

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
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

«04.06» 2020 года



Исполнитель:
Пospelова Елена Александровна,
обучающийся группы БЖЭК-1501

07 07 2020 

Руководитель:
Югова Елена Анатольевна
доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры анатомии,
физиологии и безопасности
жизнедеятельности



Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 6 |
| 1.1. Обзор нормативно-правовых документов в сфере формирования здорового образа жизни..... | 6 |
| 1.2. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», факторы, влияющие на здоровье человека..... | 9 |
| 1.3. Анализ Федерального государственного образовательного стандарта начального, основного общего и среднего общего образования по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»..... | 16 |
| Глава 2. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» | 22 |
| 2.1. Формы, методы и технологии проведения занятий по разделу «Основы здорового образа жизни»..... | 22 |
| 2.2. Материалы и методы исследования | 32 |
| 2.3. Методика проведения занятий по разделу «Основы здорового образа жизни» в предмете «Основы безопасности жизнедеятельности»..... | 39 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 49 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 52 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 57 |

ВВЕДЕНИЕ

Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие приобретает особую значимость для семьи, общества и государства в целом. Ведение здорового образа жизни становится неотъемлемой частью в повседневной жизни человека.

Проблема сохранения здоровья детей остается нерешенной до сих пор, это связано с различными факторами окружающей нас среды, физиологическими и психическими заболеваниями, с условиями организации трудовой, учебной, бытовой деятельности. Негативное влияние на здоровье человека оказывает природная среда (климат, природные катаклизмы), техногенная (транспорт, промышленность), социальная (вредные привычки), биологическая (инфекции) и др.

В современном мире, по данным статистики, пристрастие к вредным привычкам и отрицание ведения здорового образа жизни начинается со школы. Молодые парни и девушки попадают в сети опасных зависимостей, не осознавая тяжести последствий. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется, однако на данный момент остаются недостаточно разработанными остаются вопросы, связанные с обучением ведению здорового образа жизни в школе.

Люди часто стали забывать о ценности здоровья, начали пренебрежительно относиться к нему, не придавая большого значения тем факторам, которые разрушают не только их собственное здоровье, но и здоровье окружающих их людей. Такая тенденция представляет огромную опасность для подрастающего поколения и страны в целом. Главная проблема заключается в отсутствии актуальных, соответствующих современному состоянию общества, методических разработок обучения здоровому образу жизни у обучающихся в школах.

Президент РФ В. В. Путин 13 марта 2013 г. в своем выступлении отметил: «Мы сталкиваемся с крайне тревожными тенденциями. В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины – нару-

шения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. До 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки «военнослужащих» [12].

Министерство образования РФ ставит перед образовательными организациями одну из основных задач государства – это сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Особое внимание этому вопросу уделяет предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее ОБЖ), а именно раздел «Основы здорового образа жизни».

На уроках ОБЖ учебно-воспитательный процесс формирования у обучающихся знаний о здоровье, правилах и нормах ведения здорового образа жизни, убеждения в отказе от вредных привычек, представляет собой целостную и последовательную структуру. Для полноценного развития организма человеку необходимо на протяжении всей жизни, создавать вокруг себя безопасную и здоровую среду.

Система работы с обучающимися должна предполагать различные методы, средства и формы формирования ЗОЖ.

Объект исследования: процесс обучения вопросам здорового образа жизни в курсе основ безопасности жизнедеятельности.

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

Цель исследования: актуализация и конкретизация методических рекомендаций для проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования.
2. Определить факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Проанализировать программы по ОБЖ, раздел «Основы здорового образа жизни» и рассмотреть существующие формы, методы и средства проведения занятий по данному разделу.

4. Разработать методику проведения занятий по разделу «Основы здорового образа жизни».

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Обзор нормативно-правовых документов в сфере формирования здорового образа жизни

Современный урок по предмету ОБЖ должен быть организован с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта, для этого необходимы нормативно-правовые документы, на основании которых педагог разрабатывает уроки.

Для подготовки к проведению занятий по разделу «Основы здорового образа жизни» учителю необходимо обратиться к следующим нормативно-правовым документам:

1. Конституция Российской Федерации [21]. Ст. 41 определяет акты, регламентирующие сохранение жизни и здоровья граждан. Ст. 43 Конституции РФ определяет общедоступность и право на бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях. В данном документе прописаны 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.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [28]. Закон устанавливает правовые, организационные и экономические основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики Российской Федерации в сфере образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образователь-

ной деятельности, определяет правовое положение участников отношений в сфере образования. Ст.41 «Охрана здоровья обучающихся» определяет работу образовательной организации для защиты и поддержания здоровья обучающихся, включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, прохождение обучающимися диспансеризации, проведении санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [22]. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования представляет собой совокупность требований, к результатам освоения основных образовательных программ, требования к структуре основных образовательных программ и требования к условиям реализации основных образовательных программ, предъявляемых к деятельности учреждений общего образования. Стандарт имеет силу закона и должен соблюдаться всеми без исключения образовательными учреждениями.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования [23]. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы среднего общего образования. Включает в себя требования к результатам освоения основной образовательной программы, к структуре основной образовательной программы, к условиям реализации основной образовательной программы. Стандарт имеет силу закона и должен соблюдаться всеми без исключения образовательными учреждениями.

5. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [27]. Настоящий Федеральный закон регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации и определяет права и обязанности человека и гражданина, отдельных

групп населения в сфере охраны здоровья, гарантии реализации этих прав (ст.1 ФЗ).

6. Указ Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» [30]. Данный документ определяет совершенствования государственного управления в области противодействия незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров.

7. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» [27]. Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности.

8. В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации» [24], являющейся основополагающим государственным документом, утвержденным федеральным законом и устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития до 2025 года, указано, что государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье обучающихся и студентов, их физическом воспитании и развитии.

9. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [26] в качестве основных направлений развития воспитания также отмечает необходимость формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни ЗОЖ; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

10. На сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни, ориентирована и «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» [31].

11. В «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года» [25] отмечается, что необходимым условием формирования инновационной экономики выступает модернизация системы образования, являющаяся основой социального развития общества и динамичного экономического роста, фактором безопасности страны и благополучия граждан. Один из приоритетов государственной политики в области воспитания – создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности.

1.2. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», факторы, влияющие на здоровье человека

Сохранение собственного здоровья – главная задача для каждого человека в мире. Это ответственность, которую человек не может переложить на кого-то другого. Как мы часто можем заметить, человек начинает заботиться о своем здоровье, когда у него возникают нарушения функций организма.

Определений слова «здоровье» огромное количество. Как утверждает С. И. Ожегов в Толковом словаре: «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [15].

Ведение здорового образа жизни, является важным фактором, влияющим на здоровье человека. Не стоит забывать и том, что здоровый образ

жизни это понятие не только индивидуальное, но и общественное. Оно отражает поведение как каждого человека, так и общества в целом.

«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» [9].

Воспитание здорового поколения – является одной из главных задач государства. К сожалению, уровень здоровых детей стремительно снижается с каждым годом. Это связано с тем, что родители зачастую не придают значения элементарным факторам, влияющим на здоровье ребенка.

К основным факторам здорового образа жизни относятся:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- регулярная двигательная активность;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание организма;
- стабильное психоэмоциональное состояние;
- своевременная вакцинация.

Оптимальный режим труда и отдыха – неотъемлемый компонент здорового образа жизни. При соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма человека, тем самым способствуя укреплению здоровья и повышению производительности труда.

Сон – обязательное условие ежедневного отдыха. Для восстановления работоспособности человеку необходимо спать ежедневно не менее 8 часов. Нехватка сна, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии.

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни [18].

Разделы личной гигиены [11]:

- гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- гигиена индивидуального питания;
- гигиена одежды и обуви;
- гигиена жилища.

Знание и соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Для правильного функционирования организма необходимо *рациональное и сбалансированное питание*.

В результате рационального, правильного питания клетки организма человека насыщаются энергией, обновляются и развиваются.

Однако не всякое питание является рациональным, поэтому, чтобы полностью удовлетворять потребности индивидуума, оно должно отвечать следующим основным принципам [13]:

1) питание должно быть количественно полноценным, т.е. энергетическая ценность дневного рациона должна соответствовать ежедневным затратам организма;

2) качественно разнообразным, т.е. содержать различные по составу и происхождению продукты;

3) сбалансированным по составу основных элементов питания: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;

4) организовано по определенному режиму;

5) продукты питания должны быть безопасны для человека, т.е. не содержать вредных и опасных для здоровья химических веществ, а также болезнетворных микроорганизмов;

б) пища должна быть органолептически привлекательной, т.е. иметь определенный вид, запах, цвет, консистенцию, температуру и др.

Регулярная двигательная активность одна из ключевых аспектов ведения здорового образа жизни.

При регулярных физических нагрузках повышаются адаптационные возможности организма, укрепляется его выносливость, гибкость и мышечная сила. Низкая физическая активность способствует развитию многих заболеваний, одно из них – гиподинамия.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [1].

Длительная гиподинамия во всех ее формах оказывает многогранное, патологическое действие на организм, снижает выносливость и является серьезным фактором риска возникновения различных заболеваний [5].

Основным принципом ведения здорового образа жизни является отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление наркотических веществ, токсикомания, употребления алкогольных напитков и т.д.

Данная проблема представляет собой разветвленный комплекс социальных и физических патологий, влияющих на нормальное функционирование человека.

Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям [8].

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно повышает способность организма к развитию функциональных возможностей, повышению его работоспособности, совершенствует терморегуляцию, тонизирует мышцы, повышает выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует функцию кроветворных органов.

Как отмечают специалисты, *психоэмоциональное состояние* ребенка, в первую очередь, зависит от той среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому школа должна создавать для обучающихся насыщенную, содержательную и интересную жизнь, с учетом возрастных особенностей, где обеспечивается гуманное отношение, поддерживается стабильный благоприятный психологический климат

Своевременная вакцинация – основной и наиболее эффективный метод профилактики многих заболеваний. Благодаря современному достижению науки – вакцинация снижает не только риск заболевания, но и предотвращает тяжелые осложнения, а также смерть человека.

Важно помнить, что ведение здорового образа жизни является частью воспитания в семье. Родителям необходимо не только рассказывать детям о факторах, влияющих на их здоровье, но и подавать наглядный положительный пример, посредством своего поведения.

Несмотря на оптимистические отчеты, звучащие в последнее время в средствах массовой информации об увеличении продолжительности жизни и улучшении качества медицинского обслуживания, эксперты Всемирной организации здравоохранения выражают все большее недоверие к достоверности предоставляемых сведений, поскольку в 80-ти странах с низким и средним уровнем дохода (включая Россию) не хватает навыков, инструментов и ресурсов для создания качественных информационных систем здравоохранения, которые были бы в состоянии предоставить достоверные сведения о состоянии здоровья населения.

