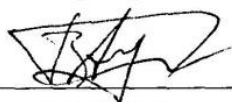


Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра безопасности жизнедеятельности

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

Выпускная квалификационная работа

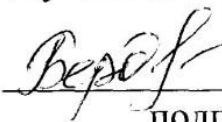
Квалификационная работа
Допущена к защите
Зав. кафедрой БЖ



подпись

«9» декабря 2017 г.

Исполнитель:
Бердышева Ольга Анатольевна
обучающийся группы БЖ-52 z



подпись

Научный руководитель:
Гафнер Василий Викторович
кандидат педагогических наук,
доцент



подпись

Екатеринбург, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	6
1.1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни », главные факторы здоровья.....	6
1.2. Анализ Федерального государственного образовательного стандарта общего образования по предмету Основы безопасности жизнедеятельности.....	11
1.3. Деятельность семьи и педагога в формировании здорового образа жизни обучающихся.....	15
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	21
2.1. Типы уроков. Методика планирования и проведения занятий различных типов.....	21
2.2. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни.....	24
2.3. Методика проведения уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни обучающихся.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового ребенка - одна из самых главных задач семьи и учреждения, в котором ребенок учится. В основном здоровый образ жизни является частью воспитания в семье. Но, зачастую родители заняты работой, ведут не здоровый образ жизни, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, поэтому большая ответственность за воспитание и прививание здорового жизни у ребенка лежит на школе. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся является одной из главных задач общества. На школу ложится большая ответственность за здоровье обучающихся.

Состояние обучающихся вызывает тревогу. Здоровье обучающихся ухудшается с каждым годом. Наиболее значительное увеличение частоты болезней приходится на подростковый возраст. Ухудшающееся зрение, хронические заболевания(ожирение, сахарный диабет, сердечнососудистые заболевания), астения-все это последствия неправильного образа жизни и переутомления обучающихся [5].

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических недостатков, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

«Без здоровых детей нет здорового общества...». Уровень здоровья человека зависит, прежде всего, от самого человека, от образа жизни, который он ведет. Существует много систем обучения здоровому образу жизни, недостатком является то, что они преподносятся на уровне теории [3].

Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья обучающихся стоит очень остро.

Если задуматься о причинах «подростковых » болезней, то можно сделать вывод о неудовлетворительной организации обучения, которая

приводит к нарушению здоровья. К этим недостаткам относится: недостаточная освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся, перегрузка учебными занятиями, несоответствие обучения возрастным особенностям обучающихся [3].

Необходимо воспитывать у обучающегося ценностное отношение к здоровью, формировать четкую гражданскую позицию, которая заключается в стремлении быть крепким, сильным, быстрым и выносливым, в понимании здорового образа жизни как основного принципа жизнедеятельности и единственного пути к долгой, активной и счастливой жизни [4].

Воспитание ценностного отношения к своему здоровью - это долгий процесс, который включает в себя комплекс школьных, классных, внеклассных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся жизненной позиции, которая способствует сохранению и укреплению здоровья.

Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья ребенка - очевидна.

Состояние здоровья зависит от социального, экономического и духовного развития личности, от его образа жизни.

Целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), является: обеспечение возможности сохранения здоровья, помочь получить необходимые знания, умения и навыки, необходимые для ЗОЖ. Научить использовать знания на практике.

Таким образом, цель нашего исследования:

Предложить методику проведения занятий по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни.

Задачи:

- Дать определение понятию здоровье, определить факторы влияющие на его формирование ;

- Рассмотреть деятельность семьи и педагога в формировании здорового образа жизни обучающихся;
- Рассмотреть методику проведения урока «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни.

Объектом нашего исследования является методика проведения уроков ОБЖ.

Предметом исследования является формирование здорового образа жизни обучающихся.

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

1.1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни », главные факторы здоровья

Охрана собственного здоровья - это обязанность каждого и никто не может переложить эту ответственность на другого. Очень часто бывает, что человек ведя неправильный образ жизни (вредные привычки, переедание, гиподинамия), доводит себя до катастрофического состояния и вспоминает о своем здоровье лишь тогда когда уже нужна медицинская помощь. Но какой бы совершенной медицина не была, она не сможет излечить все болезни.

Каждый человек творец своего здоровья, за которое он должен бороться. С самого раннего детства нужно вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом. В общем, добиваться гармонии здоровья правильными путями.

Эффективность обучения в школе зависит от состояния здоровья обучающихся. Здоровый ребенок самостоятелен, обладает высокой работоспособностью, творчески активен. Но к сожалению уровень здоровья обучающихся с каждым годом становится все ниже. Нерациональный режим труда и отдыха, низкий материальный уровень жизни, неправильное питание сказываются негативно на здоровье обучающихся. Очень много обучающихся с плохим зрением и нарушением осанки, с хроническими заболеваниями.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и учреждения, в котором ребенок учится. В основном здоровый образ жизни является частью воспитания в семье. Но, зачастую родители, занятые

работой, ведущие не здоровый образ жизни, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни.

Однозначного определения понятия здоровья нет. Как утверждает Н.М.Амосов: «Здоровье - естественное состояние организма, которое характеризует его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [2].

По мнению Г.И. Царегородцева «здоровье - то гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [33].

Здесь здоровье представляется, как естественное состояние организма без болезненных явлений.

В.П. Казначеев считает, что «здоровье - это динамическое процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Выражает смысл понятия о здоровье человека с позиции комплексного подхода [17].

По нашему мнению, здоровье - это состояние, при котором осуществляется реализация функций (биологических, психических, социальных, духовных) человека, так же трудоспособность и активность.

Здоровье неотделимо от образа жизни - способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в их труде, досуге, в общении, поведении [1].

Образ жизни является фактором, влияющим на здоровье.

