

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».....	6
1.1. Основные понятия здорового образа жизни, основные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни	6
1.2. Использование нормативно-правовых документов в организации современного урока.....	16
1.3 Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и распределение учебного времени, отведенного формированию здорового образа жизни	24
Выводы по 1 главе	32
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПРЕДМЕТА ОБЖ В РАЗДЕЛЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА».....	34
2.1. Основные формы и методы обучения, используемые при изучении раздела «Основы здорового образа жизни» в предмете ОБЖ	34
2.2 Рекомендации по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» в 5-9 классах.....	40
2.3 Рекомендации по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» в 10-11 классах	46
Вывод по 2 главе	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность людей, определяющая способность человека к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Уровень здоровья человека наряду с такими условиями как биологические (наследственные) факторы, экологические условия внешней среды и развитость системы здравоохранения зависит, прежде всего, от образа жизни самого человека.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 10% обучающихся средних общеобразовательных организаций в возрасте от 6,6 до 17 лет (включительно) можно назвать абсолютно здоровыми, более 50 % имеют различные патологии, а около 40 % входят в группу риска. Среди самых распространенных заболеваний школьников: кишечные инфекции, анемия, гастрит, увеличение щитовидной железы, нарушение остроты зрения и осанки, плоскостопие и заболевания полости рта (кариес).

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них установки на здоровый образ жизни, которое должно начинаться с самого раннего возраста под влиянием близкого окружения – семьи и друзей, и происходить непрерывно и целенаправленно.

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

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

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

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

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

Методологическая и теоретическая основа проведенного исследования: в ходе данного исследования были изучены и проанализированы работы таких авторов как: А.Т. Смирнов, В.Н. Латчук, Б.О. Хренников, Э.Н. Вайнер, Л.В. Капилевич, Е.Н. Назарова, А.А. Щанкин, П.А. Виноградов, В.И. Столяров, В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов, А.И. Мищенко, Е.В.Петровский, С.Т. Шаповаленко, И.Я. Лернер и И.А. Скаткин.

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

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

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

Задачи исследования:

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

2. Изучить методику проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

3. Провести оценку знаний обучающихся по теме ЗОЖ и разработать рекомендации проведения занятий раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ.

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

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

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

База исследования: НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев»

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

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

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

Здоровье каждого отдельного человека является его наивысшей ценностью, так как оказывает непосредственное влияние на продолжительность и качество жизни, и выступает главным условием успешного социального, интеллектуального и экономического развития.

Существует множество определений этого понятия. Так, например, толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля трактует здоровье как «здравие» и дает ему следующую характеристику: «здравие – это состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга и болезни» [3].

Сергей Иванович Ожегов, советский лингвист и автор «Толкового словаря русского языка» дает сразу две характеристики понятию «здоровье»: во-первых, это правильная, нормальная деятельность организма и его полное физическое и психическое благополучие; во-вторых, здоровье определяется как состояние организма, присущее человеку в определенный период времени [13].

«Большой психологический словарь» дает следующие определения:

здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую деятельность;

здоровье – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

здоровье – это гармоничное единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности его активной жизни [11].

Что касается термина здоровье, то обозначить его значимость становится возможным через обращение к законодательству об обеспечении охраны здоровья всех граждан, проживающих на территории российского государства. Таким образом, данное понятие определяется как некое благополучное состояние человека, когда у него нет никаких болезней, а также все системы в организме полноценно функционируют. Говоря о состоянии, следует понимать не только физическое, но и психическое состояние, а также социальное.

Вполне логичным будет предположить, что данная формулировка была заимствована в вышеуказанный закон из устава ВОЗ, который она приняла в пятидесятых годах прошлого века. В приведенном акте под здоровьем понимается состояние, когда человеческое состояние с точки зрения как физического, так и душевого состояния – совершенно благополучное. Другими словами, предполагается не только отсутствие анатомических дефектов, а также заболеваний, но и в принципе учитываются всевозможные состояния.

Основываясь на том определении, которые предлагает к применению всемирная организация, можно сделать вывод касательно ключевых компонентов, присущих здоровью. Они вытекают из самой трактовки термина и предполагают существование трех видов состояния личности.

В первую очередь, это физическое состояние человека, которое иначе можно объяснить как четкость в работе всех органов тела, его систем, это нормальное протекание жизни всего организма. Только в том случае, когда с данным компонентом нет никаких проблем, и все внутренние механизмы работают, так сказать, по часам, без сбоев, можно говорить об организме, что

это целостная система, которая способна сама отслеживать все протекающие процессы и в прогрессивную сторону развиваться.

Следующим не менее важным компонентом является состояние психики человека, исследовав которое, можно сделать вывод и об уровне здоровья в целом. Здоровье психики, в свою очередь, обусловлено тем, насколько четко работает головной мозг человека, насколько быстро и правильно человек способен размышлять. Естественно, зачастую обращают внимание и на способность человека, то есть его мозга, в восприятии всего его окружающего и запоминанию той или иной информации, а также способность внимательно следить за изменениями вокруг. Наконец, не менее важными факторами, предопределяющими уровень психического здоровья, является уровень эмоциональной стабильности, умение контролировать свои эмоции и волю в непривычных для человека ситуациях.

Необходимо отметить и третий компонент, в котором заключается социальное состояние личности. Иными словами, это сумма тех принципов морали, основываясь на которых, человек живет, взаимодействует с другими членами общества. В данном случае можно определить указанное состояние, изучив, каким образом человек привык общаться с другими, насколько ответственно подходит к работе или учебе, как строго соблюдает принятые в кругах культурные нормы. Безусловно, не остается без внимания и асоциальность человека, когда его привычки и поведение свидетельствует о явно нездоровом состоянии, выражении в действиях против дружелюбно настроенных участников социума.

Существует ряд факторов, признанных общими, так как, согласно статистике, влияет на состояние здоровья целых групп населения, всего общества. Данные причины поделены на категории, которые представлены ниже:

Уровень развитости системы здравоохранения в определённом государстве, субъекте страны, отдельном населенном пункте; этот фактор приводит к ухудшению состояния здоровья граждан в 10% случаев.

Различного характера загрязнения окружающей среды, в том числе и химические явления. Такие факторы, как, например, радиация и шум в городе, проживание рядом с производствами пластика или мусорной переработкой приводит к ухудшению состояния здоровья в 20% случаев.

Непосредственная генетика человека, то есть наследственность, приводит к заболеваниям, согласно статистике, также в более, чем 20% случаев.

Наконец, 50% занимает в данной статистике индивидуальный образ жизни личности, потому что и каждый человек по-разному строит свой распорядок, ритм, выбирает верный для него путь: на регулярной основе заниматься спортом или без передышки употреблять алкогольные средства и губить себя.

Чтобы более полно разобрать выше представленные факторы, необходимо указать, что собой представляет образ жизни. Таким образом, образ жизни – это такие формы жизни и деятельности человека, которые за годы сложились для него именно таким образом и стали привычными, обычными.

Образ жизни человека также можно рассмотреть через призму разных показателей, наиболее популярными из которых считаются:

правильное и наполненное витаминами и элементами питание или совсем нерациональное, предполагающее прием вредной для организма пищи;

постоянные занятия спортом или же полное их отсутствие;

соблюдение всех правил личной гигиены или нежелание с ними считаться, полное забрасывание себя, как внутреннего состояния, так и внешнего вида;

соблюдения четкости и постоянности в режиме дня с чередованием как физического, так и умственного труда или же полное отсутствие хотя бы какой-то деятельности человека.