Для формирования необходимых знаний и навыков о здоровом образе жизни необходимо активизировать работу на уроках ОБЖ. Школа сегодня должна стать важнейшим звеном становления и социализации подрастающего поколения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучения здоровому образу жизни обучающихся ставит ряд целей:

- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;
- сохранение, укрепление и защита собственного здоровья;
- формирование навыков социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Организация уроков по формированию здорового образа жизни предполагает решение следующих задач:

- формирование ответственного отношения к собственному здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- закрепление гигиенических навыков;
- профилактика вредных привычек;
- формирование навыков и умений сохранения и укрепления здоровья;
- приобщение к рациональной физической активности;
- воспитание активной жизненной позиции.

Свою деятельность по формированию здорового образа жизни у школьников, учитель выстраивает учитывая возрастные и личностные особенности подростка.

Педагог должен сформировать у обучающихся следующие составляющие по формированию здорового образа жизни:

- знания о здоровом образе жизни. Школьники должны знать, что такое здоровый образ жизни, факторы, влияющие на здоровье, правила здорового и безопасного образа жизни уметь грамотно и правильно давать оценку своему состоянию организма;
- понимание здорового образа жизни. Подростки должны понимать, что нужно сохранять свое здоровье, заботиться о нем, понимать необходимость отказа от вредных привычек.

- убеждение на здоровый образ жизни. Обучающиеся должны быть убеждены в необходимости ведения безопасного и здорового образа жизни.

Сегодня актуальность проблемы повышения уровня знаний о здоровом образе жизни велика.

По данным Министерства здравоохранения РФ, в последние десять лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. Самые высокие темпы роста наблюдаются среди болезней костно-мышечной системы, системы кровообращения, эндокринной и мочеполовой систем. В структуре заболеваемости ведущие места принадлежат болезням органов дыхания, инфекционным и паразитарным заболеваниям. Тенденцией к росту отличаются и показатели заболеваемости у подростков (15 - 17 лет) [33].

Данные, полученные специалистами за последние годы, свидетельствуют о том, что здоровых школьников без каких-либо патологий не более 10%.

Следует отметить, что рост патологий у школьников наиболее характерен для последнего десятилетия. Так, распространенность функциональных расстройств и хронических заболеваний сердечно - сосудистой системы среди старшеклассников возросла с 10,3% до 17,8%, пищеварительной системы - с 6,6% до 12,5%, позвоночника - с 4,3% до 15,7%, верхних дыхательных путей - с 6,7% до 10,5%, эндокринно-обменных нарушений - с 2,4% до 7,3% [33].

При этом, показатели заболеваемости не отражают в полной мере реальную ситуацию, так как родители школьников обращаются в медицинские учреждения, в основном, только в случае возникновения острой клинической ситуации.

С проявлениями функциональных нарушений в работе органов и систем детского организма родители пытаются справиться сами. Данное предположение было подтверждено в ходе многоцентрового исследования заболеваемости детского населения ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России. Полученные в ре-

зультате показатели истинной заболеваемости в 1,5 раза превышают данные официальной статистики, а в больших городах – в 2 раза [19].

Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Успешная реализация данной задачи может быть осуществлена при условии разработки эффективной методики преподавания предмета ОБЖ в учебно-воспитательном процессе школ. При формировании здорового образа жизни на уроках ОБЖ, учителю необходимо использовать многообразие видов работ, средств, методов, технологий. В результате разработки эффективных методических рекомендаций и применения их на уроках ОБЖ у обучающихся происходит осознанный выбор ценностных ориентаций. Деятельность учителя предполагает приобретение и развитие у школьников качеств, способствующих организации и ведению здорового образа жизни.

1.3. Анализ Федерального государственного образовательного стандарта начального, основного общего и среднего общего образования по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

В настоящее время учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в список обязательных учебных предметов в образовательных организациях.

Анализируя требования к результатам освоению образовательных программ отметим, что в стандартах установлены требования к результатам освоения обучающимися образовательных программ образования:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В Федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения довольно много внимания уделяется формированию здорового образа жизни. Они представлены в результатах освоения программ.

Личностные результаты освоения программ в области основ здорового образа жизни образования должны отражать:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования);
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования).

Метапредметные результаты освоения программ должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Предметные результаты освоения программ в области основ здорового образа жизни образования должны отражать:

- осознание норм здоровьесберегающего поведения (Федеральный государственный стандарт начального общего образования);

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования);
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования).

Также, в стандартах нам дан «портрет выпускника», с указанием личностных характеристик в области безопасности жизнедеятельности. Выпускник:

- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни (Федеральный государственный стандарт начального общего образования);
- осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);
- осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования).

Результат обучения по разделу «Основы здорового образа жизни» в наиболее общем виде, может быть сформулирован как способность обучаю-

щегося сохранять собственное здоровье и здоровье окружающих людей, а также умение выполнять правила здорового и безопасного образа жизни.

На протяжении всего процесса обучения непосредственное взаимодействие происходит между обучающимся и преподавателем.

Поэтому особое значение в стандартах приобретают компетенции педагогического работника, необходимые для реализации и успешного достижения обучающимися планируемых результатов обучения, в том числе умения [23]:

- обеспечивать условия для успешной деятельности, позитивной мотивации, а также самомотивирования обучающихся (плакаты, тематические «уголки» в кабинете ОБЖ);
- осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий;
- разрабатывать программы учебных предметов, курсов, методические и дидактические материалы, выбирать учебники и учебно-методическую литературу, рекомендовать обучающимся дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы (разработка тематического планирования);
- выявлять и отражать в основной образовательной программе специфику особых образовательных потребностей (включая региональные, национальные и (или) этнокультурные, личностные, в том числе потребности одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов);
- организовывать и сопровождать учебно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся, выполнение ими индивидуального проекта (помощь школьникам в создании «кластеров», разработки и реализации проектов);
- реализовывать педагогическое оценивание деятельности обучающихся в соответствии с требованиями Стандарта, включая: проведение стартовой и промежуточной диагностики, внутришкольного монито-

ринга, осуществление комплексной оценки способности обучающихся решать учебно-практические и учебно-познавательные задачи; использование стандартизированных и нестандартизированных работ; проведение интерпретации результатов достижений обучающихся (проведение контрольных, практических работ);

- использовать возможности ИКТ, работать с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием (создание презентаций, подготовка теоретического материала, монтирование социального ролика, фильма).

Вывод по первой главе

В главе 1 мы провели анализ научно-методической литературы по формированию здорового образа жизни, провели обзор нормативно-правовых документов в сфере здорового образа жизни, рассмотрели понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», факторы, влияющие на здоровье человека, а также проанализировали Федеральные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Мы убедились, что проблема формирования культуры здоровья обучающихся актуальна и достаточно сложна. Известно, что школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в подростковом возрасте человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. На этом этапе важно сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в сохранении собственного здоровья.

**Глава 2. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО
РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**2.1. Формы, методы и технологии проведения занятий по разделу
«Основы здорового образа жизни»**

При разработке занятий мы опираемся на рабочие программы А.Т. Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9, 10-11 классов, 2016 г. На изучение раздела «Основы здорового образа жизни» в 5-9 классах отводится 31 час, в 10-11 классах 11 часов.

Для эффективной организации учебно-воспитательного процесса по предмету ОБЖ необходимо использовать различные формы и методы обучения.

Форма организации обучения – это исторически-сложившееся, устойчивое и логически-завершенная организация педагогического процесса, которой свойственно: систематичность и целостность, саморазвитие, личностно-деятельностный характер, постоянство состава участников данного процесса, наличие определенного режима проведения [1].

Основной формой проведения занятий является урок. Классно-урочную систему ввел чешский педагог Ян Амос Каменский, она позволяет целостно проследить системно-деятельностный подход в обучении. **Урок** – это логически-завершенный, целостный, ограниченный определенными рамками, отрезок учебно-воспитательного процесса, в котором основными элементами учебного процесса являются: цели, задачи, содержание, методы, средства, формы обучения и взаимосвязанная деятельность учителя и ученика [16].

Основные формы уроков.

Урок-беседа – диалогический метод обучения, при котором педагог путём постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного [17].

Урок-экскурсия – это форма организации обучения, которая позволяет проводить наблюдения, а также изучение различных предметов, явлений и процессов в естественных условиях. Экскурсия позволяет объединить учебный процесс в школе с реальной жизнью [7].

Урок-исследование – предполагается деятельность обучающихся и учителя, связанная с решением обучающимися (при поддержке учителя) творческой, исследовательской задачи (возможно и с известным, но не знакомым учащимся решением) и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, таких как:

1. постановка проблемы, выдвижение гипотезы;
2. повторение теории, посвящённой данной проблематике;
3. подбор инструментов для исследования и практическое владение ими;
4. обработка полученного результата, его анализ и обобщение, собственные выводы [6].

Дискуссия – основу уроков-дискуссий составляют рассмотрение и исследование спорных вопросов, проблем, различных подходов при аргументации суждений, решении заданий. Главный момент дискуссии - непосредственный спор ее участников [17].

Лабораторная работа. Этот вид уроков является разновидностью практических, так как на них обучающиеся занимаются в основном самостоятельной работой, но она носит не трудовой, а исследовательский характер. Они обычно не требуют длительного времени [17].

Игра. Является формой активного, творческого отражения школьником окружающей жизни людей. В игре происходит активная социализация ребенка, оперирование знаниями и умениями, которые уточняются, обогащаются, закрепляются. Игра выступает как эффективное средство познания ребенком предметной и социальной действительности, а также способствует социальному развитию [17].

Основные типы уроков (по М.И. Махмутову) [36]:

- урок усвоения новых знаний;
- урок комплексного применения знаний и умений (урок закрепления);
- урок актуализации знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний и умений;
- урок контроля знаний и умений;
- урок коррекции знаний, умений и навыков;
- комбинированный урок.

Формы организации обучения позволяют целостно и систематизировано усвоить материал обучающимися, а также достигнуть планируемых результатов обучения.

Метод обучения – это способ упорядоченной, взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленные на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения [2].

В современном образовании необходимо использовать активные методы обучения, потому что образование нацелено на саморазвитие, самообучение и воспитание положительных качеств школьника.

Основные методы обучения.

По источнику знаний – слово, образ и действие (С.И. Петровский, Е.Я. Голант):

Словесный. Словесный прием является ведущим в системе обучения, поскольку позволяет передать большой объем информации в минимальный промежуток времени. Словесный метод обучения включает: рассказ, лекцию, объяснение, беседу, дискуссию, а также самостоятельную работу с учебником [3].