Само понятие образа жизни является сложным. Оно позволяет выявить причины поведения людей, стиля жизнедеятельности, обусловленные уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам влияющим на здоровье. Существуют несколько определений понятия «здоровый образ жизни», в их основу заложены такие суждения, как поведение человека, способы его жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др. [18, 21].

По нашему мнению, в определении этого понятия, необходимо учитывать: наследственность, функционирование организма и стиль, и образ жизни.

Таким образом, *здоровый образ жизни* - это стиль жизни, который соответствует наследственным особенностям организма, условиям существования, ориентированный на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Итак, «здоровье» и «здоровый образ жизни», понятия сложные. Понятие «здоровье» отражает смысл сохранения и развития функций (биологических, социальных, духовных) человека. Понятие «здоровый образ жизни» - это стиль жизни, обусловленный особенностями организма, условиями, в которых существует организм, который направлен на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, которое необходимо для выполнения лично и общественно значимых функций.

Здоровье ребенка, его болезни, возникновение хронических заболеваний рабочий потенциал - зависит от факторов здоровья.

1. Движение и здоровье.

Объем и характер двигательной активности человека зависит от выполненного им труда.

Очень много лет жизнь людей проходила рядом с физическим трудом и усилиями. После физического труда раньше люди находили радость в простых играх, на любой поляне, дороге, во дворах. Все это было массово, несмотря на то, что не было никаких специальных сооружений.

Сейчас же наоборот, существует дефицит активности движений.

В нашей стране существуют многочисленные спортивные залы, стадионы, игровые площадки, но двигательная активность не становится выше. И это большая проблема.

2. Питание и здоровье.

Важнейшим условием, особенно в период роста и развития для нормального функционирования организма, является сбалансированное питание.

Не достаточно уделяется внимание режиму питания обучающихся, считая, что ничего не случится, если он чего - то недополучит во время. Сами же обучающиеся совсем не задумываются об этом. Не ходят в столовую, а довольствуются перекусами, фастфудом и тому подобное. Затем появляются гастрит или язва - следствие нарушения режима питания.

Недостаток питания приводит к истощению организма, а в последствии к респираторным заболеваниям и вирусным инфекциям.

Избыток питания, приводит к избыточной массе тела, ожирению, снижает иммунитет.

На функции сердечнососудистой системы, нервной деятельности, органов дыхания отрицательно сказываются нарушения режима питания.

3. Личная гигиена.

Гигиена - это наука о здоровье человека, о его сохранении и укреплении.

Личная гигиена - соблюдение в процессе жизни человеком норм и правил данной науки.

Гигиена одежды и обуви, уход за телом, рациональный режим, все это предусматривает личная гигиена.

Важный элемент личной гигиены - это соблюдение суточного режима. Его соблюдение создает условия для восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Организм приспосабливается к постоянным условиям жизнедеятельности, благодаря правильному, рациональному режиму. Это способствует нормальному пищеварению, повышению качества сна, повышению качества работоспособности и качества учебы.

Основные гигиенические положения:

- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- правильное чередование трудовой, учебной деятельности и отдыха;
- регулярное питание;
- регулярные занятия физическими упражнениями;
- полезный досуг;
- полноценный сон.

Режим дня устанавливается исходя из возрастных особенностей обучающихся. При составлении режима необходимо помнить, что соблюдение режима оказывает воспитательное значение.

При соблюдении режима важную роль играет самовоспитание.

«Поставь над собой сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать с себя», говорил В.А. Сухомлинский.

Поэтому режим должен восприниматься как необходимость, как условие нормальной повседневной жизни, а не как навязанное. Для этого важно, чтоб обучающиеся по возможности сами составляли режим для себя.

Уход за телом включает в себя:

1. Уход за кожным покровом.

Кожа является покровом тела, выполняет множество функций (защита, участие в терморегуляции, выделение из организма продуктов обмена веществ). Для нормального состояния организма, кожа имеет важное значение.

Кожа грубеет у тех кто не выполняет гигиенические требования. Чтоб такого не было нужно следить за чистотой своего тела. Уход за кожей, регулярное мытье теплой водой с мылом- главное средство по уходу за кожей. Наиболее загрязненные участки тела необходимо мыть

дважды в день. Руки всегда следует мыть тщательно с мылом перед едой, после посещения туалета.

2. Уход за волосами. Уход за волосами это своевременная стрижка, мытье. Каждый человек должен иметь свою расческу и щетку.
3. Уход за полостью рта. Правильный уход за полостью рта и зубами, защищает организм от инфекций. Для того чтобы зубы были здоровыми и крепкими, нужно правильное питание. В продуктах питания должны содержаться кальций и витамины D и В. Очень полезны овощи.

Необходимо два раза в год посещать стоматолога, так как заболевания зубов очень тяжело вылечить.

Соблюдение личной гигиены, является условием, которым характеризуется поведение человека [6, 21].

1.2. Анализ Федерального государственного образовательного стандарта общего образования по предмету Основы безопасности жизнедеятельности

Рассмотрим требования к результатам освоения основной образовательной программы. В стандарте нам дано описание портрета выпускника, с указанием характеристик в области безопасности жизнедеятельности. Выпускник должен:

- выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования) [31,32];
- выполнять правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования) [31,32];

осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования) [31,32].

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным;

Рассмотрим требования к личностным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы связанные с направлением здоровый образ жизни:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования);
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью. (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение определять цели своего обучения, ставить новые цели и задачи;

- умение планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения задач;
- умение соотносить действия с результатами, контролировать свои действия, вносить коррекцию в свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять понятия, обобщать, устанавливать причинно – следственные связи, строить логическое рассуждение, делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки, символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками, работать индивидуально, так же в группе, формулировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей, планирования своей деятельности, владение речью;

Рассмотрим предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по ОБЖ:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни [31,32].