Образ жизни принято считать категорией, которая объединяет в себе сразу разные виды типичной деятельности для данного человека, а также для целого общества. Само это понятие дается в «Большом психологическом словаре».

Несмотря на то, что на сегодня существует много разных определений здорового образа жизни, единого подхода к его трактовке все же не сложилось. Большинство ученых, занимающиеся изучением философии и социологии, выводят собственную точку зрения, согласно которой здоровый образ жизни понимается как глобальная общественная проблема и необходимая часть жизни всего общества. Предлагают данное определение, например, Виноградов П.А., Столяров В.И.

Здоровый образ жизни, как и любое другое понятие, лучше всего рассматривать через те компоненты, которые в него заключены:

установка на здоровый образ жизни в своей голове

закономерность в чередовании как физического, так и умственного труда в течение одного дня

регулярное занятие спортом, двигательная активность

правильное, сбалансированное питание

обязательное соблюдение правил ухода за собой и своим телом

закаливание

обязательный отказ от разных вредных привычек, будь то постоянное употребление наркотиков, алкоголя, или курение.

Каждый из перечисленных факторов крайне важен и необходим к соблюдению. В противном же случае, при несоблюдении указанных правил, они же негативно сказываются на организме человека, ухудшая его здоровье.

Наиболее важным, насколько бы странным это ни казалось, фактором является режим дня, нужно соблюдать оптимальность в чередовании разных видов деятельности, давая отдохнуть и своему телу, и своему мозгу. Если не давать передышки, например, мозгу, и часами его нагружать, в результате можно получить слабость в восприятии всего окружающего органами слуха, зрения, обоняния. Однако это только начальная стадия перегрузки данного органа вследствие чрезмерного труда. В дальнейшем появляются и нарушения сосудистой регуляции, и постоянное повышение артериального давления, и сильное эмоциональное истощение наряду с агрессивностью. Зачастую

у некоторых людей на таком фоне возникает истерия, постоянная усталость параллельно с головными болями, что может привести и к депрессивному психозу. Облегчить такое состояние или попытаться вылечить человека могут лишь специалисты.

Следующей немаловажной потребностью для организма является регулярное движение и умеренные физические нагрузки. Если такой активности человеку будет не доставать, то есть запустится развитие гиподинамии, человек это действительно ощутит. В первую очередь, заметно уменьшится мышечная масса, когда и между мышечными волокнами образуются слои с жировой тканью. Также снижается и общий мышечный тонус, что приводит к изменению осанки, а это, в свою очередь, ведет к негативному изменению расположения внутренних органов человека. По той причине, что на сердце нагрузки физической совсем никакой не оказывается, это приводит к снижению массы сердечной мышцы, а также к нарушению работы сердца в целом. Другими словами, это может привести к серьезным заболеваниям сердца, а как следствие – к смертельному исходу; отсутствие спорта в жизни приводит также к быстрому старению человека с тем же скорым исходом.

Еще одним губительным для здоровья фактором является неправильное, не насыщенное витаминами питание. Оно может стать причиной разных острых и хронических заболеваний человека.

Например, употребление сахара как в чистом виде, так и в сладкой продукции в неконтролируемых объемах зачастую приводит к нарушениям в работе разных органов, в первую очередь, печени, поджелудочной железы. Второй из указанных органов, в свою очередь, вызывает развитие сахарного диабета, которые вообще разрушает все органы и системы в организме человека. Из-за этого маленькие сосуды перестают быть крепкими и эластичными, как следствие – развитие атеросклероза. Помимо непосредственных заболеваний человек в результате неумеренного потребления сладостей становится носителем жирового гепатоза, при котором жир полностью перекрывает стенки печени, скапливаясь на них.

Однако не только сахар вредит здоровью человека, но и жирные продукты. Их употребление в больших количествах вызывает, как правило, заболевания желудочно-кишечного тракта, наиболее часто проявляются изжога, тошнота, иные желудочные расстройства и сбои в работе кишечника. Когда человек регулярно кушает жирное, он неизбежно придет к атеросклерозу, образованию в организме свободных радикалов. Эти радикалы впоследствии приводят даже к образованию злокачественных опухолей в желудке. Другими словами, жирная пища вызывает не только гастрит и язву, но и онкологические болезни. Что касается мужчин, то конкретно для них жир в питании оказывает отрицательное воздействие на репродуктивную функцию. Наконец, вредная еда приводит к появлению ощущения усталости, сонливости в течение дня, снижению уровня внимания и работоспособности мозга в целом.

Личную гигиену нельзя относить к второстепенным факторам, влияющим на здоровый образ жизни личности. Именно поэтому так важно соблюдать правила личной гигиены, хотя бы самые простые, чтобы избежать появления страшных заболеваний.

По той причине, что самым большим органом человека является именно кожа, она вынуждена постоянно контактировать с внешним миром и его факторами, не всегда полезными. Через кожные поры становится возможным реализация газового обмена, очищения организма от токсинов. Все эти процессы у человека зачастую затруднены и протекают очень медленно из-за загрязнения кожи человека. Связано это с тем, что кожа покрыта не только пылью и иной грязью, но и выделенным потом и салом; это уже приводит к появлению зуда, даже раздражения, выражающегося в форме шелушения или различных кожных болячек. Соответственно, если человек не будет элементарно мыться, он заработает большое количество кожных заболеваний, например, псориаз или дерматит.

Кроме этого, каждый человек просто обязан следить за состоянием полости рта. Ведь именно гигиена дает возможности человеку защитить себя

же от патологического разрушения твердых тканей зуба, а именно: эмали и дентина, а также от воспаления пульпы. Происходит все это по той лишь причине, что в полости рта начинают активно развиваться разные микробы из кариозной полости. Чтобы не заработать никаких подобных заболеваний, необходимо следить за регулярным очищением полости рта.

Важно мыть руки еще и потому, что за отсутствием соблюдения правил личной гигиены следует появление в организме гельминтов, которые развивают в организме разные неполадки, нарушая работу пищеварительного тракта, поглощая все полезные питательные вещества, поступающие внутрь. К наиболее частым болезням по этой причине можно отнести авитаминоз, постоянное чувство голода, анемия. Паразиты потихоньку разрушают клетки всех органов человека, что может привести даже к летальному исходу.

Что касается вредных привычек, то ниже будут приведены основные из них, а именно: употребление алкоголя, наркотических веществ, курение.

Не новостью является то, что в дыме от табака заключено больше, чем тридцать разных ядов. Все эти вещества, например, окись углерода, никотин, аммиак и другие насыщают кровь курящего человека, соединяются с гемоглобином, в результате чего вообще убирают его из дыхательного процесса. Таким образом, человек просто не получает необходимого объема кислорода, а из-за этого отрицательно развивается сердечная мышца. Другое вещество из дыма табака - синильная кислота на хроническом уровне отравляет нервную систему. Аммиак, к примеру, сильно поражает слизистые стенки, вследствие чего понижается уровень сопротивляемости легких человека к разным инфекционным заболеваниям, которым он подвергается в первую очередь.

Если же одной из привычек, присущих образу жизни человека, является курение, причем постоянное и частое, можно отметить такие проявления его физического состояния, как сильный кашель по утрам, учащенные головные боли, боли в области сердца, в желудке, сильная потливость; помимо этого наблюдается потеря аппетита и сна, снижение памяти и концентрации внимания. Курящий человек, как известно, является нервным, его можно

очень быстро вывести из себя. Так как курение напрямую воздействует на легкие, то приводит к хроническому бронхиту и иным страшным заболеваниям, одним из которых является спазма сосудов нижних конечностей, из-за которого можно даже лишиться своих ног.