Наглядный. Данный метод подразумевает применение в процессе обучения наглядных пособий или других средств, которые отражают суть изучаемых объектов, процессов или явлений. Наглядные методы можно разделить на две группы: иллюстрации (рисунков, таблиц, карт); демонстрации (к нему относится просмотр кинофильмов и проведение опытов) [3].

Практический. Данный метод предполагает активную практическую деятельность учащихся. Практические методы обучения могут быть представлены в виде: упражнений (выполнения учащимися умственных, либо практических действий, целью которых является овладение определенным

навыком в совершенстве); лабораторных и практических работ, во время которых учащиеся изучают какие-либо явления при помощи оборудования или обучающих машин; дидактических игр – моделирования изучаемых процессов или явлений [3].

По характеру познавательной деятельности (И.Я. Ларнер, М.Н. Скаткин).

Эвристический. Эвристический или частично-поисковый метод обучения подразумевает постановку учителем какого-либо вопроса и поиск обучающимися ответа на него. Таким образом, школьники не получают «готовых» знаний, но активно участвуют в поиске решения, тем самым развивая свои способности к мышлению [3].

Проблемный. Под проблемным понимают обучение, протекающее в форме разрешения поставленных проблемных ситуаций. Помимо усвоения знаний, метод проблемного обучения позволяет учащимся овладеть способами их получения: поисковой практикой, навыками анализа, самостоятельной исследовательской деятельностью, компоновкой полученной информации. Проблемное обучение предполагает использование нестандартных способов решения поставленных задач, следовательно, развивает творческие способности учащихся, требует от них проявления интеллектуальной, а также личностной и социальной активности [3].

Исследовательский. Суть данного метода заключается в том, что учитель не сообщает знания учащимся, они должны сами добыть их в процессе активного исследования поставленной проблемы. Учитель формирует проблему, а учащиеся ее самостоятельно осознают, выдвигают гипотезу, составляют план по ее проверке и делают выводы. В итоге полученные в ходе поиска знания отличаются своей глубиной, учебный процесс проходит интенсивно, а учащиеся проявляют заинтересованность к поставленной проблеме [3].

Объяснительно-иллюстративный. Учитель преподносит информацию при помощи комбинированных средств: устного и печатного слова, на-

глядных и практических материалов. Учащиеся воспринимают информацию и выполняют действия, необходимые для ее усвоения – слушают, смотрят, читают, сравнивают с ранее пройденным материалом и запоминают [3].

Репродуктивный. Согласно этому методу, знания обучающимся сообщаются уже в «готовом» виде, учитель также их поясняет. Для усвоения знаний учитель дает задания, которые учащиеся выполняют по рассмотренному ранее образцу. Критерий усвоения знаний – способность их правильно воспроизвести. Многократное повторение материала позволяет обучающимся усвоить и запомнить его. Главным преимуществом репродуктивного метода является его практичность, но процесс обучения не должен основываться исключительно на нем [3].

Развития критического мышления. Под данным методом подразумевается самостоятельное мышление, где отправной точкой является информация. Оно начинается от постановки вопросов, строится на основе убедительной аргументации. Особенностью данного метода является то, что учащийся в процессе обучения сам конструирует этот процесс, исходя из реальных и конкретных целей, сам отслеживает направления своего развития, сам определяет конечный результат [7].

Для достижения наилучших результатов в процессе обучения, воспитания и развития необходимым условием является применение активных методов. **Активный метод** – способ взаимодействия обучающихся и преподавателя, при котором они взаимодействуют друг с другом в ходе занятия [34].

Виды активных методов [37]:

- дискуссии;
- обсуждения;
- игры;
- практические задания;
- лабораторные работы;
- самостоятельные работы.

Применение активных методов обучения на уроках необходимо каждому учителю. Обучающиеся изначально заинтересованы в получении необходимой им информации, которая используется ими непосредственно и сразу. Поэтому недостаток, неточность или принципиальная неправильность информации создают стимул к ее пополнению, исправлению, корректировке.

Кроме методов обучения в образовательном процессе применяются методы воспитания. **Методы воспитания** – это способы воздействия учителя на сознание обучающихся, их волю и чувства с целью формирования у них определенных убеждений и навыков [1].

Классификация методов воспитания:

- **Убеждения.** Это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения, в развитии сознания и чувств воспитываемой личности [32].

- **Упражнения.** Под методом упражнений понимается многократное повторение действий и поступков учащихся в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек поведения [32].

- **Формирования сознания личности.** Этот метод применяется, чтобы передать личности знания об основных событиях и явлениях окружающего мира. Направлен на формирование взглядов, понятий, убеждений, представлений, собственного мнения и оценки происходящего [32].

- **Метод стимулирования поведения.** Метод используется для формирования нравственных чувств, т. е. положительного или отрицательного отношения личности к предметам и явлениям окружающего мира (обществу в целом, отдельным людям, природе, искусству, самому себе и т. д.). Этот метод помогает человеку сформировать умение правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию им своих потребностей и выбору соответствующих им целей [32].

Для каждого педагога выбор методов воспитания должен носить комплексный характер, изменяться под воздействием постоянно меняющихся

конкретных ситуаций, а сочетание различных методов поможет быстрее достичь поставленной цели.

Для выбора наиболее эффективных методов воздействия на обучающихся в процессе проведения уроков ОБЖ и формирования навыков здорового образа жизни, необходимо учитывать и имеющиеся технологии по организации этого процесса.

Медико-гигиенические технологии (МГТ).

К данным технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении необходимых гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии [35].

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Предполагают физическое развитие обучающихся: закаливание, тренировка гибкости, выносливости и другие качества. В школе реализуются в урочное время на уроках физической культуры, во внеурочное время в работе спортивных секций.

Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Деятельность данной технологии еще пока слабо проявляется в настоящее время. Технология направлена на создание экологически благоприятных, оптимальных условий для жизнедеятельности человека, гармоничных

соотношений с природой. Реализуется в обустройстве, озеленении пришкольной территории, участии в природоохранных мероприятиях и т.д.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор [35].

Уход от традиционного урока через использование в процессе обучения современных педагогических технологий позволяет устранить однообразие образовательной среды и монотонность учебного процесса, создаст условия для смены видов деятельности обучающихся, позволит реализовать принципы здоровьесбережения. Выбор определенной технологии зависит от цели урока, уровня подготовленности школьников, а также возрастных особенностей обучающихся.

Педагогическая технология – это совокупность приемов, форм, методов, средств организации учебно-познавательного процесса, направленных на достижение поставленных целей.

В условиях реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта наиболее актуальными становятся технологии [10]:

1. Информационно – коммуникационная технология.
2. Технология развития критического мышления.
3. Проектная технология.
4. Технология развивающего обучения.

5. Здоровьесберегающие технологии.
6. Технология проблемного обучения.
7. Игровые технологии.
8. Модульная технология.
9. Технология мастерских.
10. Кейс – технология.
11. Технология интегрированного обучения.
12. Педагогика сотрудничества.
13. Технологии уровневой дифференциации.
14. Групповые технологии.
15. Традиционные технологии (классно-урочная система).

Большую роль в формировании мотивации на ведение здорового образа жизни и ответственности за собственное здоровье у обучающихся играют здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении – это деятельность, которая представляет собой систему, направленную на защиту здоровья детей и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии на уроке предполагают:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (проветривание класса, оптимальный тепловой режим, качественная уборка, хорошее освещение);
- соблюдение правил техники безопасности;
- строгая дозировка учебной нагрузки (построение урока с учетом динамичности работы обучающихся на уроке, их работоспособности);
- смена видов деятельности (чтение, письмо, ответы на вопросы, просмотры видеороликов);
- использование информационно-коммуникационных технологий (просмотр обучающих фильмов, презентаций);
- разработка урока с учетом возрастных особенностей обучающихся;

- индивидуальный подход к обучающимся, с учетом личностных возможностей (учет индивидуальных особенностей обучающихся, умение работать в группе, медлительность, подвижность и т.д);
- создание благоприятного психологического климата как на уроках, так и во внеурочное время (речь учителя, использование невербальных средств общения);
- профилактика стрессов (работа с школьным психологом);
- использование разных форм работы на уроке (групповая, парная и т.д);
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках (дыхательная гимнастика, упражнения для снятия напряжения);
- проведение рефлексии в итоговой части урока.

Результаты применения здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ:

- благоприятный психологический климат;
- оптимизация учебного процесса;
- снижение количества пропусков у обучающихся, в связи с болезнью;
- потребность в ведении здорового образа жизни.

Специфика предмета ОБЖ позволяет нам сочетание различных видов действий – физиологических, психологических и нравственных.

2.2. Материалы и методы исследования

Для оценки и анализа отношения обучающихся к вредным привычкам и разработки эффективного календарно-тематического планирования для каждого класса, в сложившихся особых условиях, мы остановились на прове-

дении кабинетного исследования. В данный период времени во всем мире сложилась опасная ситуация в связи с пандемией, поэтому все учебные заведения, для сохранения здоровья обучающихся, были вынуждены перейти на дистанционное обучение.

Кабинетное исследование – один из видов исследований, представляет собой сбор и анализ информации из различных источников.

В данном случае источником информации будут служить ответы обучающихся на анкетирование по выявлению вредных привычек и отношения к ним.

Анкетирование – один из основных видов опроса, осуществляемого путем опосредованного общения социолога и респондента, при помощи анкеты [14].

Этот вид опроса имеет ряд положительных моментов:

- анкетный опрос с помощью заранее подготовленных анкет можно проводить с большим числом респондентов (массовость исследования);
- анкетирование можно проводить анонимно (позволяет получить максимально достоверную информацию).

Анкетирование предполагает, что опрашиваемый отвечает на вопросы в присутствии анкетера или без него. Также бывают случаи, когда анкета заполняется со слов опрашиваемого.

По числу респондентов анкетирование может быть:

- индивидуальное анкетирование — опрашивается один респондент;
- групповое анкетирование — опрашиваются несколько респондентов;
- аудиторное анкетирование — методическая и организационная разновидность анкетирования, состоящая в одновременном заполнении анкет группой людей, собранных в одном помещении в соответствии с правилами выборочной процедуры;

- массовое анкетирование — участвуют от сотни до нескольких тысяч респондентов (у данного метода есть масса недостатков).

Проведение анкетирования – достаточно сложный процесс. Чтобы добиться максимального результата необходимо соблюдать факторы:

- корректно составить вопросы и варианты ответов (если они имеются).