Более высокие требования освоения курса ОБЖ, подразумевают более высокие требования к педагогу безопасности жизнедеятельности, к организации педагогического процесса.

Чтобы получить эффективный результат, нужно выполнить некоторые условия:

- необходима проработка всех понятий, так же знания о формировании ценностей, понимание убеждений и навыков;
- необходимы новейшие технические средства и педагогические технологии. Для этого необходима система научных психолого-педагогических исследований, а также требуется серьезная и работа в области повышения квалификации учителей безопасности жизнедеятельности, чтоб «умения», «навыки», «понимание» остались у обучающихся не только на уровне теории.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования включает:

- результаты промежуточной аттестации обучающихся, которые отражают динамику достижений;

- результаты государственной итоговой аттестации, которые характеризуют уровень достигнутых результатов, освоения программы основного общего образования.

Результатами индивидуальных достижений обучающихся, которые не подлежат итоговой оценке являются ценностные ориентации обучающегося и индивидуальные личностные характеристики.

Оценка личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ должна проходить в ходе мониторингов и исследований [31, 32, 33,34].

1.3. Деятельность семьи и педагога в формировании здорового образа жизни обучающихся

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Задача родителей - донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья [7,8].

Состояние здоровья обучающихся оставляет желать лучшего.

Рост заболеваемости связан с отказом родителей вести здоровый образ жизни, санитарной грамотности, гигиенической культуры и уровня образования родителей.

Зачастую уровень образования родителей в области здорового образа жизни невысок, и интерес к проблеме возникает тогда, когда ребенку нужна помощь. Основная масса родителей не понимают сущности понятие «здоровье», зная, что это только отсутствие заболеваний, не учитывая взаимосвязь физического, психического и социального состояний. В результате у ребенка формируются вредные привычки от которых трудно избавиться [11].

Родителям необходимо знать некие критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- Положительная динамика физического состояния ребенка;
- Уменьшение заболеваемости;
- Формирование умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- Снижение уровня агрессии.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Задача родителей – донести до сознания своего ребенка значение ежедневной заботы о своем здоровье, обучить искусству укрепления здоровья [8].

Укрепление здоровья осваивается в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям не нужно направлять детей, нужно вести их за собой, показывая личный пример.

Основной задачей для родителей является:

Формирование хорошего отношения к своему здоровью. Чтоб ребенок желал быть здоровым, хотел вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для него самая важная ценность, что он сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения этой задачи родителям необходимо помнить: «если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести» [8].

Семья совместно со школой должна привить знания, навыки и умения:

- Знание частей тела, внутренних органов, их роль в жизнедеятельности организма;
- Умение измерять рост, массу тела, измерять пульс;
- Понимание здорового образа жизни;
- Знание правил личной гигиены;

- Умение строить режим и выполнять его;
- Понимать, что двигательная активность очень важна [2, 31].

Осваивая эти знания и умения, ребенок научится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью.

Свою деятельность по формированию здорового образа жизни, педагог проводит с учетом возрастных и личных особенностей подростка.

В своей работе педагог должен учитывать факторы, которые негативно влияют на состояние здоровья обучающихся:

- Несоблюдение гигиенических правил;
- Недостаточная двигательная активность;
- Неправильное питание обучающихся;
- Низкий уровень здоровья обучающихся, их неграмотность в вопросах здоровья.

Перед педагогом стоят следующие задачи:

- Научить обучающихся определять свои ощущения и состояния;
- Научить формировать обучающихся активную жизненную позицию;
- Сформировать у обучающихся представление о своем организме;
- Научить обучающихся сохранять и укреплять свое здоровье;
- Приучить обучающихся к необходимости физического развития;
- Воспитать у обучающихся представление о том, что вредно и полезно для его организма;

Составляющие формирования здорового образа жизни обучающихся:

- Повышение уровня знаний о факторах риска, которые негативно влияют на здоровье;

- Обучение здоровью (деятельность, направленная на повышение знаний по вопросам здоровья, здорового образа жизни, формирование укрепления здоровья);
- Профилактика курения, употребления алкоголя, наркомании;
- Подталкивать к физически активному образу жизни [15].

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

- Знание здорового образа жизни. Обучающиеся должны знать, что такое здоровый образ жизни, здоровье на уровне теории, правильно отвечать на уроке на поставленный вопрос, уметь давать оценку своему состоянию организма;
- Понимание здорового образа жизни. Обучающиеся должны понимать, что нужно сохранять здоровье, понимать значимость здорового образа жизни, понимать, что для здорового образа жизни важны физические нагрузки, отказ от вредных привычек, правильное питание;
- Убеждение на здоровый образ жизни. Обучающиеся должны быть убеждены в необходимости безопасного и здорового образа жизни, правильного питания, физической активности.

При итоговой оценке результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно - практических задач [31].

Выводы по 1 главе:

Из первой главы мы узнали, что «здоровье - естественное состояние организма, которое характеризует его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений», «здоровый образ жизни- это стиль жизни, который соответствует наследственным

особенностям организма, условиям существования, ориентированный на сохранение, укрепление и восстановление здоровья».

Сделали вывод, что семья должна в первую очередь формировать знания и умения о здоровом образе жизни.

Рассмотрели деятельность педагога основ безопасности жизнедеятельности. Из той информации, что мы обладаем, можно сделать вывод, что педагог должен сформировать у обучающихся следующие составляющие по формированию здорового образа жизни:

- Знание здорового образа жизни. Обучающиеся должны знать, что такое здоровый образ жизни, здоровье на уровне теории, правильно отвечать на уроке на поставленный вопрос, уметь давать оценку своему состоянию организма;
- Понимание здорового образа жизни. Обучающиеся должны понимать, что нужно сохранять здоровье, понимать значимость здорового образа жизни, понимать, что для здорового образа жизни важны физические нагрузки, отказ от вредных привычек, правильное питание;
- Убеждение на здоровый образ жизни. Обучающиеся должны быть убеждены в необходимости безопасного и здорового образа жизни, правильного питания, физической активности [28].

