда интересно	Не интересно
в школе	☐	☐	☐
дома	☐	☐	☐
от друзей	☐	☐	☐
из интернета	☐	☐	☐
из телепередач или радио	☐	☐	☐

8. Мероприятия, которые проводятся в твоём классе на тему здоровья, отметь, какие интересные и полезные?

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Уроки	☐	☐	☐
Лекции, беседы	☐	☐	☐
Показ видеофильмов и мультфильмов	☐	☐	☐
Спортивные соревнования	☐	☐	☐
Конкурсы, игры	☐	☐	☐
Праздники, внеклассные мероприятия	☐	☐	

Анкета для обучающихся с 9 по 11 класс

Ваш класс № _____

1. Как Вы считаете, какие условия наиболее важные для счастливой жизни? Оцените их, проставьте баллы от 10 (самое важное), до 1 (менее важное для Вас).

- Богатство ☐
 Качественное образование ☐
 Привлекательность, красота тела ☐
 Быть здоровым ☐
 Иметь интересных друзей ☐
 Благополучие в семье ☐
 Свобода и независимость ☐
 Любимая работа ☐

2. Что важным Вы считаете для сохранения здоровья?

Выберите из списка и отметьте 3 наиболее важных для Вас.

- Наследственность ☐
 Экологические условия ☐
 Выполнение правил ЗОЖ (режим, зарядка и т.д.) ☐
 Лечение у хорошего врача ☐
 Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐
 Отсутствие физического и умственного переутомления ☐
 Регулярные занятия спортом ☐
 Быть богатым для хорошего питания, занятий спортом и т.д. ☐

3. Выберите то, что есть в Вашем распорядке дня?

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко
Утренняя зарядка, пробежка	☐	☐	☐
Завтрак	☐	☐	☐
Обед	☐	☐	☐
Ужин	☐	☐	☐
Прогулка на свежем воздухе	☐	☐	☐
Сон не меньше 8 ч.	☐	☐	☐
Занятия спортом	☐	☐	☐
Душ, ванна	☐	☐	☐

4. Вы достаточно заботитесь о своем здоровье?

Вполне достаточно ☐ Не вполне достаточно ☐ Недостаточно ☐

5. Интересна ли Вам информация о том, как правильно заботиться о здоровье?

Очень интересна и полезна ☐ Нет, не интересна и не нужна ☐
 Довольно интересна и полезна ☐ Не очень интересна и полезна ☐

6. Из каких источников Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

	Часто	От случая к случаю	Никогда
Дома от родителей	☐	☐	☐
От друзей	☐	☐	☐
От учителей в школе	☐	☐	☐
Из книг, журналов	☐	☐	☐
Из телепередач	☐	☐	☐
Из интернета	☐	☐	☐

7. Сведения о здоровье, которые Вы узнаете, как Вы их оцениваете?

	Интересны	НЕ всегда интересно	Не интересны
от родителей	☐	☐	☐
от друзей	☐	☐	☐
в школе	☐	☐	☐
из журналов, книг	☐	☐	☐
телепередачи	☐	☐	☐
из интернета	☐	☐	☐

8. Мероприятия, которые проводятся в вашем классе по охране и укреплению здоровья, отметьте, какие Вы считаете интересными и полезными?

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Уроки	☐	☐	☐
Лекции	☐	☐	☐
Видеофильмы	☐	☐	☐
Спортивные мероприятия	☐	☐	☐
Тематические вечера, внеклассные мероприятия	☐	☐	☐

**Памятка для родителей
по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 10 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

**Рекомендации родителям
по формированию здорового образа жизни у детей**

- Здоровье Вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
- ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребёнка.
- Растущий организм ребёнка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
- Приучите Вашего ребёнка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
- Контролируйте досуг вашего ребёнка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребёнка.
- В формировании ответственного отношения ребёнка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

**План внеурочных мероприятий, направленных на
улучшение знаний обучающихся раздела основы ЗОЖ.**

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Классы</i>	<i>Срок проведения</i>
1.	Классные часы на тему «Молодежь за здоровый образ жизни».	8-11	сентябрь
2.	День профилактики – встреча в актовом зале школы с инспектором по делам несовершеннолетних.	7-9	октябрь
3.	Анкетирование обучающихся.	5-11	сентябрь
4.	Беседа на классных часах «Я выбираю ЗОЖ»	5-9	ноябрь
5.	Встреча с врачом педиатром поликлиники города Дегтярска. Лекция «Наше здоровье в наших руках».	5-8 9-11	октябрь
6.	Школьный турслет. Тема внеурочного мероприятия: Мы выбираем ЗОЖ.	1-11	сентябрь
7.	Выставка рисунков и плакатов «Мы за здоровый образ жизни!».	1-9	ноябрь
8.	Выступление педиатра на родительских собраниях с информацией о ЗОЖ. Тема лекции «Простая истина - наше здоровье в наших руках».	Родители с 5 по 11 класс	сентябрь
9.	Классный час «Трезвый взгляд на пьянство»	9-11	ноябрь
10.	Спортивный вечер «Спорт против вредных привычек». На лыжной базе г. Дегтярска.	5-11	декабрь
11.	Ночь в школе. Приуроченная к 80-летию школы. В Квест включены вопросы о ЗОЖ.	9-11	октябрь
12.	Круглый стол «Быть здоровым - модно».	8-11	ноябрь
13.	Конкурс школьных газет. «Главные ценности».	5-11	ноябрь
14.	Викторина по темам «Разрушители жизни(о вреде курения и алкоголя) «Жить без этого можно»	8-11	ноябрь
15.	Проведение завершающих исследований. Беседы на классных часах с обучающимися по результатам анкетирования по теме «Основы ЗОЖ». Интервью о знаниях ЗОЖ.	5-11	декабрь
16.	Повторное анкетирование обучающихся по теме ЗОЖ. Итоги проделанной работы. Интегрированный урок. (Информатика и ОБЖ)	10-11	декабрь
17.	КВН на базе Дворца Культуры. Участие команд школы 16, 30 и 23 г. Дегтярска. Команды	8-11	Январь - февраль

	сформированы из параллелей с 8 по 11 класс.		
--	---	--	--