Благодаря этому провести анализ анкетирования будет намного быстрее и удобнее. Кроме этого, важно корректно задать вопрос, чтобы люди понимали суть и ответили верно:

- определить количество вопросов. Анкета не должна быть слишком длинной, но в то же время должна давать необходимую информацию;
- обозначить аудиторию (респондентов). Необходимо, чтобы в анкетировании принимали участие те, в ком конкретно заинтересован анкетер;
- провести анализ анкетирования. Является ключевым этапом.

Правильная интерпретация полученного результата позволяет получить правильную и актуальную на данный момент информацию, для того, чтобы использовать ее для дальнейшего

Для получения данных мы будем использовать групповое анкетирование.

Анализ анкетирования позволяет получить различные сведения, необходимые для улучшения качества проведения уроков, а также составления тематического планирования.

Мы предлагаем провести **анкетирование на выявление отношения к вредным привычкам у обучающихся с 5 по 11 класс** (приложение 1).

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись [4].

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности [4].

Приобщение к вредным привычкам начинается, в основном, в подростковом возрасте. Существует несколько основных причин:

- Отсутствие определенных жизненных целей, мотивации. Такие люди не задумываются о своем здоровье, а также о последствиях ведения не здорового образа жизни.
- Трудности общения (с родителями, сверстниками). Подростки, под влиянием наркотических, психотропных веществ, алкоголя, чувствуют себя более уверенно и это им дает возможность расширить круг знакомств и повысить свою популярность.
- Желание уйти от проблем. Как правило, это основная причина употребления школьниками вредных веществ. Это происходит на уровне физиологии, вредные вещества вызывают торможение в центральной нервной системе, тем самым человек «уходит» от имеющихся проблем.
- Экспериментирование. Обычно, школьники рассказывают друг другу о приятных ощущениях во время употребления различных веществ, поэтому человеку хочется испытать эти ощущения на себе. Это становится первым этапом приобщения к вредным привычкам.
- Ощущение неудовлетворенности, скуки. Эта причина свойственна неуверенным в себе людям с низкой самооценкой, им кажется, что окружающие их не понимают.

Цель: узнать личностное отношение обучающихся к вредным привычкам.

Перед началом анкетирования мы приветствуем школьников, кратко описываем, с какой целью проводится анкетирование и даем инструктаж по ее заполнению.

«Здравствуй, дорогой друг! Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут нам оценить отношение подростков к вредным привычкам. Внимательно следуй инструкции. Анкета заполняется анонимно!»

Для того, чтобы узнать более достоверную информацию об отношении обучающихся к вредным привычкам, предлагаем обучающимся ответить на

вопросы анонимно. Анонимность гарантирует, что ответы респондента не выйдут за пределы научного пользования.

Пол опрашиваемого. В данном вопросе гендерный аспект очень важен, так как девочки и мальчики по-разному относятся к информации и имеют разные мотивы деятельности.

Далее, мы просим указать возраст. Это позволит нам узнать, в каком возрасте школьники начинают приобщаться к вредным привычкам, чтобы в будущем, опираясь на полученные данные при рациональном составлении уроков.

Анкетирование состоит из двух блоков. В блоке 1 школьники должны продолжить предложения.

Блок 1. Продолжите, пожалуйста, предложения:

1. Я считаю, что вредные привычки это:

Первый вопрос мы сформулировали таким образом, потому что он должен относиться ко всем респондентам и ясно отражать тему исследования.

2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю:

Задавая данный вопрос, мы можем конкретизировать, какие именно вредные привычки обучающиеся считают самыми пагубными, чтобы в дальнейшем, при составлении уроков для каждого возраста, понимать, на что делать акцент.

3. Последствиями вредных привычек я считаю:

Ответами на данный вопрос мы можем проследить уровень информированности обучающихся о последствиях влияния вредных привычек на человека.

4. Имеете ли вы вредные привычки?

Данный вопрос поможет учителю понять, какие именно вредные привычки присутствуют у школьников конкретной возрастной категории.

5. Испытываете ли вы комфорт или дискомфорт от наличия у вас вредной привычки? Если да, то, что именно вам нравится (не нравится)?

Вопрос конкретизирует учителю, что именно нравится или не нравится школьнику при наличии у него вредной привычки, а также испытывает ли он дискомфортные ощущения.

6. Есть ли у вас желание избавиться от своих вредных привычек? Если да, то что вы пытались предпринять или планируете предпринять в связи с этим?

Данный вопрос в анкете помогает оценить заинтересованность школьника к устранению пагубной привычки.

Во 2 блоке обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, выбрав один из вариантов ответа.

К концу анкетирования респондент как правило устает, поэтому смена вопросов по структуре ответов, позволит нам активизировать его внимание.

Блок 2. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

1. Ваше отношение к вредным привычкам?

А – положительное.

Б – нейтральное.

В – негативное.

Вопрос дает учителю понять в целом личностное отношение к вредным привычкам у обучающихся.

2. Все ли вредные привычки оказывают негативное влияние на здоровье?

А – да, конечно.

Б – нет, не все.

В – затрудняюсь ответить.

Данный вопрос в анкете помогает проверить уровень знаний у школьников по разделу «Основы здорового образа жизни».

3. Согласны ли Вы, что наркомания - угроза для будущих поколений?

А – да, употребление наркотиков ни к чему хорошему не приведет.

Б – нет, наркомания - это ерунда, страшного и опасного в этом ничего нет.

В – не знаю.

Ответами на данный вопрос мы можем проследить уровень заинтересованности школьников к своему будущему, будущему страны.

4. Вы узнали, что Ваш друг употребляет алкоголь и наркотические вещества. Ваши действия?

А – продолжу с ним общаться.

Б – изменю к нему отношение.

В – перестану с ним общаться.

Задавая данный вопрос, мы можем узнать, какие конкретно действия будут у школьника по отношению к друзьям, имеющим вредные привычки.

5. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать наркотики, то вы?

А – поддержу, попробуем вместе.

Б – оставлю выбор за ним (ней).

В – попытаюсь отговорить.

Задавая данный вопрос, мы можем узнать, какие личные действия будут у школьника по отношению к друзьям, решившим попробовать наркотики.

6. Ваш друг (подруга) решил (а) попробовать алкоголь или табачные изделия. Ваши действия?

А – поддержу, попробуем вместе.

Б – оставлю выбор за ним (ней).

В – попытаюсь отговорить.

Задавая данный вопрос, мы можем узнать, какие личные действия будут у школьника по отношению к друзьям, решившим попробовать алкоголь и табачные изделия.

После проведения опроса можно выделить несколько уровней отношения к здоровому образу жизни и вредным привычкам.

1. Высокий уровень. Данный уровень предполагает наличие у школьника сформированных знаний о последствиях употребления алкоголя, наркотических веществ, курения. Обучающиеся с высоким уровнем знаний заботятся о своем здоровье и здоровье окружающих его людей и сохраняют его.

2. Средний уровень. Средний уровень отличается от высокого частично сформированными знаниями о здоровом образе жизни и сохранении здоровья. Школьники данного уровня осознают важность сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих его людей, но не всегда реализуют это в обычной жизни.

3. Низкий уровень. Уровень характеризуется тем, что школьники с низким уровнем знаний в области здорового образа жизни не проявляют внимание к своему здоровью, не заботятся о нем и не имеют мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Полученные результаты данной анкеты позволят учителю более рационально распределить время и акцентировать внимание на наиболее проблемных вопросах в конкретном классе.

2.3. Методика проведения занятий по разделу «Основы здорового образа жизни» в предмете «Основы безопасности жизнедеятельности»

Для получения обучающимися качественных знаний, учителю необходимо разработать эффективное календарно-тематическое планирование для каждого класса.

Подготовка к разработке начинается с анализа учебных программ. Нами были выбраны программы для 5-9, 10-11 классов. Авторы: А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.

В программе для 5-9 классов представлены 2 модуля. Первый модуль «Основы безопасности личности, общества и государства», второй модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Во втором модуле рассматривается раздел «Основы здорового образа жизни».

На изучение раздела «Основы здорового образа жизни» в 5-9 классах авторами отводится в 35 часов в год, их мы представили в таблице 1.

Таблица 1

Часы изучения раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ
в год для 5-9 классов

| Раздел: «Основы здорового образа жизни» | Класс | | | | |
|---|-------|---|---|---|---|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Количество часов в год | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

В учебной программе для 10-11 классов представлено 3 модуля. Первый модуль «Основы безопасности личности, общества и государства», второй модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», третий модуль «Обеспечение военной безопасности государства». Во второй модуль входит раздел «Основы здорового образа жизни». На изучение данного раздела в 10-11 классах авторами отводится 11 часов в год, их мы представили в таблице 2.

Таблица 2

Часы изучения раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ
в год для 10-11 классов

| Раздел: «Основы здорового образа жизни» | Класс | |
|---|-------|----|
| | 10 | 11 |
| Количество часов в год | 6 | 5 |

Проведя анализ по содержательной части программ мы решили составить поурочное календарно-тематическое планирование на год для обучаю-

щихся 5-11 классов (всего 45 часов) по разделу «Основы здорового образа жизни», которое состоит из 3 составляющих (приложение 2). Первая составляющая – это класс, вторая – содержание учебного материала, здесь мы прописали конкретные рассматриваемые учебные вопросы. В третьей составляющей мы конкретизировали урок по типу, т.е. для каждого урока мы подобрали наиболее целесообразный тип урока для наилучшего усвоения материала.

Также нами были разработаны методические рекомендации по проведению занятий в 8 классе раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ (приложение 3).

В данной таблице нами было разработано 8 тем уроков таких как: «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека», «Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность», «Репродуктивное здоровье — составляющая 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», «Вредные привычки и их влияние на здоровье», «Профилактика вредных привычек», «Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности». Мы предложили для каждой из тем форму урока, тип урока, форму организации обучения, методы обучения и воспитания.

При анализе уже имеющихся в интернет источниках календарно-тематических планирований и методических рекомендаций мы сделали вывод, что они раскрыты в недостаточном объеме, поэтому нами были созданы более полные, содержательные и конкретизированные по типу урока, форме урока, форме организации обучения и методам обучения и воспитания рекомендации для учителей.

Для достижения эффективности обучения нами была разработана технологическая карта урока для 8 класса на тему **«Вредные привычки и их влияние на здоровье»** (приложение 4).

Тема урока: вредные привычки и их влияние на здоровье.

Цель темы: систематизировать и закрепить у обучающихся знания о влиянии вредных привычек на здоровье. Формирование в необходимости вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять свое здоровье.

Тип урока: урок обобщения и систематизации знаний и умений.

Нами был выбран данный тип урока, потому тема «Вредные привычки и их влияние на здоровье» уже изучалась ранее в 5 классе. Процесс данного типа урока предполагает усвоение уже более сложной системы знаний, осмысление и обобщение уже имеющихся знаний.