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых при оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни обучающихся составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное

питание, профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

В формировании знаний о здоровом образе жизни у обучающихся педагог может использовать различные активные формы и методы, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

Сделали вывод, что требуется серьезная и работа в области повышения квалификации учителей безопасности жизнедеятельности, чтоб «умения», «навыки», «понимание» остались у обучающихся не только на уровне теории.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2.1. Типы уроков. Методика планирования и проведения занятий различных типов

Имеется несколько подходов к классификации уроков. Рассмотрим пять типов:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- урок обобщения и систематизации;
- урок контроля знаний, навыков и умений;
- комбинированный урок.

Рассмотрим подробнее.

Урок изучения нового учебного материала.

Этапы урока:

- организационный этап;
- проверка домашнего задания;
- закрепление знаний и умений;
- применение знаний и умений;
- информация о домашнем задании;
- итоги урока.

Большая часть времени уходит на *усвоения новых знаний*. При изучении нового материала нужно использовать методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, самостоятельная работа с учебником. Объяснение материала педагогом может сопровождаться наглядными пособиями, демонстрацией фильма, слайдов.

Урок совершенствования знаний, умений и навыков. Целью таких уроков является закрепление изученного материала, формирование умений

и навыков. Уроки включают в себя закрепление знаний и умений, повторение пройденного материала, формирование умений и навыков.

Этапы урока:

- организационный этап;
- проверка домашнего задания;
- закрепление знаний и умений;
- применение знаний и умений;
- информация о домашнем задании;
- итоги урока.

Урок закрепления знаний и умений. Этапы урока закрепления знаний и умений:

- организационный этап;
- проверка домашнего задания;
- закрепление знаний и умений;
- применение знаний и умений;
- информация о домашнем задании;
- итоги урока.

Урок формирования умений и навыков. На таких уроках используются методы: объяснения, практическая работа, решение ситуаций и проблем, игры.

Урок обобщения и систематизации. Такие уроки проводятся в конце изучения темы, с целью сформировать целостность полученных умений и знаний.

Этапы урока:

- организационный этап;
- проверка домашнего задания;
- формирование навыков и умений;
- закрепление знаний и умений;
- применение знаний и умений;

- информация о домашнем задании;
- итоги урока.

Урок контроля знаний, умений, навыков. Осуществление контроля и оценка результатов, уровень усвоения обучающимися пройденного материала.

Этапы урока:

- организационный этап,
- проверка домашнего задания,
- закрепление знаний и умений,
- применение знаний и умений,
- информация о домашнем задании,
- итоги урока.

Комбинированный урок.

Этапы урока:

- Организационный этап;
- Проверка домашнего задания;
- Подготовка к усвоению нового материала;
- Усвоение новых знаний;
- Проверка новых знаний;
- Закрепление знаний и умений;
- Применение знаний и умений;
- Информация о домашнем задании;
- Подведение итогов.

Изучение небольшого объема материала, цель таких уроков формирование знаний и умений. Планирование такого урока предполагает четкую, продуманную организацию учебного процесса. Возможны и другие типы и структурные комбинации урока. Выделяют так называемые нестандартные уроки: уроки путешествия, уроки взаимного обучения, уроки конкурсы и т.д.

2.2. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни

Формирование знаний о здоровом образе жизни - это решение проблемы ухудшения здоровья обучающихся. Знания о здоровом образе жизни формируются в процессе уроков и внеклассной деятельности.

Предпочтение лучше отдать простым методам: беседам, чтению, рисованию, практическим занятиям, играм, практической деятельности.

Одним из эффективных методов по формированию здорового образа жизни, является практическое занятие. *Практическое занятие* включает в себя, такие виды занятий как лабораторная работа, семинар. Такие занятия играют важную роль для решения практических задач, применяя при этом полученные знания. Практические занятия служат связью теории и практики.

Еще одним методом является *беседа*. Это самый известный метод обучения. Сущность этого метода заключается в том, что с помощью вопросов педагог побуждает обучающихся, вспомнить прошедший материал и усвоить новые знания путем своих умозаключений.

Следующий метод это *литературное чтение*. Этот метод так же может быть использован для формирования знаний о здоровом образе жизни. Например, взять какую-либо литературу и анализировать ее вместе с обучающимися.

Игра - это эффективный метод. В играх обучающиеся вступают в различные виды соотношений. Подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности, помогают обучающемуся социализироваться, через игру в команде. Интеллектуальные игры закрепляют знания о формировании здорового образа жизни.

Проектная деятельность. Итогом такой работы может стать уроки в форме презентации, которые должны побудить в обучающихся интерес к здоровому образу жизни. Таким образом, в работе направленной на

формирование здорового образа жизни, любые методы важны для освоения и закрепления знаний и умений о здоровом образе жизни. Эффективность знаний о здоровом образе жизни зависит от разнообразия методов и личного примера педагога и родителей [3, 6,33].

2.3. Методика проведения уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни обучающихся

Очень часто родители не представляют себе, что же все - таки такое здоровый образ жизни, поэтому на школу ложится большая ответственность по формированию ответственного отношения к своему здоровью. Весь этот процесс должен проходить в совокупности трех составляющих: обучение, воспитание и развитие личности. Кроме того педагог должен создать такие условия, в которых обучающийся проявит интерес к заботе о своем здоровье. Школа должна формировать у обучающегося необходимость быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Поэтому педагог должен иметь четкое представление о здоровом образе жизни, о понятии «здоровье».