Как мы знаем, человек, который курит и подвергает свое здоровье и жизнь опасности, делает это не только по отношению к себе, но и к окружающим людям, вдыхающим дым, поражающий их органы.

Употребление алкоголя, причем неважно в каком размере, пусть даже в незначительном, приводит к нарушению нормальной работы всего организма человека, что в последующем снижает уровень работоспособности, то есть наоборот: ведет к хронической усталости и рассеянности; со временем человек заблуждается в правильности восприятия окружающих его действий и событий, что приводит к нарушениям психики.

Вышеуказанный результат от употребления алкогольных напитков появляется по той причине, что ключевая составляющая его – этиловый спирт крайне негативно влияет на клетки головного мозга, то есть вообще замедляет его работу, уничтожая клетки вообще. Если человек уже долгое время пристрастен к такой привычке, это приводит к появлению таких хронических заболеваний, как гепатит, цирроз печени, сбои в работе сердца, что приводит к необратимым изменениям в указанных органах. Согласно выведенной учёными статистике, у людей, алкоголь употребляющих, намного чаще выражены заболевания сердца и сосудов, гипертония, чем у непьющих вообще. Помимо всего прочего, алкоголь негативно сказывается на деятельности половых органов, потому что воздействует непосредственно на железы внутренней секреции.

Для более полного понимания ужаса от последствий алкогольной зависимости необходимо привести данные, выработанные ВОЗ. Согласно приведенным сведениям, каждый год во всем мире именно от данной привычки умирают почти шесть миллионов человек, а средняя продолжительность жизни заметно понижена. Действительно, ведь этанол – содержащее алко-

гольных средств призван настоящим ядом согласно ГОСТу 18300-72, утвержденному еще в 1972 году соответствующим постановлением Комитета стандартов Совета Министров СССР. Была представлена информация, из которой становится известно, что доза восемь граммов чистого спирта на один кг. веса тела является смертельной для человека.

Что касается наркотиков, то их употребление особое воздействие оказывает на нервную систему, за чем следует и нарушение психики. Такое действие обусловлено специфическими состояниями, которые по-другому принято называть наркотическим опьянением. Благодаря такому опьянению человеку возможно снизить или вообще убрать боли, изменить настроение в лучшую сторону, получить чувство легкости и тонуса, временно «решить» все проблемы. Однако не все так радужно, употребление наркотических средств, тем более на постоянной основе, вызывает разные тяжелые расстройства психики, потерю работоспособности, утрату умения сопереживать, чувствовать эмоции других людей. Со временем наркоман теряет интерес ко всему, он больше не ощущает привычных потребностей и не имеет бывших раньше интересов и стремлений, кроме как к наркотикам.

Наркотики очень губительное воздействие оказывают на состояние всего организма человека, разрушая его здоровья и приводя к непоправимым последствиям. В первую очередь, повреждаются клетки головного мозга человека, его сердце, печень и легкие – то есть основные органы в принципе, а также нарушаются важные функции человека, в том числе и репродуктивные. Прием некоторых наркотиков путем внутривенного введения приводит к появлению более высокого шанса заполучить вич-инфекцию, сифилис, гепатит и другие инфекционные заболевания, приводящие к летальному итогу.

Как уже было отмечено, наркотики напрямую оказывают своей негативное воздействие на репродуктивную систему человека: причем как мужчины, так и женщины. Связано это с тем, что наркотические средства приводят к снижению числа половых гормонов в плазме крови, в основном, конеч-

но, тестостерона, который является основным биологическим веществом, повышающим сексуальную чувствительность нервных окончаний кожных и слизистых покровов. Следовательно, если этого не происходит, у людей их реакции становятся либо слабыми, либо вообще отсутствуют, вследствие чего не удастся совершить половой акт. Что еще более серьезно отражает пагубное воздействие от приема наркотиков, это влияние на здоровье детей, родившихся от родителей наркоманов. Такие дети зачастую рождаются уже с разными заболеваниями или отклонениями как физического, так и умственного характера.

1.2. Использование нормативно-правовых документов в организации современного урока

Формирование у обучающихся установки на сохранение собственного здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни в рамках общеобразовательной организации опирается на широкую нормативную правовую базу Российской Федерации, имеющую несколько ступеней:

Конституция РФ и Федеральные конституционные законы;

Федеральные законы Российской Федерации;

Указы Президента РФ;

Постановления Правительства;

Приказы Министерств и Ведомств;

Региональные нормативные правовые акты.

Нормативным правовым актом, обладающим высшей юридической силой на всей территории Российской Федерации, является Конституция РФ. Все статьи и положения Федеральных Конституционных Законов, Федеральных Законов, Указов Президента, Постановлений Правительства и других нормативных правовых актов должны соответствовать им, ни в коем случае не противоречить. Так, согласно части первой статьи 41 Конституции РФ каждый человек и гражданин имеет право на охрану здоровья и оказание ему

квалифицированной медицинской помощи в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения за счет средств соответствующего бюджета или других денежных поступлений. Часть вторая 41 статьи гарантирует финансирование федеральных программ охраны, сохранения и совершенствования здоровья населения, мер, направленных на развитие физической культуры и спорта, поддержание экологического и санитарно-эпидемиологического благополучия [5].

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" определяет правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья, права и обязанности человека и гражданина РФ в сфере защиты жизни и здоровья, полномочия и ответственность государственных органов и структур, гарантирующих населению это право, а также принципы охраны здоровья граждан РФ, ведущими среди которых выступают:

во-первых, приоритет охраны здоровья детей;

во-вторых, приоритет профилактики в сфере охраны здоровья.

Статья 7 настоящего Федерального закона гласит, что государственными органами и структурами признается приоритет здоровья детей как необходимое условие физического и психического развития подрастающего поколения. Формирование у детей и их родителей мотивации к ведению здорового образа жизни должно осуществляться на всех уровнях государственной власти в соответствии с полномочиями. Статья 30 «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни» регламентирует непрерывность информирования граждан о факторах риска для здоровья, порядок формирования установки на ведение здорового и безопасного образа жизни и необходимость занятий физической культурой и спортом [32].

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности, регулирует по-

ложение, права и обязанности участников отношений в сфере образования. Статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» говорит о том, что к компетенции образовательной организации относится создание необходимых условий для сохранения и поддержания на высоком уровне здоровья обучающихся. Статья 41 настоящего Федерального закона носит название «Охрана здоровья обучающихся» и определяет составляющие школьной системы защиты и поддержания здоровья детей, куда включены:

пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;

определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки;

организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

прохождение обучающимися периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий [30].

Федеральный закон № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 8 января 1998 г. регулирует правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных и других одурманивающих веществ, или их аналогов, а также определяет мероприятия по противодействию незаконному обороту запрещенных веществ в целях охраны здоровья граждан Российской Федерации [31].

Федеральный закон от 22 ноября 1995 г. № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» принят в целях надзора и контроля над производст-

вом и оборотом этилового спирта, алкогольной и другой спиртосодержащей продукции в целях защиты нравственности, здоровья, прав и законных интересов граждан Российской Федерации [29].

Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в соответствии с конвенцией Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан России от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака [28].