Основное содержание темы. Учебные вопросы:

1. Что такое полезная и вредная привычка?
2. Основные полезные и вредные привычки?
3. К каким последствиям приводит употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания и курение (основные заболевания).

Межпредметные связи: физика, химия, биология, информатика.

Ресурсы (средства обучения и оборудования): персональный компьютер, демонстрационный экран, мультимедийный проектор, слайдовая презентация по теме, доска, маркер, видеоролики по теме (№1 – «Влияние курения на организм человека», №2 – «Влияние алкоголя на организм человека», №3 – «Как наркотики влияют на организм человека», №4 – «Токсикомания. Вред и последствия»).

Технологии: развития критического мышления, проблемного обучения, здоровьесбережения.

Термины и понятия, используемые на уроке: привычка, вредная привычка, полезная привычка, здоровье человека, здоровый образ жизни.

Характеристика этапов урока.

1 этап. Организационный (2 минуты).

Приветствие обучающихся – это создаёт эмоциональный настрой на урок. Проверка присутствующих на уроке. Перед началом работы проверка

готовности к уроку: смотрим, лежат ли на столе все необходимые учебные принадлежности.

Используется фронтальная форма работы.

2 этап. Проверка домашнего задания (3 минуты).

Проверка домашнего задания по предыдущей теме. Обучающимся необходимо письменно ответить на вопросы:

1) Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям? Варианты ответов: стресс, СПИД, ВИЧ, рак, болезни желудочно-кишечного тракта, ветрянка, болезни системы кровообращения, грипп.

2) Что относится к поведенческим и социальным факторам риска неинфекционных заболеваний? Варианты ответов: курение, употребление алкоголя, загрязнение воздуха, нездоровое питание, гипертония, низкий социальный и образовательный статус, загрязнение почвы.

Используется индивидуальная форма работы. Методы: метод контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (письменный контроль), наглядный метод (показ презентации).

3 этап. Постановка цели урока. Мотивация учебной деятельности (2 минуты).

Данный этап очень важен. Основной целью этапа мотивации к учебной деятельности является выработка на личностно значимом уровне внутренней готовности к учебной деятельности.

На данном этапе обучающиеся должны догадаться о названии темы урока по слайдам из презентации. Далее происходит озвучивание темы урока: «Вредные привычки и их влияние на здоровье». Учитель мотивирует обучающихся для изучения темы и понимания пагубности влияния вредных привычек на организм человека.

Учитель привлекает внимание обучающихся такими словами: «Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, сво-

ей семье и государству. Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя, наркотиков и токсикомания».

Форма работы: коллективная.

Методы: словесный метод (беседа, ответы на вопросы), наглядный метод (показ презентации), мотивационный метод.

4 этап. Актуализация знаний (5 минут).

Целью данного этапа служит воспроизведение ранее полученных знаний на уроках ОБЖ для дальнейшего активного усвоения нового материала.

Актуализация знаний у обучающихся происходит через вопросы учителя на уже изученные темы ранее в курсе ОБЖ.

Вопросы:

1. Что означает словосочетание здоровье человека?
2. Что такое привычка?
3. Вредная привычка?
4. Что означает словосочетание полезная привычка?
5. Что относится к полезным привычкам?

На этом этапе учитель отвечает на интересующие вопросы по теме и корректирует ответы обучающихся.

Форма работы: коллективная.

Методы: словесный метод (беседа, ответы на вопросы), наглядный метод (показ презентации).

5 этап. Обобщение и систематизация знаний (15 минут).

Данный этап в схематичном виде выглядит так: восприятие и осмысление отдельных фактов — обобщение этих фактов — формирование понятия категории и системы знания — усвоение более сложных систем знаний, основных идей изучаемой науки.

Задание: вспомнить самые губительные вредные привычки (курение, наркомания, алкоголизм, токсикомания). 4 человека выходят к доске и пишут, чем опасны привычки (прием «кластер»).

Данное задание способствует развитию критического мышления у обучающихся.

Далее просмотр видеороликов:

1. «Влияние курения на организм человека»;
2. «Влияние алкоголя на организм человека»;
3. «Как наркотики влияют на организм человека»;
4. «Токсикомания. Вред и последствия».

Данный наглядный метод затрагивает эмоционально-чувственное восприятие школьников, они лучше запоминают и воспринимают информацию.

После просмотра видеороликов, обучающиеся высказывают свои мнения, делают выводы. Учитель проводит зрительную гимнастику, она способна снять напряжение с глаз и поддержать их здоровье.

Формы работы: индивидуальная, коллективная форма работы.

Методы: наглядный метод (показ презентации, видеороликов 1,2,3,4), словесный метод (беседа, ответы на вопросы), метод развития критического мышления, проблемный метод.

Приемы: «кластер».

6 этап. Применение знаний и умений в новой ситуации (5 минут).

На этом этапе происходит формирование, закрепление знаний и умений и применение их в разных ситуациях.

Обучающимся предлагается выполнить задание в группах. Групповая форма работы требует временного разделения класса на группы для совместного решения отдельных задач. Эта форма работы обеспечивает сплочение класса, а также дает возможность для эффективной коллективной познавательной деятельности.

Задание: написать и представить классу памятку «Как не стать заложником вредных привычек».

Итогом данного этапа служит представление памяток от каждой группы. Обучающиеся анализируют и оценивают работы друг друга. Задают интересующие их вопросы.

Форма работы: групповая.

Методы: метод развития критического мышления, словесный метод (обсуждение в группе), частично-поисковый метод, практический (выполнение задания).

7 этап. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок, их коррекция (5 минут).

Этап предполагает проверку, повторение и закрепление знаний, которые обучающиеся усвоили на уроке.

Учитель задает вопросы для проверки.

Вопросы для проверки:

1. Что такое вредная привычка?
2. К каким последствиям приводит курение, употребление алкоголя и наркотиков?
3. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

Обучающиеся устно отвечают по желанию на контрольные вопросы, дополняют ответы друг друга.

Формы работы: индивидуальная, коллективная форма работы.

Методы: наглядный метод (показ презентации), метод контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности, словесный метод (устные ответы на вопросы).

8 этап. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению (1 минута).

На данном этапе учитель объясняет выполнение домашнего задания.

Домашнее задание: подготовить и представить инфокарту на тему: «Скажем нет зависимости!».

Критерии оценивания: яркость, красочность, доступность изложения материала, наглядность, соответствие теме.

С помощью критериев оценивания школьники могут организовать свои усилия, чтобы соответствовать требованиям для выполнения оцениваемой работы.

После объяснения домашнего задания, школьники записывают его в дневник, а также задают интересующие вопросы учителю.

Форма работы: индивидуальная.

Методы: практический метод, метод развития критического мышления, репродуктивный.

9 этап. Рефлексия (подведение итогов занятия) (2 минуты).

Рефлексия по новым требованиям ФГОС является обязательным элементом каждого урока. Цель рефлексии – анализ и самооценка обучающимися достигнутых результатов на уроке, оценка своих эмоций и состояния.

Учитель задает вопросы на которые школьники должны ответить.

Вопросы:

1. мне было интересно узнать, что...;
2. меня удивило...;
3. мне захотелось...

В целях повышения ответственности школьников за качество учебы, соблюдение учебной дисциплины в конце урока выставляются оценки.

Форма работы: коллективная.

Методы: наглядный метод (показ презентации), словесный (ответы на вопросы, беседа), метод контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (устный контроль).

Вывод по второй главе

В главе 2 мы рассмотрели формы, методы и технологии проведения занятий по разделу «Основы здорового образа жизни». Для оценки и анализа отношения обучающихся к вредным привычкам и разработки эффективного

календарно-тематического планирования нами было предложено проведение кабинетного исследования.

Для получения школьниками качественных знаний мы разработали и конкретизировали поурочное календарно-тематическое планирование на год для обучающихся 5-11 классов по разделу «Основы здорового образа жизни». Исходя из этого, нами были разработаны и актуализированы подробные методические рекомендации по проведению занятий в 8 классе раздела «Основы здорового образа жизни». Для каждой из тем мы предложили форму урока, тип урока, форму организации обучения, методы обучения и воспитания.

Далее, для достижения эффективности обучения нами была разработана технологическая карта урока для 8 класса с подробным описанием каждого этапа на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье».

Подводя итоги главы хотим отметить, что эффективность усвоения материала на уроках ОБЖ зависит от тщательного планирования педагогом деятельности на уроке, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Для достижения поставленных целей и задач при изучении раздела «Основы здорового образа жизни» необходимо использовать различные формы, методы, технологии.

Изучение проблем здоровья в школьном курсе ОБЖ является важной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, так как от этого зависит здоровье будущих поколений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человека, а особенно детского организма.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни и отказа от вредных привычек должно начинаться с малых лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения и жизни.

Таким образом, целью нашего исследования являлась актуализация и конкретизация методических рекомендаций для проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ.

Задачи, которые мы поставили:

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования.
2. Определить факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Проанализировать программы по ОБЖ, раздел «Основы здорового образа жизни» и рассмотреть существующие формы, методы и средства проведения занятий по данному разделу.
4. Разработать методику проведения занятий по разделу «Основы здорового образа жизни».

Объектом нашего исследования являлся процесс обучения вопросам здорового образа жизни в курсе основ безопасности жизнедеятельности.

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

В первой главе мы провели анализ научно-методической литературы по формированию здорового образа жизни, провели обзор нормативно-правовых документов в сфере здорового образа жизни, рассмотрели понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», факторы, влияющие на здоровье человека, а также проанализировали Федеральные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Исходя из первой главы, мы убедились, что проблема формирования культуры здоровья обучающихся актуальна и достаточно сложна. Известно, что школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в подростковом возрасте человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

В главе 2 нами было предложено проведение кабинетного исследования для оценки и анализа отношения обучающихся к вредным привычкам, разработано конкретизированное поурочное календарно-тематическое планирование на год для обучающихся 5-11 классов по разделу «Основы здоро-

вого образа жизни». Также нами были разработаны и актуализированы методические рекомендации по проведению занятий в 8 классе раздела «Основы здорового образа жизни» и технологическая карта урока с подробным описанием каждого этапа урока для 8 класса на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье».

Подводя итоги главы хотим отметить, что эффективность усвоения материала на уроках ОБЖ зависит от тщательного планирования педагогом деятельности на уроке, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Для достижения поставленных целей и задач при изучении раздела «Основы здорового образа жизни» необходимо использовать различные формы, методы, технологии.

Таким образом, для человека в деле развития здоровья и здорового образа жизни на первый план выходит индивидуальная культура здоровья. Социально-культурным пространством формирования здоровья и здорового образа жизни является социально ответственная система образования, которая должна приобретать формы непрерывного, качественного образования.