Зачастую принуждение к ведению здорового образа жизни и запреты - не дают никаких результатов, но и вызывают сопротивление у обучающихся.

Формирование убеждений по формированию здорового образа жизни будет эффективным, если педагог будет использовать методы, приемы и средства, которые вызовут интерес и привлекут обучающихся к активному получению знаний. Весь этот процесс должен проходить в дружественной обстановке, в атмосфере сотрудничества.

Эффективность обучения обучающихся во многом зависит от состояния здоровья. Здоровые обучающиеся самостоятельны, активны, их работоспособность повышена, но, к сожалению на сегодняшний день уровень здоровья обучающихся снижен.

Все методы, приемы, технологии, которые используются в образовательном процессе, не только оберегают здоровье, но и содействует воспитанию культуры здоровья у обучающихся - это *здоровьесберегающие технологии*.

На наш взгляд, на уроках основ безопасности жизнедеятельности в восьмом классе, все вышеперечисленное возможно реализовать.

На уроках основ безопасности жизнедеятельности используются различные формы работы с обучающимися:

1. Традиционные (классно- урочные, лекции)
2. Креативные (игровые, спектакли, презентации, конкурсы рисунков)

И какую бы форму работы не выбрал педагог, от обучающихся требуется активное участие в процессе совместной деятельности.

В формировании ценностей у обучающихся, важную роль играет, то как педагог представляет себе правила, способы, формы и приемы работы с обучающимися в своей деятельности. То какую систему выберет педагог и будет составлять основу индивидуальной культуры обучающегося.

Большое значение имеет передача педагога обучающимся ценностей, которые одобряются обществом. Так же большое значение имеет творческий подход в формированию отношения к своему здоровью обучающихся.

Статусом важного источника знаний В.А. Сухомлинский считал процесс творчества. Он говорил, что забота о здоровье - это не только забота о физических и духовных силах, но и забота о том, чтоб физические и духовные силы были в гармонии, а главное в этой гармонии является творчество.

Принципы формирования здорового образа жизни на уроках ОБЖ:

1. Принцип актуальности. Обеспечение обучающихся важной актуальной информацией. Предоставляемая информация отражает проблемы и задачи по поддержанию здоровья.

2. Принцип научности. Теоретическая и практическая деятельность, которая основана на научных данных. Обучающиеся используют данные, которые дают информацию в интересной форме [13].
3. Принцип доступности. Методы и формы, средства обучения, которые соответствуют интересам обучающихся. Отсутствие непонятных терминов, использование примеров жизненных ситуаций, использование наглядных материалов [9].
4. Принцип положительного ориентирования. Выработка поведения и стилей жизни, которые ориентированы на положительный результат. Значительное внимание уделяется позитивным, стилям жизни, их влиянию на здоровье человека. Реализация - показ положительных примеров, более эффективна, чем отрицательных последствий в отношении здоровья [9].
5. Принцип единства теории и практики. Возможность обучающимися использовать полученные знания на практике.
6. Принцип активного участия. Обучающиеся решают ситуационные задачи, принимают решения, ролевые игры, рисование [9].
7. Принцип индивидуального подхода. Учет индивидуальных особенностей обучающихся [9].
8. Принцип иллюстративности. Помогает изложению информации, улучшает восприятие.
9. Принцип системности. Формирование стилей жизни, способствует смене стиля жизни к более положительному.
10. Принцип стимулирования. Повышение активности обучающихся в вопросах ЗОЖ, активность возможна лишь при условии, что обучающиеся осознают ответственность за свое здоровье [9].

Целью обучения обучающихся здоровому образу жизни на уроках основы безопасности жизнедеятельности, является формирование мотивации на здоровый образ жизни, формирование навыков, активную деятельность, ответственности за собственное здоровье [35].

Задачами уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни являются:

- Развитие знаний обучающихся о здоровье;
- Формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни;
- Формирование навыков самостоятельного анализа литературы и информации;
- Воспитание активной жизненной позиции;
- Воспитание ответственности к своему здоровью;
- Профилактика вредных привычек.

Так же необходимо включать в уроки:

- Игры;
- Физкультминутки;
- Домашние задания (обсуждение выполненного, заданного)
- Заинтересованность к теме при помощи вопросов, жизненных ситуаций, загадок, проблем.

На уроках нужно поддерживать активность и давать возможность высказаться всем обучающимся. В результате обучающиеся перестают испытывать тревогу, связанную с выступлениями на публике.

Умение вести здоровый образ жизни показывает уровень развития высокой культуры человека, его воли и настойчивости.

Со стороны, кажется все легко и просто, на уроке обучающиеся работают активно и с интересом, не замечают, как проходит время и урок заканчивается, и обучающиеся уходят со знаниями, умениями и навыками, но такие уроки требуют от педагога большой подготовки.

Успех урока зависит от педагога и его подготовки к уроку.

Подготовка начинается с анализа учебной программы. Рассмотрим комплексную учебную программу для 5-11 классов общеобразовательных учреждений А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.

Структурные компоненты курса ОБЖ в учебной программе для 5 - 9 классов представлены в двух учебных модулях, которые охватывают весь минимум содержания, определенный для курса в 5 - 9 классах с учетом перспектив его развития. Каждый модуль содержит по два раздела и по шесть тем. При этом количество тем может изменяться.

Первый модуль «Основы безопасности личности, общества и государства», второй интересующий нас модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Этот модуль включает в себя раздел «Основы здорового образа жизни».

Тематический план 5 - 9 классы по здоровому образу жизни представлен в таблице 1.

Таблица 1

Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Основы здорового образа жизни	35
Тема 7 Здоровый образ жизни и его составляющие	21
Тема 8 Факторы, разрушающие здоровье	11
Тема 9 Правовые аспекты взаимоотношения полов	3

На изучение и формирование здорового образа жизни отводится 35 часов: в пятом классе 5 часов, в шестом классе 6 часов, в седьмом классе 7 часов, в восьмом классе 8 часов, в девятом классе 9 часов.