Федеральный закон от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» гарантирует регулярное информирование населения РФ о мерах противодействия и профилактики ВИЧ-инфекции, обеспечивает предоставление медицинской помощи больным, согласно программе государственных гарантий [34].

Федеральный закон № 52-ФЗ от 30 марта 1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» призван обеспечить санитарно-эпидемиологическое благополучие населения нашей страны как одного из главных условий реализации конституционных прав и свобод граждан по обеспечению охраны здоровья и окружающей природной среды [35].

Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007г. «О физической культуре и спорте Российской Федерации» в качестве предмета регулирования определяет развитие у обучающихся навыков физической культуры как одного из факторов сохранения здоровья, формирование ответственного отношения к физическому воспитанию и популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных организаций и учреждений дополнительного образования и их родителей [33].

Уголовный кодекс Российской Федерации (далее - Кодекс) № 63-ФЗ в редакции от 31 декабря 2017 г. предусматривает ответственность за нарушение прав и свобод человека и гражданина, общественного порядка, общест-

венной безопасности и конституционного строя Российской Федерации. Вопросы охраны здоровья населения касаются несколько самостоятельных разделов и отдельных глав Кодекса. Например, раздел 7 «Преступления против жизни и здоровья» включает статьи 121 «Заражение венерической болезнью» и 122 «Заражение ВИЧ-инфекцией», раздел 8 «Преступления в сфере экономики» предусматривает ответственность за незаконное производство и (или) оборот этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции, а ответственность за незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов отнесено к преступлениям против здоровья населения и общественной нравственности [36].

Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» к национальным интересам и стратегическим национальным приоритетам относит повышение качества жизни, укрепление здоровья населения и обеспечение стабильного демографического развития страны [23].

Указ Президента РФ от 9 июня 2010 г. № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года (с изменениями и дополнениями)» консолидирует усилия органов власти по пресечению распространения на всей территории Российской Федерации наркотических средств, психотропных веществ и других психически активных добавок [24].

Постановление Правительства РФ от 27 декабря 2011 г. № 1166 «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» приоритетными мероприятиями по формированию здорового образа жизни у населения нашей страны называют:

во-первых, пропаганду здорового образа жизни и отдельных его составляющих посредством проведения коммуникационной кампании;

во-вторых, поддержку региональных программ реабилитации алко- и наркозависимых [14].

Организация обучения граждан РФ знаниям в области сохранения и укрепления здоровья, а также формирования у них установки на здоровый образ жизни в общеобразовательных организациях возлагается на учителя или преподавателя – организатора ОБЖ в рамках учебного предмета в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами второго поколения, а также на классных руководителей посредством реализации ими воспитательного компонента образовательного процесса в школе.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года, в портрет выпускника 9 класса включает следующую личностную характеристику: «осознанно выполняющий правила здорового образа жизни».

Предметные требования по ОБЖ предполагают формирование: убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью [26].

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом № 413 от 17 мая 2012 года, устанавливает требования к результатам освоения базового уровня предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», которые предполагают:

сформированность представлений о здоровом образе жизни как средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

знание факторов, пагубно влияющих на здоровье; исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и других) [27].

Урок по ФГОС это современный урок, он должен быть актуальным,

важным, существенным и значимым для настоящего времени, отвечающий современным потребностям человека и общества.

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

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

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

Таблица 1.

Требования к традиционному и современному уроку ОБЖ.

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

Требования к уроку	Традиционный урок ОБЖ	Современный урок ОБЖ в соответствии с требованиями ФГОС
Осуществление коррекции	Педагог в ходе выполнения и по итогам выполненной работы обучающимися осуществляет коррекцию	Обучающиеся формулируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно, учитель консультирует, советует, помогает
Оценивание обучающихся	Педагог осуществляет оценивание работы обучающихся на уроке	Обучающиеся дают оценку деятельности по ее результатам (самооценка, оценивание результатов деятельности товарищей), учитель консультирует
Итог урока	Педагог выясняет у обучающихся, что они запомнили	Проводится рефлексия
Домашнее задание	Педагог объявляет и комментирует (чаще – задание одно для всех)	Обучающиеся могут выбирать задание из предложенных учителем с учетом индивидуальных возможностей

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

Разберем подробнее все плюсы и минусы традиционного урока. Плюсы: контроль времени на уроке, дисциплина, организация традиционного урока проста, привычна, хорошо известна и отработана до мелочей, все нормы четко расписаны. Минусы: высокая утомляемость учителя, т. к. большую часть урока проводит сам, бесконечное повторение пройденного, низкий уровень подтягиваем до среднего, а с «сильными» обучающимися работать некогда, главные ориентиры традиционного урока - это коллективное вырав-

нивание, средняя успеваемость. И приходим к тому, что заинтересованности и желания стараться сделать лучше, больше, чем умею, на уроках у обучающихся нет.

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

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

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

1.3 Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и распределение учебного времени, отведенного формированию здорового образа жизни

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т Смирнова и Б.О Хренникова рассчитана на 1 учебный час в неделю для обучающихся с 5 по 9 классы, то есть на 35 учебных часов в год.

В тематическом планировании для обучающихся 5 класса раздел «Основы здорового образа жизни» входит в модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» и рассчитан на 5 часов учебного времени, что от общей продолжительности модуля составляет 38%. В течение трех заня-

тий обучающиеся знакомятся с термином «здоровый образ жизни» и некоторыми его составляющими – оптимальной двигательной активностью, закаливанием и рациональным питанием, оставшееся учебное время отведено изучению вредных привычек, как факторов, разрушающих здоровье человека.

Согласно тематическому планированию в 6 классе раздел «Основы здорового образа жизни» имеет 6-часовую продолжительность и предусматривает изучение влияния на работоспособность человека утомления и переутомления, знакомство с пагубным воздействием компьютерного излучения на зрительные анализаторы человека, рассмотрение разрушающего воздействия неблагоприятной окружающей природной и социальной среды на здоровье человека.

Вопросам формирования здорового образа жизни в седьмом классе уделяется наименьшее количество учебных часов в звене основного общего образования – всего три часа, в течение которых освещаются вопросы влияния стресса и психологической уравновешенности на здоровье и благополучие человека, отдельной социальной группы или всего общества в целом. Помимо этого, сделан акцент на анатомо-физиологических особенностях человека в подростковом возрасте.

Обучающимся восьмого класса авторы рассматриваемой рабочей программы предлагают в течение 8-ми учебных часов проанализировать ценность здоровья для индивида, его физического, духовного и социального благополучия. Отследить взаимосвязь и ознакомиться с репродуктивным здоровьем как составляющей общественного здоровья и залога демографической безопасности России, а также поговорить о профилактике основных неинфекционных заболеваний, вредных привычек человека и их пагубном влиянии на физическое здоровье.

Заключительная ступень основного общего образования – 9 класс. Разделу «Основы здорового образа жизни» в рабочей программе предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится девять учебных часов, куда включены три большие темы:

Здоровье – условие благополучия человека (здоровье как индивидуальная, так и общественная ценность, здоровый образ жизни и его составляющие, репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России);

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье (ранние половые связи и их последствия, Инфекции, передаваемые половым путем, понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе);

Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья (брак и семья, семья и здоровый образ жизни, основы семейного права в Российской Федерации)

На ступени среднего (полного) общего образования, в течение двух лет обучения в рамках предмета ОБЖ обучающиеся рассматривают влияние биологических ритмов на работоспособность человека, его физическое и социальное благополучие, формируют внутреннее отрицание вредных привычек, и наоборот, положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, принимают необходимость укрепления нравственности и здоровья в качестве важнейших составляющих подготовки молодежи к службе в Вооруженных силах РФ и других органах обеспечения государственной безопасности [20, 21].