Поставленные нами задачи решены в полном объеме, цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азимов Э.Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. // - Москва: Икар, 2009. — 448 с.
2. Вишнякова, С.М. Профессиональное образование. / С.М. Вишнякова // Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. — Москва, 1999. — 538 с.
3. Воспитание детей [Электронный ресурс] : Методы обучения в педагогике – URL: <http://gopsy.ru/semja/vospitanie-detej/metody-obucheniya-v-pedagogike.html> (дата обращения 21.03.2020).
4. Вредные привычки и их влияние на здоровье [Электронный ресурс] : Краевое Государственное бюджетное учреждение здравоохране-

ния – URL: <http://arsenyev-gb.ru/vrednyie-privyichki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения 15.04.2020)

5. Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни [Электронный ресурс] : Алые паруса. Проект для одаренных детей – URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/05/15/gipodinamiya-bolezn-nepodvizhnogo-obraza-zhizni> (дата обращения 13.03.2020).

6. Городской методический центр [Электронный ресурс] : Урок-исследование – URL: <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/biologiya/fgossi/urok-issledovanie.html> (дата обращения 15.04.2020).

7. Дидактика средней школы [Электронный ресурс] : Методы обучения в средней школе – URL: <https://didaktica.ru/metody-obucheniya-v-sovremennoj-shkole/348-urok-beseda.html> (дата обращения 13.04.2020).

8. Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды [Электронный ресурс] : Центр развития ребенка – URL: <http://dsad172.ru/konsultatsii-spetsialistov/konsultatsii-instruktora-po-fizicheskoy-kulture/news705.html> (дата обращения 12.03.2020).

9. Здоровый образ жизни – что это? [Электронный ресурс] : ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности – URL: <http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/zdorovyy-obraz-zhizni/zdorovyy-obraz-zhizni-chto-eto/> (дата обращения 21.02.2020).

10. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] : Центр подготовки педагогов к аттестации – URL: http://moi-rang.ru/publ/metodicheskie_materialy/pedagogicheskie_tekhnologii/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/12-1-0-27 (дата обращения 17.04.2020)

11. Личная гигиена [Электронный ресурс] : ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/> (дата обращения 03.03.2020).

12. Малярчук, Н. Н. Реальные пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков в образовательных учреждениях / Н.Н. Малярчук // Образование и наука. № 1. 2014. С.116–132.
13. Мартыненко. А.В Основы социальной медицины : учебник для СПО / под ред. А. В. Мартыненко – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 375 с.
14. Методика составления анкеты исследования и применение анкетирования в социально-культурной деятельности [Электронный ресурс] : Учебные материалы и другие документы – URL: <https://works.doklad.ru/view/aOnMLlF-Khw.html> (дата обращения 18.04.2020).
15. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова – Москва, 1997. – 4-е изд. с.187.
16. Педагогика [Электронный ресурс] : Урок как основная форма организации учебного процесса – URL: https://studme.org/46480/pedagogika/urok_kak_osnovnaya_forma_organizatsii_uchebnogo_protsessa (дата обращения 18.04.2020).
17. Пидкасистый, П.И. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. / П.И. Пидкасистый - Москва: Педагогическое общество России. 1998. – с. 640.
18. Покровский В.И. Малая медицинская энциклопедия. / В.И. Покровский — Москва: Медицинская энциклопедия. 1991—1996. с. 2.
19. Проблемы здоровья подростков в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Институт коррекционной педагогики – URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-no-31/difficulties-of-development-of-communication-in-children-first-years-of-life-with-disabilities> (дата обращения 12.02.2020).
20. Прохоров А.М. Большой энциклопедический словарь / ред. А.М. Прохоров. - Санкт-Петербург: Норинт; Издание 2-е, перераб. и доп. – 2002. – с. 52.

21. Российская Федерация. Конституция. Конституция Российской Федерации : офиц. текст. - Москва : НОРМА : НОРМА-ИНФРА-М, 2002. - 128 с.

22. Российская Федерация. Министерство образования и науки. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Школьное образование. - 2012. - С. 2-47.

23. Российская Федерация. Министерство образования и науки. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования // Школьное образование. - 2012. - С. 2-47.

24. Российская Федерация. Постановления. О национальной доктрине образования в Российской Федерации : постановление Правительства Рос. Федерации от 4 окт. 2000 г. № 751 г. – URL: <http://sinncom.ru/content/reforma/index5.htm> (дата обращения 12.02.2020).

25. Российская Федерация. Распоряжения. О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства Рос. Федерации от 17 ноя. 2008 г. № 1662-р – URL: <http://government.ru/docs/18312/> (дата обращения 12.02.2020).

26. Российская Федерация. Распоряжения. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства Рос. Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р – URL: <http://government.ru/docs/18312/> (дата обращения 12.02.2020).

27. Российская Федерация. Законы. О наркотических средствах и психотропных веществах: федер. закон № 3-ФЗ : [принят Гос. Думой 10 дек. 1997 г. : одобрен Советом Федераций 24 дек. 1997 г.]. - URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17437/ (дата обращения: 12.02.2020).

28. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон № 273-ФЗ : [принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г. : одобрен Советом Федераций 26 дек. 2012 г.]. - URL :

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 12.02.2020).

29. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федер. закон № 323-ФЗ : [принят Гос. Думой 1 ноя. 2011 г. : одобрен Советом Федераций 9 ноя. 2011 г.]. - URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения: 12.02.2020).

30. Российская Федерация. Указы. О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров : указ Правительства Рос. Федерации от 7 дек. 2016 г. № 656 – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102117406&rdk=11> (дата обращения 12.02.2020).

31. Российская Федерация. Указы. Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года : указ Правительства Рос. Федерации от 9 окт. 2007 г. № 1351 – URL: <http://base.garant.ru/191961/> (дата обращения 12.02.2020).

32. Смирнов, В.И. Дидактика. Часть II. Технологии процесса обучения: Учебное пособие / Автор-составитель В. И. Смирнов. // Нижнетагильская государственная социально-педагогическая академия. – Нижний Тагил, 2012. – 544 с.

33. Современная школа и проблема здоровья учащихся [Электронный ресурс] : Научный журнал «Успехи современного естествознания» – URL: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9541> (дата обращения 21.03.2020).

34. Современные педагогические технологии [Электронный ресурс] : Активные методы обучения как способ повышения эффективности образовательного процесса – URL: <https://pedtecho.ru/content/aktivnyye-metody-obucheniya-kak-sposob-povysheniya-effektivnosti-obrazovatel'nogo-processa> (дата обращения 14.04.2020).

35. Современные педагогические технологии, эффективные для реализации требований ФГОС основного общего образования [Электронный ресурс]: Ифоурок – ведущий образовательный портал России – URL: <https://infourok.ru/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-effektivnie-dlya-realizacii-trebovaniy-fgos-osnovnogo-obschego-obrazovaniya-1443511.html> (дата обращения 15.04.2020)

36. Студопедия [Электронный ресурс]: Типы и виды уроков – URL: <https://studopedia.org/10-11639.html> (дата обращения 19.04.2020).

37. Шумова, И. В. Активные методы обучения как способ повышения качества профессионального образования / И.В. Шумова // Педагогика: традиции и инновации: материалы Международной научной конференции. — Челябинск, 2011. — С. 57-61.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Анкета по выявлению отношения к вредным привычкам у обучающихся 5-11 классов

Здравствуй, дорогой друг! Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут нам оценить отношение подростков к вредным привычкам. Внимательно следуй инструкции. Анкета заполняется анонимно.

Блок 1. Продолжите, пожалуйста, предложения:

1. Я считаю, что вредные привычки это:
2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю:
3. Последствиями вредных привычек я считаю:
4. Имеете ли вы вредные привычки? _____

(если ответ да, то необходимо ответить на вопросы 5-6, если ответ нет, переходите ко второму блоку вопросов)*

5. Испытываете ли вы комфорт или дискомфорт от наличия у вас вредной привычки? Если да, то, что именно вам нравится (не нравится)?
6. Есть ли у вас желание избавиться от своих вредных привычек? Если да, то что вы пытались предпринять или планируете предпринять в связи с этим?

Блок 2. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

1. Ваше отношение к вредным привычкам?
А – положительное.
Б – нейтральное.
В – негативное.
2. Все ли вредные привычки оказывают негативное влияние на здоровье?
А – да, конечно.
Б – нет, не все.
В – затрудняюсь ответить.
3. Согласны ли Вы, что наркомания - угроза для будущих поколений?
А – да, употребление наркотиков ни к чему хорошему не приведет.
Б – нет, наркомания - это ерунда, страшного и опасного в этом ничего нет.
В – не знаю.
4. Вы узнали, что Ваш друг употребляет алкоголь и наркотические вещества. Ваши действия?
А – продолжу с ним общаться.
Б – изменю к нему отношение.
В – перестану с ним общаться.
5. Ваш друг (подруга) решил (а) попробовать наркотики. Ваши действия?
А – поддержу, попробуем вместе.
Б – оставляю выбор за ним (ней).

В – попытаюсь отговорить.

6. Ваш друг (подруга) решил (а) попробовать алкоголь или табачные изделия. Ваши действия?

А – поддержу, попробуем вместе.

Б – оставлю выбор за ним (ней).

В – попытаюсь отговорить.