Учебная программа для 10 - 11 классов включает в себя: модуль «Основы безопасности личности, общества и государства», модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», модуль «Обеспечение военной безопасности государства».

Тематический план 10 - 11 класс по основам здорового образа жизни представлен в таблице 2.

На изучение и формирование здорового образа жизни отводится 11 часов: в десятом классе 6 часов и в одиннадцатом классе 5 часов.

Таблица 2

Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Основы здорового образа жизни	11
Тема 6 Здоровый образ жизни и его составляющие	5
Тема 7 Нравственность и здоровье	4
Тема 8 Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2

На наш взгляд количества этих часов не достаточно:

- В школах мероприятия по формированию здорового образа жизни носят разовый характер, нет системы, должна быть постоянная системная работа;
- Нет критериев оценивания формирования здорового образа жизни;
- Большой объем учебных нагрузок, а так же маленькое количество времени на усвоение информации;
- Низкая двигательная активность;
- Невежество родителей и обучающихся по вопросам здоровья;
- Недостаточная адекватность системы гигиенического обучения и воспитания навыков здорового образа жизни.

На основании учебной программы составляется календарно-тематический план. В календарно - тематическом плане определяется тема каждого урока, оборудование и указываются методы.

При подготовке к уроку, педагог составляет поурочный план. Идет работа над материалом, который будет изучаться на данном уроке. Идет продумывание по теме, как, не повторяя учебника, довести материал до сознания каждого обучающегося, сформировать у обучающихся навыки и умения. Составляя поурочный план, педагог определяет, прежде всего, цель урока. Если урок проводится бесцельно, то это пустая трата времени. Такой урок утомляет обучающихся, прививает плохую нравственную черту - лень.

Педагог продумывает структуру урока. Структура зависит от содержания материала. Каждый урок ОБЖ неповторим. Основные структурные компоненты:

- Цель и действие;
- Методы обучения и формирования навыков;
- Время выполнения учебных заданий.

Главными компонентами являются цель и действие.

Цель урока ОБЖ должна быть связана с желанием обучающихся выполнить учебные действия качественно и быстро. Педагог должен склонять обучающихся к активным действиям и заниматься регулированием их работы.

После того, как педагог обозначил цель, он продумывает содержание урока. Урок ОБЖ должен способствовать воспитанию личности. Предмет ОБЖ ставит цели и осуществляет практические действия для воспитания личностных качеств обучающихся, таких как решительность, ответственность.

Учебная ситуация формируется так, чтобы наглядно показать обучающимся проблему или развитие ситуации.

Обучающиеся испытывают новые ощущения, чувства, которые нужно научиться регулировать и использовать как основу действиям, которые направлены на свое благо. Условия урока ОБЖ помогают обучающимся принимать и осуществлять решения, организовывать деятельность индивидуальную и групповую.

Недостаток взаимопонимания - проблема. Включение в учебный процесс активных психолого - педагогических методов помогает решать эту проблему. Цели развития навыков общения:

- приобщение к общественной культуре;
- развитие творческой индивидуальности обучающихся.

Начать учебный процесс рекомендуется с обсуждения правил взаимоотношений во время проведения урока. Для этого педагог просит разбиться обучающихся на несколько групп и придумать по несколько правил, которые будут касаться взаимоотношений, затем весь класс обсуждает каждое правило, вносятся поправки. Соблюдение этих правил обязательно на каждом уроке.

Педагог может и должен способствовать сохранению здоровья всеми способами (соблюдение санитарно - гигиенические обучения, нормирование учебных нагрузок, применение образовательных технологий с учетом возможностей ребенка, организовывать благоприятный фон занятий). Поэтому в начале учебного дня нужно проводить зарядку, а на уроках физкультминутки. Самые простые упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутки, так как такие упражнения служат профилактикой нарушения зрения. Кроме этого на физкультминутках можно проводить массаж активных точек лица, массаж кистей рук. При массаже активизируется кровообращение, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом. Обязательно нужно использовать упражнения на релаксацию.

Иногда педагоги вывешивают девиз урока, с этого девиза и начинается урок. Например, «Девиз по жизни - здоровый образ жизни», или «Не кради у сна часы - своей лишишься красоты!»

К активным методам обучения можно отнести этап урока «разминка». В ходе этого этапа создается необходимый настрой, происходит снижение конфликтных ситуаций в классе. Используются различные упражнения с содержанием темы урока. Такие упражнения способствуют работоспособности обучающихся, обучающиеся включаются в групповую деятельность. Применяется коллективный метод обучения. Пример таких упражнений:

- Обучающиеся делятся на несколько групп(три и более). Педагог объясняет условия. Каждой группе необходимо будет записать текст, который будет читать педагог. Например: «Охрана собственного здоровья - это обязанность каждого и никто не может переложить эту ответственность на другого. Очень часто бывает, что человек ведя неправильный образ жизни (вредные привычки, переедание, гиподинамия), доводит себя до катастрофического состояния и вспоминает о своем здоровье лишь тогда когда уже нужна медицинская помощь. Но какой бы совершенной медицина не была, она не сможет излечить все болезни. Каждый человек творец своего здоровья, за которое он должен бороться. С самого раннего детства нужно вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом. В общем, добиваться гармонии здоровья правильными путями.». Текст должен содержать не более 10 предложений. Затем каждая группа озвучивает написанный ими текст. Выявляется самый точный текст.
- Цель упражнения: повышение раскованности поведения. Обучающиеся делятся на две команды. Команды становятся

лицом друг к другу. Педагог говорит на ухо каждому игроку одной из команд слова соответствующие тематике урока, например: правильное питание, режим дня, физические упражнения. Затем игроки команды начинают мимикой и жестами изображать сказанное. Вторая команда угадывает. Затем команды меняются ролями.