Если рассматривать рабочую программу В.Н Латчука, подготовленную в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разделу «Основы здорового образа жизни» в 5 классе отведено 5 часов учебного времени. Обучающиеся объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья, получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки, учатся предупреждать развитие патологий позвоночника (например, сколиоза и кифоза), знакомятся с правилами безопасности при просмотре телевизора и использовании персонального компьютера, получают первое представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте.

Согласно тематическому планированию рабочей программы В.Н Латчука в шестом классе изучению вопросов сохранения здоровья человека отведено четыре занятия, в течение которых необходимо проинформировать обучающихся об особенностях развития подростка и его поведения, способствовать формированию у детей представления о правильном питании, режиме питания и правилах этикета, рациональном соотношении в пищевых продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Для обучающихся седьмого класса в программу предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» помимо раздела «Основы ЗОЖ» включен раздел «Режим учебы и отдыха подростка», который предполагает составление оптимального режима дня подростка, включающего учебу и отдых, разумное чередование физического и умственного труда, не допускающего утомления или переутомления.

Раздел «Основы здорового образа жизни» в восьмом классе по хронометражу учебного времени непродолжительный, всего 2 часа. Акцент здесь сделан на развитии у обучающихся физических качеств, необходимых для поддержания физического здоровья, знакомстве с принципами и методикой закаливания, и получении представления о важности брака и семьи, правах и взаимных обязанностях супругов.

Большая часть учебного времени, отведенного предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» на заключительном этапе ступени основного общего образования, 80%, уделяется вопросу формирования здорового образа жизни у обучающихся. По окончании обучения выпускники девятого класса формируют у себя негативное отношение к факторам, оказывающим негативное влияние на здоровье человека, и получают представление:

о составляющих здоровья человека, критериях его оценивания, группах здоровья детей и подростков;

об основных элементах здорового образа жизни и его влиянии на формирование личности;

о влиянии факторов риска, риска внешней среды на внутреннюю среду организма человека;

о гигиене и ее составляющих, гигиенических требованиях к телу, волосам, одежде, обуви и жилищу.

о продуктах животного и растительного происхождения, питьевой воде, режиме и рационе питания;

о физическом и психологическом развитии в подростковом и юношеском возрасте, особенностях взаимоотношений между полами;

о заболеваниях, передающихся половым путем и путях их профилактики.

На заключительной ступени образования в общеобразовательной организации (10 – 11 классы) в совокупности формированию здорового образа жизни отведено восемь часов, в течение которых обучающимися рассматриваются следующие учебные вопросы:

составляющие здорового образа жизни;

значение двигательной активности и закаливания, правила использования факторов окружающей среды для закаливания;

курение табака и его влияние на организм человека;

употребление алкоголя, наркомания и токсикомания;

правила личной гигиены и здоровье;

нравственное здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов;

семья в современном обществе. Законодательство о семье;

основные заболевания, передаваемые половым путем. СПИД. Их признаки и профилактика [8,9].

Проанализировав содержание рабочих программ, наиболее приемлемой для работы учителя или преподавателя – организатора ОБЖ можно считать рабочую программу А.Т Смирнова и Б.О Хренникова, однако она требует доработки в плане логичности и последовательности доведения учебного материала до обучающихся.

Изучив требования Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования мы разработали оптимальный тематический план проведения занятий раздела

«Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ, основываясь на рабочей программе А.Т Смирнова и Б.О Хренникова.

Таблица 2

Тематическое планирование раздела «Основы здорового образа жизни» предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (5 – 11 классы)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
5 класс (5 часов)		
1	О здоровом образе жизни	1
2	Двигательная активность и закаливание – элементы здорового образа жизни	1
3	Рациональное питание. Гигиена питания	1
4	Оптимальный режим дня. Чередование труда и отдыха	1
5	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, видео-игры), их влияние на здоровье, профилактика	1
6 класс (6 часов)		
1	Здоровый образ жизни и профилактика переутомления	1
2	Телевизор и персональный компьютер, их влияние на здоровье человека	1
3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье	1
4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1
5	Наркотические средства и другие психоактивные вещества, их влияние на здоровье человека	1
6	Профилактика употребления наркотиков	1

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
7 класс (3 часа)		
1	Индивидуальное здоровье человека, физическое, духовное и социальное благополучие	1
2	Психологическая уравновешенность	1
3	Стресс и его влияние на организм человека	1
8 класс (8 часов)		
1	Здоровье как основная ценность человека	1
2	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
3	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1
4	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья	1
5	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	1
6	Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний	1
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
8	Профилактика вредных привычек	1
9 класс (9 часов)		
1	Здоровье как индивидуальная, так и общественная ценность	1
2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
3	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность Российской Федерации	1
4	Нравственность и здоровье	1
5	Ранние половые связи и их последствия	1
6	Инфекции, передаваемые половым путем (далее - ИППП)	1
7	Понятие о ВИЧ-инфекции. СПИД. Профилактика	1
8	Брак и семья. Семья и ЗОЖ	1
9	Основы семейного права в Российской Федерации	1
10 класс (5 часов)		
1	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность	1
3	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
4	Укрепление здоровья – важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности	1
5	Вредные привычки, их влияние на здоровье организм, профилактика	1
11 класс (5 часов)		
1	Правила личной гигиены	1
2	Нравственность и здоровье	1
3	Семья в современном обществе. Законодательство РФ о семье	1
4	ИППП. Меры профилактики	1
5	Понятие о ВИЧ-инфекции. СПИД. Меры профилактики	1

В 5 классе мы считаем необходимым обратить внимание обучающихся на режим труда и отдыха, оптимальное чередование в течение учебного дня умственной и физической нагрузки, так как на ступени основного общего образования значительно возрастает нагрузка на детей, ввиду расширения круга изучаемых школьных предметов.

При освещении для обучающихся 6 класса темы «Компьютер и его влияние на здоровье человека» важно отметить пагубное воздействие телевидения и игровых приставок.

На следующей ступени, в 7 классе, акцент по авторской рабочей программе сделан на психическое здоровье, уравновешенность и профилактику чрезмерных эмоциональных нагрузок. В качестве вводного занятия выступает тема «Индивидуальное здоровье человека: физическое, духовное и социальное благополучие», которая перенесена нами из планирования 8-ого класса.

Согласно данным Фонда Организации Объединенных Наций старший подростковый возраст отмечается в границах 14 (15) – 19 лет. В тематическом планировании предмета ОБЖ в 8 классе особое внимание уделено вопросам сохранения репродуктивного здоровья, поэтому тему «Анатомо- фи-

зиологические особенности человека в подростковом возрасте», включенную на ступень ранее, целесообразно рассмотреть именно в этом разрезе.

9 класс является завершающим на ступени основного общего образования, в объеме девяти учебных часов необходимо изучить вопросы формирования здорового образа жизни, нравственного поведения, его взаимосвязи с репродуктивным здоровьем и профилактикой инфекций, передаваемых половым путем.

На ступени среднего (полного) общего образования, то есть в 10 и 11 классах, обучающиеся в достаточной мере владеют информацией по вопросам формирования здорового образа жизни, знакомы с компонентами и принципами ЗОЖ, факторами, разрушающими, или, наоборот, укрепляющими индивидуальное и общественное здоровье. Поправок в тематическое планирование мы не вносили.