Приложение 2

Поурочное календарно-тематическое планирование на год для 5-11 классов по разделу «Основы здорового образа жизни»

| Класс | Тема | Содержание учебного материала | Тип урока |
|-------|--|--|-----------------------|
| 5 | О здоровом образе жизни. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Значение здорового образа жизни. Основные принципы ведения здорового образа жизни. | Урок-игра. |
| | Двигательная активность и закаливание организма — необходимое условие укрепления | Понятие «двигательная активность», «закаливание», «гиподинамия». Значение двигательной | Комбинированный урок. |

| | | |
|---|---|-----------------------|
| ления здоровья. | активности для здоровья человека. Основные физические качества, которыми должен обладать здоровый человек. Роль закаливания организма в укреплении здоровья. | |
| Рациональное питание. Гигиена питания. | Понятие «рациональное питание», «гигиена питания». Основные правила приема пищи. Значение рационального питания и гигиены питания в жизнедеятельности человека. | Комбинированный урок. |
| Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. | Понятие «привычка», «вредная привычка». Основные причины появления вредных привычек. Основные вредные привычки. Влияние вредных привычек на здоровье человека. | Урок-беседа. |
| Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек. | Понятие «профилактика», «профилактика вредных привычек». Полезные и вредные привычки. Основные методы профилактики вредных привычек. | Урок-практикум. |

| | | | |
|---|--|---|-----------------------|
| 6 | Здоровый образ жизни и профилактика утомления. | Понятие «утомление». Признаки утомления. Организация режима работы и отдыха. Методы профилактики утомления. | Комбинированный урок. |
| | Компьютер и его влияние на здоровье. | Понятие «компьютер». Влияние компьютера на зрение человека, опорно-двигательный аппарат. Основные правила, соблюдение которых уменьшает отрицательное воздействие компьютера на здоровье. | Комбинированный урок. |
| | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. | Понятие «окружающая среда», «неблагоприятная окружающая среда». Почему происходит загрязнение окружающей среды. Негативное влияние на здоровье человека неблагоприятной окружающей среды. | Урок-беседа. |
| | Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. | Понятие: «социальная среда», «социальное развитие», «социальная группа». Положительное и отрицательное влияние социальной среды на | Урок-дискуссия. |

| | | | |
|---|---|---|-----------------------|
| | | развитие и здоровье человека. | |
| | Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. | Понятие «психоактивное вещество», «наркотическое вещество». Характер воздействия психоактивных и наркотических веществ на организм человека. Негативные последствия употребления для здоровья человека. | Урок-беседа. |
| | Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. | Основные правила противодействия употреблению наркотиков, психоактивных веществ. | Комбинированный урок. |
| 7 | Психологическая уравновешенность. | Понятие «психология», «психологическая уравновешенность». Психологические аспекты личности. Основные рекомендации специалистов по повышению психологической уравновешенности. | Урок-практикум. |
| | Стресс и его влияние на человека. | Понятие «стресс», «стрессовый фактор», «общий адаптационный синдром». Стадии стресса. Общие принципы | Комбинированный урок. |

| | | |
|---|---|-----------------|
| | борьбы со стрессом. | |
| Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. | <p>Понятие «анатомические особенности», «физиологические особенности», «подростковый возраст».</p> <p>Основные внешние показатели физического развития. Особенности развития человека в подростковом возрасте. Функциональные расстройства в подростковом возрасте.</p> | Урок-игра. |
| Формирование личности подростка при взаимоотношениях со взрослыми. | <p>Понятие «взаимоотношения». Особенности формирования взаимоотношений со взрослыми. Правила общения подростков с окружающими.</p> | Урок-практикум. |
| Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками. | <p>Понятие «сверстник». Особенности формирования взаимоотношений со сверстниками. Правила общения подростков со сверстниками.</p> | Урок-практикум. |
| Формирование взаимоотношений со сверстниками противополо- | <p>Понятие «противоположный пол».</p> <p>Особенности формиро-</p> | Урок-практикум. |

| | | | |
|---|--|---|-----------------|
| | ложного пола. | вания взаимоотношений со сверстниками противоположного пола. Правила общения подростков со сверстниками противоположного пола. | |
| | Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних. | Понятие «уголовная ответственность». Необходимость правовых знаний в подростковом возрасте. Основные причины правонарушений, совершаемых в подростковом возрасте Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. | Урок-беседа. |
| 8 | Общие понятия о здоровье как основной ценности человека. | Объективные, субъективные показатели здоровья. Индивидуальная и общественная ценность здоровья. Критерии, по которым можно оценить уровень здоровья человека. | Урок-игра. |
| | Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущ- | Понятие «индивидуальное здоровье человека». Составляющие индивидуального здоровья че- | Урок-дискуссия. |

| | | |
|--|---|--|
| ность. | ловека. Роль физического, духовного и социального здоровья для человека. Социальные факторы влияния на здоровье человека. | |
| Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества. | Понятие «репродуктивное здоровье». Важность репродуктивного здоровья. Связь репродуктивного здоровья с воспроизводством населения и обеспечением демографической безопасности государства. | Урок-беседа. |
| Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. | Основные методы сохранения и укрепления здоровья. Индивидуальная система здорового образа жизни. | Урок-дискуссия, урок-беседа. |
| Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. | Понятие «неинфекционное заболевание». Основные неинфекционные заболевания. Факторы, провоцирующие возникновение и развитие неинфекционных заболеваний. ЗОЖ как система профилактики неинфекционных заболеваний. | Урок-беседа, урок лабораторная работа. |

| | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|
| | Вредные привычки и их влияние на здоровье. | Полезная и вредная привычка. Основные полезные и вредные привычки. К каким последствиям приводит употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания и курение (основные заболевания). | Урок-беседа. |
| | Профилактика вредных привычек. | Основные вредные привычки. Способы профилактики вредных привычек. | Урок-игра. |
| | Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. | Основные составляющие ЗОЖ. От чего зависит здоровье человека. Значение здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности. | Урок контроля знаний и умений. |
| 9 | Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. | Здоровье как индивидуальная ценность для человека. Здоровье как общественная ценность. Способы укрепления здоровья. | Урок-беседа. |
| | Здоровый образ жизни и его составляющие. | Составляющие здорового образа жизни, способствующие формированию | Урок-беседа, лабораторная работа. |

| | | |
|---|--|-----------------------------------|
| | нию духовного, физического и социального благополучия. | |
| Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. | Влияние репродуктивного здоровья человека и общества на национальную безопасность России. Роль семьи в процессе смены поколений. Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие подрастающего поколения. | Урок-дискуссия, урок-беседа. |
| Ранние половые связи и их последствия. | Причины ранних половых отношений. Последствия ранних половых связей. | Комбинированный урок. |
| Инфекции, передаваемые половым путем. | Основные инфекции, передаваемые половым путем, их влияние на здоровье человека. Способы защиты. | Комбинированный урок. |
| Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе. | Понятие «ВИЧ», «СПИД». Основные причины заражения. Способы профилактики данных заболеваний. | Урок-беседа, лабораторная работа. |
| Брак и семья. | Понятие «брак», «семья», «семейные ценности». | Комбинированный урок. |

| | | | |
|----|---|--|-----------------------------------|
| | | сти». Классификации брака и семьи. Факторы, характеризующие взаимоотношения супругов. | |
| | Семья и здоровый образ жизни человека. | Основные функции семьи. Какими качествами должен обладать человек, чтобы создать благополучную семью. | Комбинированный урок. |
| | Основы семейного права в Российской Федерации. | Условия, необходимые для заключения брака. Обстоятельства, препятствующие заключению брака. Права и обязанности супругов. | Урок-беседа, лабораторная работа. |
| 10 | Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. | Важность профилактических мероприятий для здорового иммунитета развитие качеств личности необходимых для ведения здорового образа жизни. Подготовка к службе в рядах Вооруженных Сил РФ. Подготовка к трудовой деятельности. | Комбинированный урок. |
| | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. | Понятие «инфекционное заболевание». Основные инфекционные заболевания. Факторы, прово- | Урок-беседа. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | цирующие возникновение и развитие инфекционных заболеваний. ЗОЖ как система профилактики инфекционных заболеваний. | |
| Здоровый образ жизни. | Инфекционные, неинфекционные заболевания, способы их передачи. Правила сохранения здоровья. Составляющие здорового образа жизни. | Урок контроля знаний и умений. | |
| Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. | Понятие «биологический ритм», «работоспособность». Влияние биологических ритмов на здоровье и работоспособность человека. Часы наибольшей работоспособности организма человека в течение суток. Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни. | Урок-беседа, лабораторная работа. | |
| Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. | Влияние двигательной активности на здоровье человека. Значение физической культуры для обеспечения полноценной жизни. | Комбинированный урок. | |

| | | | |
|----|---|---|-----------------------|
| | | Рациональное распределение физической нагрузки в течении дня. | |
| | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. | Основные вредные привычки. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Основные методы профилактики вредных привычек. | Урок-дискуссия. |
| 11 | Правила личной гигиены. | Понятие «личная гигиена», «эпидермис», «кариес», «пародонтоз». Основные правила ухода за кожей головы, зубами и волосами. Функции кожи. | Комбинированный урок. |
| | Нравственность и здоровье. | Понятие «нравственность». Формирование нравственности. Принципы формирования нравственности. Нравственные качества и поведение человека. | Урок-беседа. |
| | Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики. | Понятие «сифилис», «гонорея», «хламидиоз», «генитальный герпес». системы. Ответственность личных отношений. Правила безопасности в личных взаимоотно- | Комбинированный урок. |

| | | | |
|--|--|---|-----------------------------------|
| | | ношениях. Меры профилактики. | |
| | Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции . | Основные причины заражения. Способы профилактики ВИЧ-инфекции. | Комбинированный урок. |
| | Семья в современном обществе. Законодательство и семья. | Понятие «супруги», «гражданский брак», «семейный кодекс» «семейное право». Особенности брачного договора. Принципы семейного законодательства. Личные и имущественные права и обязанности супругов. | Урок-беседа, лабораторная работа. |

Методические рекомендации по проведению занятий в 8 классе раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ

| ТЕМА | ФОО, ТИП ЗАНЯТИЯ, ФОУДО | МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ |
|---|---|---|
| 1. Здоровье как основная ценность человека | Урок-игра. Урок актуализации ЗУН. Групповая. | М.О: словесный (беседа), проблемный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, наглядный (показ презентации «Здоровье как основная ценность человека») М.В: убеждения, формирования сознания личности. |
| 2. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие | Урок-дискуссия. Урок систематизации и обобщения знаний и умений. Групповая. | М.О: словесный (беседа), дискуссии, проблемный, развития критического мышления, частично-поисковый. М.В: убеждения, формирования сознания личности. |
| 3. Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества | Урок-беседа. Урок усвоения новых знаний. Коллективная, индивидуальная. | М.О: словесный (беседа), проблемный, развития критического мышления, наглядный (показ презентации «Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества») М.В: убеждения, формирования сознания личности, стимулирования поведения. |
| 4. ЗОЖ как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества | Урок-дискуссия, урок-беседа. Комбинированный урок. Коллективная, групп- | М.О: словесный (беседа), проблемный, частично-поисковый, критического мышления, дискуссии, наглядный (показ презентации |

| | | |
|---|--|---|
| | повая. | «ЗОЖ как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»). |
| 5. ЗОЖ и профилактика основных неинфекционных заболеваний | Урок-беседа, лабораторная работа. Комбинированный урок. Коллективная, индивидуальная. | М.О: словесный (беседа), частично-поисковый, наглядный (показ презентации «ЗОЖ и профилактика основных неинфекционных заболеваний»), практический. М.В: убеждения, формирования сознания личности, стимулирования поведения. |
| 6. Вредные привычки и их влияние на здоровье | Урок-беседа. Урок обобщения и систематизации знаний и умений. Коллективная, групповая, индивидуальная. | М.О: словесный (беседа, ответы на вопросы), наглядный (показ презентации «Вредные привычки и их влияние на здоровье», показ видеороликов (№1 – «Влияние курения на организм человека», №2 – «Влияние алкоголя на организм человека», №3 – «Как наркотики влияют на организм человека», №4 – «Токсикомания. Вред и последствия»), метод развития критического мышления, частично-поисковый, практический. М.В: убеждения, формирования сознания личности, стимулирования поведения. |
| 7. Профилактика вредных привычек | Урок-игра. Урок обобщения и систематизации знаний. Групповая. | М.О: словесный (беседа), проблемный, частично-поисковый, решения проблемных ситуаций, игровой, наглядный (показ презентации «Профилактика вредных привычек»), показ фильма «Вредные привыч- |

| | | |
|---|--|---|
| | | ки: профилактика вредных привычек»). М.В: убеждения, формирования сознания личности, стимулирования поведения. |
| 8. ЗОЖ и безопасность жизнедеятельности | Контрольная работа. Урок контроля знаний и умений. Индивидуальная. | М.О: контроля, самоконтроля. М.В: упражнения. |