Для разминки применяются упражнения, которые способствуют общению обучающихся. Недопустимо в упражнениях присутствие приемов и ситуаций, которые оказывают негативное воздействие на обучающихся, либо вызывают агрессию. Методы и приемы работы на уроках «Основ безопасности жизнедеятельности», которые сочетают в себе умственную и физическую деятельности, способствуют укреплению здоровья обучающихся, его сохранению. Вызывает интерес обучающихся к процессу обучения, повышает уровень качества формирования знаний о здоровом образе жизни

После разминки начинается основная часть. Основная часть может быть построена в традиционной форме, в форме беседы. Готовясь к уроку педагог должен продумать методы проведения основной части. Одним из таких методов является метод анализа ситуаций, которые представляют опасность. Подбор ситуаций определяется угрозами для здоровья, с которыми сталкивается человек. Объектом анализа могут быть поступки, поведение, которые могут негативно влиять на здоровье.

Организация и проведение такой формы работы, принципы:

Эффективность достигается, если численность класса 15 - 20 обучающихся. Ситуации которые обсуждаются могут быть как сформированы педагогом, так и из личного опыта обучающихся, обязательно ситуация должна быть актуальна. Задача педагога - отработать ситуации, которые представляют интерес для обучающихся, сформулировать описание в виде ситуации. Работа с ситуацией проходит в несколько этапов психологического анализа и педагогической проработки.

- Первый этап. Краткий разбор ситуации, с просьбой к обучающимся вспомнить аналогичные ситуации из жизни. Задача педагога обратить внимание обучающихся на детали, на особенности поведения в ситуации, которые очень значительны для снижения риска нежелательных последствий.
- Второй этап. Разбор возможных вариантов ситуации по принципу : «А что, если бы...». Например разбирается ситуация связанная с вредными привычками, курят трое мужчин и одна женщина и у всех хронические заболевания. Педагог может задать вопрос: «А что было бы, если бы эти люди не курили?», «А что нужно сделать этим людям, чтоб поправить здоровье?», «А что бы было, если бы эти люди не курили?». Подбор таких вопросов должен быть сформирован педагогом заранее.
- Третий этап. Педагог предлагает проработку ситуации в процессе ролевой игры. Педагог и обучающиеся распределяют роли и играют их. Обязательно нужно обыграть варианты правильного и неправильного поведения.
- Четвертый этап. Работа с ситуациями, которая проходит не в классе, а в условиях приближенным к реальным.

В тетрадях обучающиеся делают записи по каждой разобранной ситуации:

- Описание ситуации;
- Алгоритм правильного поведения;
- Фиксация значимых моментов;
- Ошибки и неправильные действия;
- Описание личного опыта (это может быть домашним заданием).

Существуют еще формы, которые используются на уроках:

- Интегрированный урок;
- Урок - конференция (о курении);
- Урок - семинар;
- Урок - тренинг (профилактика вредных привычек);
- КВН («Здоровый образ жизни и его составляющие», «Молодое поколение выбирает...»).

Готовясь к урокам, педагог должен продумать применение средств наглядности. Такие средства важны для повышения эффективности обучения по курсу ОБЖ. С этой целью в кабинетах ОБЖ должны быть оформлены стенды по ЗОЖ.

Для осуществления наглядности на уроках ОБЖ используется видеоаппаратура. Просматриваются фильмы для изучения, закрепления материала ,а так же повышения интереса обучающихся. Педагог должен заранее ознакомиться с видеоматериалом, сформулировать вопросы по видео, подготовиться к беседе с обучающимся. Три этапа работы педагога с материалом видеозаписи:

- Подготовительный этап. Введение в тему, может использоваться как эпиграф к уроку. Педагог просит обратить внимание обучающихся на факты, которые им известны.
- Просмотр сюжета.

После просмотра фрагмента ответить на вопросы по сюжету: «Что такое вредные привычки?», «Как они влияют на здоровье человека?».

Перед просмотром предложить заполнить таблицу 3. Например, по фильму «Болезни большого города».

Таблица 3

Что загрязняет окружающую среду?	Влияние на здоровье человека	Меры предосторожности

Затем обсуждается правильность заполнения таблицы.

Педагог производит поочередный показ видео и их фрагментов, с объяснением содержания применительно к теме изучения (например «Наркозависимость»):

1. Фрагмент «Исповедь бывшего наркомана» (изменения, происходящие с человеком), причины возникновения наркомании;
2. Фрагмент о наркотических средствах, где применяют наркотики в жизни человека, обсуждение;
- Третий этап. Работа после просмотра видеозаписи. Педагог и обучающиеся проводят беседу и делают обобщение по теме и просмотру видеоматериалов. В некоторых случаях целесообразно показать видеоматериал второй раз (тяжелый, большой материал), либо фрагменты. Педагогический эффект будет достигнут лишь тогда, когда сюжет видео соответствует изучаемому материалу. Видеоматериал позволяет донести информацию убедительнее и глубже, чем учебники. Педагог предлагает высказать мнение по поводу увиденного, выделить главные моменты, что-то дополнить. Например передача «Загадки человеческого тела», можно рассмотреть темы: «На пороге зрелости», «Половое созревание».

Возможны задания обучающимся в виде письменных ответов на вопросы, описание эпизодов, рисунки, сравнение увиденного в фильме и информацию из учебника.

Навыки, знания, умения, которые обучающиеся получают на уроках закрепляются во внеурочное время. Для этого используются:

- Игры;
- Викторины;
- КВН «ЗОЖ», «Движение - жизнь»;

- Конкурс стенгазет «Наше здоровье»;
- Конференции «Выбор за тобой - курение или здоровье» (песни, стихи, выступления, сценки);
- Акции против курения;
- Диспут «Наркомания. Имеет ли право существовать»;
- Тематические вечера по профилактике вредных привычек.