Учебного времени, отведенного формированию системы знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья и установки на ведение здорового образа жизни, вполне достаточно при условии реализации рабочей программы в полном объеме, то есть с 5 по 11 классы.

При повторении учебных тем на разных ступенях образования считаем целесообразным теоретическую подготовку реализовать на начальных ступенях основного общего образования, например, в 5-6 классах, а в старшей школе по предложенной тематике организовать практические занятия, что позволяет актуализировать знания и умения обучающихся, а также поддерживать их познавательных интерес.

Выводы по 1 главе

В ходе решения первой задачи исследования – изучения литературы и нормативной правовой базы РФ - мы пришли к выводу о том, что проблеме формирования установки на здоровый образ жизни среди граждан нашей страны уделяется достаточно пристальное внимание. В рамках общеобразо-

вательных организаций эта обязанность возложена на учителя или преподавателя – организатора ОБЖ на ступени основного общего и среднего (полного) общего образования, а также на классных руководителей, при реализации воспитательного компонента образовательного процесса в школе.

Формирование у обучающихся ключевых компетенций здорового образа жизни включено в предметные требования предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на ступени ООО (5 – 9 классы) и СОО (10 – 11 классы), а также в «портреты выпускников», сформулированных Федеральными государственными стандартами второго поколения.

Анализ рабочих программ, составленных в соответствии со ФГОСами, показал, что при их реализации в полном объеме учебного времени вполне достаточно для формирования мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни, посредством включения различных форм работы и применения методов обучения, активизирующих и поддерживающих познавательную активность обучающихся.

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

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

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

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

Структурные компоненты программы для 5 – 11 классов представлены

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

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

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

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

2. Аналитическая, включающая: установление причинно- следственной связи между явлениями и событиями, происходящими в окружающей среде влияющие на здоровый образ жизни; планирование личного поведения с учетом реальной ситуации и личных возможностей.

3. Практическая, целью, которой является формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению фактора риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы ведения [11].

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

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

Общие формы обучения:

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

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

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

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

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

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

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

1. Урок изучения нового. Это традиционный (или комбинированный) урок, лекция, экскурсия, исследовательская работа, учебный и трудовой практикум. Имеет цель изучение и первичное закрепление новых знаний.

2. Урок закрепления знаний. Это, например, практикум, экскурсия, лабораторная работа, собеседование, консультация. Имеет цель выработки умений по применению знаний.

3. Урок комплексного применения знаний. Это так же может быть практикум, лабораторная работа, семинар и т. д. Имеет цель выработки умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях.

4. Урок обобщения и систематизации знаний. Это семинар, конференция, круглый стол и т. д. Имеет цель усвоение знаний и способов действий в комплексе, системе.

5. Урок контроля, оценки и коррекции знаний. Это контрольные работы, зачеты, смотр знаний и т. д. Имеет цель определять уровень овладения знаниями, умениями и навыками.

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

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

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

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

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

Практические методы чаще всего, основываются на самостоятельной деятельности обучающихся. Например, это: письменные работы (конспекты,

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

При изучении раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ используются как традиционные методы обучения, так и нетрадиционные. Традиционные методы обучения: урок-лекция, урок-беседа, урок-экскурсия, урок самостоятельной работы, урок практических занятий. Нетрадиционные методы это: интегрированные уроки (основанные на межпредметных связях), соревновательные уроки (конкурсы, эстафеты, деловые игры, кроссворды, викторины), творческие уроки (исследовательские, изобретательство, эвристические беседы, анализ первоисточников, поисковые, проектные, мозговые атаки, интервью и репортажи), пресс-конференции, дискуссии.

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

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

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

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

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

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

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

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

Если в школе есть обучающиеся, чьи родители врачи, психологи, спортсмены необходимо использование профессиональных возможностей

родителей - это дополнительный ресурс успешности работы при изучении раздела основ здорового образа жизни.

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

Следовательно, мы приходим к выводу, что очень не просто приходится преподавателю ОБЖ планировать и проводить занятия, различные мероприятия, для того, чтобы на должном уровне выдать обучающимся необходимый материал раздела основы ЗОЖ, и основательно закрепить полученные знания.

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

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

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

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

Количество часов, на изучение и формирование основ здорового образа жизни в 5-9 классах отводится определенное количество часов. Для сравне-

ния с часами предмета ОБЖ в целом, можно ознакомиться в таблице 3.

Таблица 3

Часы изучения предмета ОБЖ с 5 по 9 класс.

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

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

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

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

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

Рассмотрим календарно-тематическое планирование раздела основы

ЗОЖ в предмете ОБЖ для 7 класса. В модуле основы медицинских знаний и здорового образа жизни, разделу основы здорового образа жизни отводится всего 6 часов.

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

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

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

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

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

культурой.

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

Из практики проведения уроков ОБЖ мы наблюдали, что обучающиеся школы активно работают первые 20 минут урока, а затем начинают отвлекаться (ложатся на парту, рисуют, разговаривают с соседом по парте и т.д.). Это происходит тогда, когда педагог не удерживает внимание обучающихся или нерационально распределяет нагрузку в течение урока и у обучающихся, во второй половине урока пропадает интерес. Поэтому очень важно продумывать и разрабатывать урок раздела ЗОЖ предмета ОБЖ, учитывая возрастные особенности обучающихся, применяя различные методы и формы обучения.

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

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

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

Основными методами обучения являются: словесные, наглядные и практические. При разработке рекомендаций проведения занятий раздела основы ЗОЖ в 5-9 классах, мы изучили различные методы и некоторые применили в работе. А именно: словесные методы - это лекции, рассказы, беседы, консультации, диалог; наглядные методы - это использование плакатов, схем,

таблиц, рисунков, фотографий, картин, видеофильмов. Практический метод – этот метод, как правило, основывается на самостоятельной деятельности обучающихся. Это практические занятия, проведение опытов, представление рефератов, докладов, разработка проектов, моделирование различных ситуаций, создание творческих работ, построение гипотез, тренинги, различные упражнения.

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

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

Таблица 4

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

Урок	Тема занятия	Класс
Соревновательный урок	Что такое ЗОЖ?	5
Творческий урок	Мир вокруг нас. Дневник здоровья.	5
Проектная деятельность	Вредные привычки. Правила личной гигиены.	5
Интегрированный урок (обществознание и ОБЖ)	Слагаемое здорового образа жизни.	6
Урок - Исследование	Вкусно – не значит полезно.	6
Урок - Игра	Правила здорового образа жизни.	6
Урок - Игра	Сделай правильный выбор.	7
Интегрированный урок (История и ОБЖ)	Спартанское здоровье.	7
Урок - дискуссия	Интервью о здоровье.	7
Творческий урок	Мы выбираем здоровый образ жизни.	8

Интегрированный урок (ОБЖ и английский язык)	How to stay healthy (здоровый образ жизни).	8
Урок рефлексии	А ты сделал свой выбор?	8
Интегрированный урок (ОБЖ и физкультура)	Я выбираю ЗОЖ. Гость на уроке тренер с ФОК «Верх-Исетский» города Екатеринбург.	8
Викторина	Альтернатива вредным привычкам.	9
Интегрированный урок (ОБЖ и биология)	Здоровые привычки.	9
Урок методологической направленности (обобщения и систематизации знаний)	Мой выбор – здоровый образ жизни.	9
Урок – дискуссия	Незримые угрозы – мифы и реальность. ВИЧ и СПИД - без мифов и иллюзий.	9

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

После проведенных занятий и мероприятий, направленных на закрепление знаний обучающихся раздела основы ЗОЖ, мы провели повторное анкетирование обучающихся с 5 по 9 класс.