Технологическая карта урока по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8 класса

| | | | |
|--|--|-------------------------|--|
| Тема | Вредные привычки и их влияние на здоровье. | | |
| Цель темы | Систематизировать и закрепить у обучающихся знания о влиянии вредных привычек на здоровье. Формирование в необходимости вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять свое здоровье. | | |
| Тип урока | Урок обобщения и систематизации знаний и умений. | | |
| Основное содержание темы, термины и понятия | <p>Учебные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое полезная и вредная привычка? 2. Основные полезные и вредные привычки? 3. К каким последствиям приводит употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания и курение (основные заболевания). <p>Термины и понятия: привычка, вредная привычка, полезная привычка, здоровье человека, здоровый образ жизни.</p> | | |
| Планируемые результаты обучения: | | | |
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; - воспитание ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; - выработка негативного отношения к вредным привычкам; - воспитание чувства ответственности за свои поступки. | | |
| Метапредметные результаты, УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Познавательные УУД |
| | Обучающийся осоз- | Обучающийся умеет дого- | Обучающийся может структурировать най- |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>нает того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению, а также качество и уровень усвоения; Обучающийся умеет составлять план действий; Обучающийся способен к волевому усилию; У обучающегося развита рефлексия; У обучающегося сформирован внутренний план действий; Обучающийся перед тем, как начать действовать определяет последовательность действий.</p> | <p>вариваться несилowymi методами; Обучающийся умеет вступать в диалог; Обучающийся умеет слушать и слышать; Обучающийся может сотрудничать с другими людьми; Обучающийся умеет решать учебные проблемы, возникающие в ходе групповой работы, фронтальной работы; Обучающийся умеет слушать и слышать; Умеет выражать свои мысли, строить высказывания в соответствии с задачами;</p> | <p>денную информацию в нужной форме; Обучающийся умеет выбирать наиболее подходящий способ решения проблемы, исходя из ситуации; Обучающийся умеет устанавливать причинно-следственные связи; Обучающийся может проанализировать ход и способ действий; У обучающегося сформированы умения анализа и синтеза; Обучающийся умеет вести поиск и выделять необходимую информацию.</p> |
| <p>Предметные результаты (знания, умения, навыки)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование системы знаний о вредных привычках и их влияния на здоровье; - формирование установки на отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, токсикомании и курения); - формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; | | |

| | |
|--|--|
| | - обеспечение глубокого понимания о последствиях вредных привычек на организм человека. |
| Организация пространства: | |
| Межпредметные связи | Физика, химия, биология, информатика. |
| Ресурсы (средства обучения, оборудование) | Персональный компьютер, демонстрационный экран, мультимедийный проектор, слайдовая презентация по теме, доска, маркер, видеоролики по теме (№1 – «Влияние курения на организм человека», №2 – «Влияние алкоголя на организм человека», №3 – «Как наркотики влияют на организм человека», №4 – «Токсикомания. Вред и последствия»). |
| Технологии | Развития критического мышления, проблемного обучения, здоровьесбережения. |

| Характеристика этапов урока: | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------|--|--|---|---|
| Этап | Время (мин) | Содержание учебного материала | Формы работы, приемы, методы обучения | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| 1. Организационный этап. | 2 мин. | Приветствие, проверка присутствующих и готовность к уроку. | Фронтальная форма работы; | 1.Приветствие. 2.Проверка присутствующих. | 1. Приветствуют учителя. 2. Готовятся к занятию. |
| 2. Проверка домашнего задания. | 3 мин. | Проверка домашнего задания. 1) Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям? Стресс; СПИД; ВИЧ; Рак; Болезни желудочно-кишечного тракта; | Индивидуальная форма работы; Метод контроля за эффективностью учебно-познавательной | 1. Показывает и зачитывает вопросы для проверки домашнего задания на слайдах. | 1. Письменно отвечают на вопросы домашнего задания. |

| | | | | | |
|--|---------------|---|--|--|--|
| | | <p>Ветрянка; Болезни системы кровообращения; Грипп.</p> <p>2) Что относится к поведенческим и социальным факторам риска неинфекционных заболеваний?</p> <p>Курение; Алкоголь; Загрязнение воздуха; Нездоровое питание; Гипертония; Низкий социальный и образовательный статус; Загрязнение почвы.</p> | <p>деятельности (письменный контроль), наглядный метод (показ презентации)</p> | | |
| <p>3. Постановка цели урока. Мотивация учебной деятельности обучающихся.</p> | <p>2 мин.</p> | <p>Цель темы: закрепить знания о влиянии вредных привычек на здоровье.</p> <p>Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.</p> <p>Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение</p> | <p>Коллективная форма работы; Словесный метод (беседа, ответы на вопросы), наглядный метод (показ презентации), мотивационный метод.</p> | <p>1. Показывает картинки на слайде, задает наводящие вопросы.</p> <p>2. Помогает сформулировать цель урока.</p> <p>3. Мотивирует обучающихся для изучения темы и понимания пагубности влияния вредных привычек на ор-</p> | <p>1. Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>2. Формулируют тему и цель урока.</p> <p>3. Задают интересные вопросы по теме.</p> |

| | | | | | |
|-------------------------|--------|--|--|--|---|
| | | ние всей жизни, серьезно вредит его здоровью. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя, наркотиков и токсикомания. | | ганизм человека. 4. Отвечает на интересующие вопросы. | |
| 4. Актуализация знаний. | 5 мин. | <p>Что означает словосочетание здоровье человека? Это состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции.</p> <p>Что такое привычка?</p> <p>Привычка – хорошо усвоенное действие, в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность.</p> <p>Вредная привычка?</p> <p>Это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.</p> <p>Что означает словосочетание полезная привычка? Что относится к полезным привычкам?</p> | <p>Коллективная форма работы;</p> <p>Словесный метод (беседа, ответы на вопросы), наглядный метод (показ презентации).</p> | <p>1. Задает вопросы.</p> <p>2. Отвечает на интересующие вопросы по теме.</p> <p>3. Корректирует ответы обучающихся.</p> | <p>1. Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>2. Задают интересующие вопросы по теме.</p> |

| | | | | | |
|--|---------|---|---|--|--|
| | | Полезная привычка- это привычка, которая не наносит вреда человеку, а наоборот, улучшает здоровье или положение в обществе. Некоторые полезные привычки: зарядка по утрам, правильное питание, регулярная физическая активность, закаливание и т.д. | | | |
| 5. Обобщение и систематизация знаний. | 15 мин. | Задание: вспомнить самые губительные вредные привычки (курение, наркомания, алкоголизм, токсикомания). 4 человека выходят к доске и пишут, чем опасны привычки (какие болезни вызывают). Видеоролики: №1 – «Влияние курения на организм человека», №2 – «Влияние алкоголя на организм человека», №3 – «Как наркотики влияют на организм человека», №4 – «Токсикомания. Вред и последствия». Проведение гимнастики для глаз. | Индивидуальная, коллективная форма работы. Наглядный метод (показ презентации, видеороликов 1,2,3,4), словесный метод (беседа, ответы на вопросы), метод развития критического мышления, проблемный метод. Прием «кластер». | 1. Задает вопросы, корректирует ответы. 2. Объясняет выполнение задания у доски. 3. Показывает видеоролики (№1,№2,№3,№4). 4. Коррекция ответов обучающихся. | 1. Отвечают на вопросы учителя. 2. Выходят к доске, выполняют задание. 3. Смотрят видеоролики. 4. Дополняют ответы друг друга. 5. Делают выводы по теме. 6. Высказывают мнение к происходящему. |
| 6. Применение знаний и умений в новой ситуации | 5 мин. | Задание в группах: написать и представить классу памятку «Как не стать заложником вредных | Групповая форма работы. Метод развития | 1. Объясняет выполнение задания для каждой | 1. Делятся по группам и выполняют задание. 2. Представляют памятку |

| | | | | | |
|---|--------|--|---|--|--|
| | | привычек». | критического мышления, словесный метод (обсуждение в группе), частично-поисковый метод, практический (выполнение задания) | группы. 2. Проверяет выполнение задание по группам. 3. Анализирует, задает интересные вопросы. | ку всему классу. 3. Анализируют памяти друг друга, задают интересные вопросы. |
| 7. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок, их коррекция. | 5 мин. | Вопросы для проверки: 1) Что такое вредная привычка? 2) К каким последствиям приводит курение, употребление алкоголя и наркотиков? 3) Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых? | Индивидуальная, коллективная форма работы. Наглядный метод (показ презентации), метод контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности, словесный метод (устные ответы на вопросы). | 1. Зачитывает контрольные вопросы. 2. Корректирует (при необходимости) ответы. | 1. Отвечают на контрольные вопросы. 2. Дополняют ответы друг друга. |
| 8. Информация о домашнем задании, инструктаж | 1 мин. | Домашнее задание: Сделать и представить инфокарту на тему: «Скажем нет зависимости» | Индивидуальная форма работы. Практический ме- | 1. Объясняет выполнение домашнего задания. | 1. Записывают домашнее задание в дневник. 2. Задают интересные |

| | | | | | |
|---|--------|---|--|---|---|
| по его выполнению. | | сти!». Критерии оценивания: яркость, красочность, доступность изложения материала, наглядность, соответствие теме. | тод, метод развития критического мышления, репродуктивный. | 2. Отвечает на интересные вопросы. | щие вопросы. |
| 9. Рефлексия (подведение итогов занятия) | 2 мин. | Вопросы: 1) мне было интересно узнать, что... 2) меня удивило... 3) мне захотелось... Выставление оценок. | Коллективная форма работы. Наглядный метод (показ презентации), словесный (ответы на вопросы, беседа), метод контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (устный контроль). | 1. Задает вопросы. 2. Подводит итоги, выставляет оценки. | 1. Отвечают на вопросы. 2. Анализируют свою деятельность на уроке. |