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 5

Часы изучения предмета ОБЖ с 10 по 11 класс

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

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

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

ловкости, силы, быстроты, устойчивости к гипоксии.

2. Уметь (деятельностно - коммуникативная составляющая): владеть навыками по выполнению физических упражнений для развития выносливости, ловкости, силы, быстроты, устойчивости к гипоксии.

3. Применять (ценностно-ориентационная составляющая): использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

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

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

1. Обязательный минимум содержания: иметь представление о личной гигиене. Представление о проблемах создания и сохранения семьи, ее значении в жизни человека и факторах, влияющих на гармонию совместной жизни.

2. Обучающиеся должны знать (предметно-информационная составляющая): Основы здорового образа жизни, факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Условия заключения брака, права и обязанности супругов, родителей и детей.

3. Уметь (деятельностно-коммуникативная составляющая): ухаживать за кожей, зубами, волосами. Применять меры профилактики синдрома приобретённого иммунодефицита (СПИДа).

4. Применять (ценностно-ориентационная составляющая): использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

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

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

обучающихся.

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

При проведении практических занятий реализуются все типы восприятия информации, они способствуют улучшению результата обучения, быстрому усвоению учебного материала и закреплению знаний обучающихся. Так же эффективной формой работы по формированию здорового образа жизни на уроках ОБЖ, это проектная деятельность обучающихся. Организация проектной деятельности по формированию основ ЗОЖ, повышает мотивацию для создания условий, которые формируют, сохраняют и укрепляют здоровье.

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

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

Далее рассмотрим, формы и методы, которые применили для разработки занятий с обучающимися 10 и 11 класса при изучении раздела основы ЗОЖ, для повышения качества знаний обучающихся при изучении раздела основы ЗОЖ. Таблица 6.

Таблица 6

Темы занятий для повышения качества знаний обучающихся

при изучении раздела основы ЗОЖ для 10 и 11 класса НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев»

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

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

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

После проведенных занятий раздела ЗОЖ мы провели опрос в ноябре, среди среднего и старшего звена обучающихся НЧОУ «Гимназия «Во имя

Святых Царственных Страстотерпцев». В опросе участвовало 96 обучающихся и 19 педагогов. Это основная масса обучающихся проходивших анкетирование. Провести опрос предложили ученикам 9 класса, в виде интервью. Во время перемены, обучающиеся 9-х классов, задавали вопросы из анкеты, представленной в приложении 1. Ответы были в устной и произвольной форме. Обучающиеся 9 класса фиксировали ответы детей, затем предоставили педагогу-организатору ОБЖ. Из информации, представленной по завершению опроса, мы видим, что основная часть обучающихся, стали более активно обсуждать и интересоваться темами ЗОЖ. Они предлагали продолжить мероприятия, связанные с темами здорового образа жизни. Обучающиеся 7-х и 8-х классов предложили свои идеи по проведению внеклассных мероприятий, связанных с темой ЗОЖ. Учителя школы также поддержали идею пропаганды ЗОЖ в школе. Особенно заинтересовала тема интегрированных занятий, которые в школах редко проводятся.

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

После повторного анкетирования обучающихся можно сделать вывод, что рекомендации по проведению занятий раздела ЗОЖ в предмете ОБЖ, которые мы разработали, были не напрасны. Прделанная работа имеет эффективность (Рисунок 1).

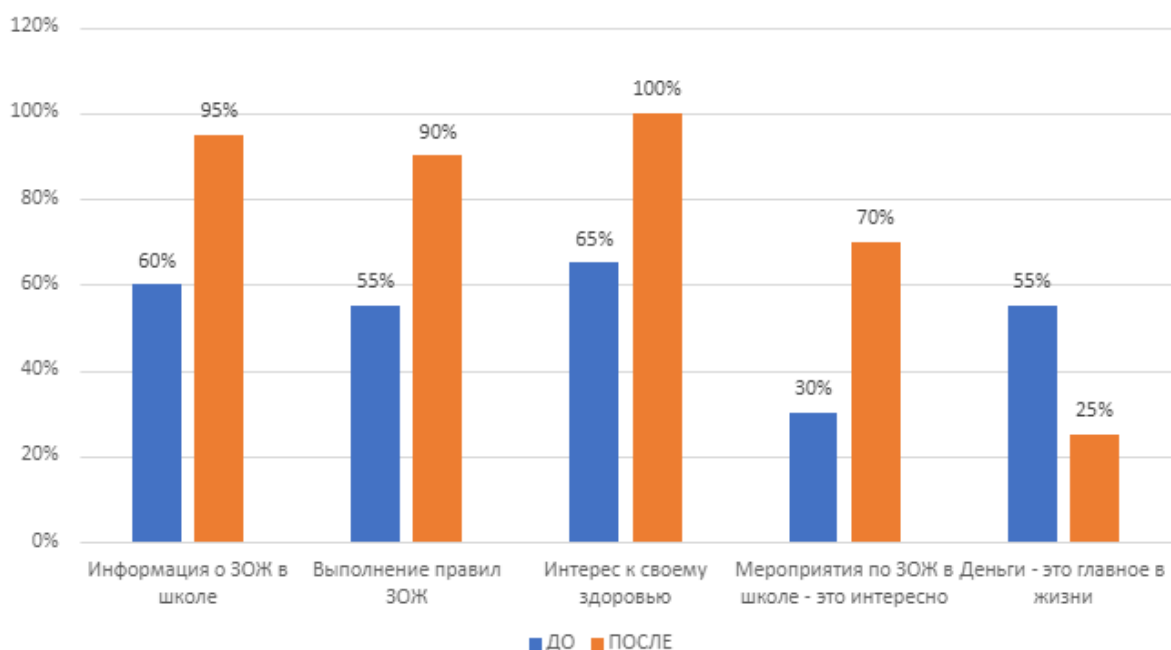


Рисунок 1. Результат анкетирования, проверка знаний раздела основы ЗОЖ у обучающихся

В дополнение к урокам были проведены внеклассные мероприятия (Приложение 2), в результате которых повысился интерес обучающихся к предмету ОБЖ и уровень знаний раздела ЗОЖ.

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

Вывод по главе 2

Подводя итоги по второй главе отметим, что в освоении учебного материала на каждом этапе своего взросления обучающиеся имеют свои особенности. Поэтому педагогу всегда необходимо планировать свою деятель-

ность с учетом возрастных особенностей каждой параллели, чтобы добиться желаемого результата, чтобы в результате работы поставленные цели и задачи были достигнуты.

Проделанная работа с обучающимися среднего и старшего звена школы позволяет сделать вывод, что необходимо использовать различные формы и методы работы при изучении раздела основы ЗОЖ в предмете ОБЖ. А также основываться на самостоятельной, творческой деятельности учащихся. Это позволит наладить более тесный контакт педагога и обучающегося, закрепит знания об основах ЗОЖ в предмете ОБЖ. И соответственно даст только положительные результаты в дальнейшей работе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность нашего исследования обусловлена растущими статистическими показателями по снижению уровня здоровья среди детей школьного возраста.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предусматривает формирование у обучающихся убеждения в необходимости ведения безопасного и здорового образа жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования в предметных требованиях по «Основам безопасности жизнедеятельности» предполагает знание системы факторов, разрушающих здоровье и степень их деструктивного влияния, а также понимание взаимосвязи физического, духовного и социального благополучия личности.

Используемые на уроках методы обучения, в первую очередь, направлены на теоретическую подготовку обучающихся в вопросах сохранения здоровья, однако формирование установки на здоровый образ жизни предполагает высокий уровень психологической готовности, основанный на коррекции системы ценностей, которая возможна только при полной включенности обучающихся в конкретную практическую деятельность по пропаганде формирования здорового образа жизни.

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

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

ровые людей.

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

Актуальность раздела основы здорового образа жизни в изучении предмета ОБЖ остается бесспорной. Проблема здоровья обучающихся любого общеобразовательного учреждения остается одним из главных направлений. С точки зрения перспектив в изучении раздела ЗОЖ, необходимо развивать и поддерживать интерес обучающихся к здоровому образу жизни систематически. Применяя в работе различные формы и методы обучения для разработки занятий по предмету ОБЖ раздела ЗОЖ. Находить, при необходимости эффективные способы решения проблем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ароян, Н. Социально-психологические аспекты психического здоровья личности / Н. Ароян // Психология. – 2017. - № 4. – 3-6с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для ВУЗов / Э.Н Вайнер – Москва : Флинта, 2018. – 510с.
3. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка / В.И Даль. – Москва : Эксмо, 2019.– 736с.
4. Капилевич, Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В Капилевич, В.И Андреев. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2018. – 102с.
5. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г). - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)
6. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.Н Латчук, [и д.р.] – Москва : Дрофа, 2013. – 320с.
7. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.Н Латчук [и д.р.] – Москва : Дрофа, 2013. – 304с.
8. Латчук, В.Н. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы. Базовый уровень: учебно-методическое пособие, 2-е издание / В.Н Латчук, [и д.р.] – Москва : Дрофа, 2014. – 93с.
9. Латчук, В.Н. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 5– 9 классы /В.Н Латчук, [и д.р.] – Москва : Дрофа, 2016. – 106с.
10. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения: учебное пособие / И.Я. Лернер – Москва : Педагогика, 2011. – 186с.
11. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь: издание 4-ое, расширенное / Б.Г Мещеряков, В.П Зинченко. – Москва : АСТ, 2019. – 816с.
12. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. На-

зарова, Ю.Д. Жилов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017. - 256с.

13.Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов. – Москва : Оникс- ЛИТ, 2012. – 1376с.

14.Постановление Правительства РФ от 27 декабря 2011 г. № 1166 «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (в редакции от 27 декабря 2011 г). - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

15.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

16.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

17.Рамочная Конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (вступила в силу 27 февраля 2005 г) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

18.Сластенин, В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин [и д.р.] – Москва : Академия, 2002. – 576с.

19.Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных организаций. ФГОС. – Москва : Просвещение, 2018. - 240с.

20.Смирнов, А.Т. Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 – 11 классы / А.Т Смирнов, Б.О Хренников. – М.:

Просвещение, 2016. – 80с.

21. Смирнов, А.Т. Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». 5 – 9 классы / А.Т Смирнов, Б.О Хренников. – Москва : Просвещение, 2015. – 64с.

22. ТУ ГОСТ 18300-72 (утвержден и введен в действие Постановлением Государственного Комитета стандартов Совета Министров СССР от 26 декабря 1972 года № 2329). - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

23. Указ Президента РФ № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (в редакции от 31 декабря 2015 г) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

24. Указ Президента РФ № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики российской Федерации до 2020 года» (в редакции от 7 декабря 2016 г) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

25. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят Международной конференцией здравоохранения 22 июля 1946 г) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

26. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

27. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

28. Федеральный закон РФ № 15 - ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

29. Федеральный закон РФ № 171 – ФЗ «О государственном регулиро-

вании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» (в редакции от 22 ноября 1995 г) - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

30.Федеральный закон РФ № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

31.Федеральный закон РФ № 3 – ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

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

33.Федеральный закон РФ № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

34.Федеральный закон РФ № 38 – ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (с изменениями и дополнениями). - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

35.Федеральный закон РФ № 52 – ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» - URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 06.01.2021)

36.Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / А. А. Щанкин – Москва : Директ-Медиа, 2015. – 97с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 АНКЕТА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ?»

Дорогие друзья!

Отнеситесь серьезно к заполнению анкеты и ответьте на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой линией или допишите свой.

Верных вариантов ответа может быть более одного.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст: _____ лет

1. Интересно ли Вы живете?
 - Да
 - Нет
 - Посредственно
 - Другое
2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?
 - Спорт
 - Литература
 - Музыка
 - Техника
 - Компьютер
 - Другое
3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашей образовательной организации?
 - Да
 - Нет
 - Скорее да, чем нет
5. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спор-

том?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

6. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимаете участие?

7. Созданы ли в Вашей образовательной организации условия для занятий физкультурой и спортом?

- Да
- Нет

8. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

- Да
- Нет
- Не считаю нужным

10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

- Очень важно
- Скорее важно
- Скорее не важно
- Совсем не важно

11. Курите ли Вы?

- Да
- Нет
- Изредка
- До 10 сигарет в день
- Более 10 сигарет в день

12. Почему Вы курите?

- От нечего делать
- Казаться более взрослым, независимым

13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

- Вредно для здоровья
- Полезно для здоровья
- Затрудняюсь ответить

14. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»?

- Вредно
 - Не вредно
 - Затрудняюсь ответить
15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
16. Пробовали ли Вы спиртные напитки?
- Да
 - Нет
17. Употребляете ли Вы спиртные напитки?
- Да
 - Нет
18. Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?
- В неделю: один, два, три или.....раз
 - В месяц: один, два, три или раз
19. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
20. Употребляли ли Вы или Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?
- Да
 - Нет
21. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?
- Да
 - Нет
22. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?
- В полной мере
 - В некоторой степени
 - Почти знаком или совсем не знаком
 - Никогда не интересовался этими вопросами
23. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?
- Да, неоднократно пробовал
 - Да, 1-2 раза
 - Да, у меня был друг-наркоман
 - Да, в собственной семье
 - Да, в семье друзей или знакомых

- К счастью, никогда не сталкивался
24. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
25. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:
- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии;
 - удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ;
 - соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).
26. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?
- Отказ от мясопродуктов
 - Раздельное питание
 - Отказ от хлебобулочных изделий
 - Лечебное голодание
 - Другое _____
-
27. Питаетесь ли Вы в столовой?
- Да
 - Нет
28. Удовлетворены ли Вы организацией питания в Вашей школе?
- Да
 - Не совсем
 - Нет
29. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания Вашей образовательной организации?
- Ежедневное меню
 - График питания
 - Технологию приготовления пищи
 - Ассортимент продуктов
 - Обслуживание
 - Другое _____
30. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?
- Отказ от вредных привычек
 - Личная гигиена
 - Оптимальный двигательный режим
 - Рациональное питание
 - Закаливание
 - Положительные эмоции

- Занятия физической культурой и спортом
 - Владение навыками безопасного поведения
31. Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни?
- чтобы не беспокоили болезни;
 - чтобы жить долго;
 - чтобы выглядеть красиво;
 - чтобы всего добиться в жизни.
32. Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?
- пример родителей;
 - пример уважаемых мной людей;
 - болезни;
 - наглядная информация в фактах и цифрах
33. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным и престижным?

Приложение 2

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

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