Итак, каждый урок ОБЖ состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, хотя по структуре он не всегда похож на традиционный урок.

Основными методами обучения являются:

- Словесные. Беседа рассказ, вопросы. Слово педагога необходимо и не заменимо для изучения ОБЖ;
- Наглядности. Реализация принципа наглядности- начало познания;

Практические занятия. Позволяют включить в процесс усвоения деятельности обучающихся наблюдение, анализы ситуаций, различные упражнения, тренировки.

Одной из эффективных форм работы по формированию здорового образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности мы считаем проектную деятельность обучающихся. Организация проектной деятельности по формированию здорового образа жизни строится на деятельности обучающихся, которая имеет смысл для обучающегося, учит навыкам здорового образа жизни, повышает мотивацию для создания условий, которые формируют, сохраняют и укрепляют здоровье. Индивидуальная работа в проектной деятельности обеспечивает развитие каждого индивидуально, каждый обучающийся осмыслит ценность здоровья. Разработка проектов способствует развитию различных функций обучающихся (физиологических, психических). Обучающийся в ходе проекта обучается реальным принципам сохранения здоровья, обучается

правильно использовать возможности своего здоровья, обучается навыкам здорового образа жизни, вырабатывает активную жизненную позицию по формированию и сбережению здоровья своего и близких..

В формировании ценностей у обучающихся, важную роль играет, то как педагог представляет себе правила, способы, формы и приемы работы с обучающимися в своей деятельности. То какую систему выберет педагог и будет составлять основу индивидуальной культуры обучающегося. Большое значение имеет передача педагога обучающимся ценностей, которые одобряются обществом. Так же большое значение имеет творческий подход в формированию отношения к своему здоровью обучающихся.

Самое главное от чего зависит хороший урок ОБЖ - это педагог, который обладает знаниями, человеческими качествами, стремящийся овладеть инновационными методами проведения уроков, воспитать у обучающихся активное отношение к жизни и здоровью.

В процессе освоения программы обучающимся приходится сталкиваться с примерами негативных ситуаций, это может плохо повлиять на обучающихся. Задача педагога уравновесить позитивной обстановкой все негативы.

В рамках темы нашей темы, мы провели исследование уровня формирования здорового образа жизни у обучающихся. Исследование проводилось на базе на базе МАОУ «Студенческая СОШ №12», поселок Студенческий, Свердловской области, среди обучающихся восьмого класса.

Почему мы выбрали именно восьмой класс? Именно в этом возрасте происходит становление духовных и физических качеств, а также приобщение к вредным привычкам.

В исследовании участвовало 26 обучающихся. Предварительно была проведена беседа с обучающимися, в ходе которой было получено согласие на участие в исследовании.

Цель данного исследования заключается в следующем: диагностировать уровень формирования знаний о здоровом образе жизни у обучающихся, а также выработать методику по его повышению.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Проанализировать уровень формирования знаний о здоровом образе жизни у обучающихся восьмого класса;
- Разработать и провести мероприятия по повышению знаний о здоровом образе жизни у обучающихся восьмого класса;
- Провести контрольную диагностику уровня знаний о здоровом образе жизни у обучающихся восьмого класса на выявление эффективности проводимых мероприятий.

На первом этапе нашего исследования проводилось анкетирование.

Обучающимся была предоставлена анкета на тему «Здоровый образ жизни и его место в жизни».

В анкете были представлены вопросы примерно такого плана:

1. Соблюдаете ли вы правила личной гигиены?
2. Есть ли у вас распорядок дня?
3. Влияет ли распорядок дня на состояние организма? Если влияет, то как?
4. Курите ли вы?
5. Употребляете ли вы алкоголь?
6. Сколько по времени вы тратите на: школу, выполнение уроков, внеурочную деятельность, прогулки, секции, прием пищи, сон?
7. Занимаетесь ли вы в спортивных секциях?
8. Принимаете ли вы участие во внеклассной деятельности?

В ходе беседы было выявлено, что обучающиеся обладают знаниями о неинфекционных заболеваниях, о хронических заболеваниях, о формировании правильной осанки. В ходе беседы по режиму дня, были

сделаны выводы, что режим дня влияет на взаимодействие органов и систем организма. Что правильный режим дня предохраняет организм от переутомления.

По результатам нашего анкетирования сделаны следующие выводы:

Сто процентов обучающихся ответили положительно на вопрос о соблюдении правил личной гигиены. Знания, о личной гигиене обучающиеся получают не только на уроках основы безопасности жизнедеятельности, но и на уроках биологии.

Сорок процентов обучающихся имеют распорядок дня. Эти обучающиеся осознают, что соблюдение режима влияет на работоспособность, состояние организма и сон.

Было обнаружено, что большую часть времени обучающиеся тратят на занятия в школе, на выполнение домашних заданий. Менее затратное по времени являются прогулка, спортивная секция, прием пищи.

Сорок процентов обучающихся имеют вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение.

По результатам нашего тестирования восемьдесят процентов обучающихся в классе занимаются в спортивных секциях. Основная масса обучающихся занимается игровыми видами спорта (баскетбол, футбол, волейбол).

Обучающиеся принимают участия в районных соревнованиях (баскетбол- девочки заняли третье место, футбол- мальчики заняли третье место). Спортивные секции способствуют повышению уровня физической подготовки, раскрытию спортивных талантов, к подготовке в соревнованиях.

На базе МАОУ «Студенческая СОШ № 12» существуют следующие секции: баскетбол, футбол, волейбол, лыжи, общефизическая подготовка.

Мы выделили три уровня диагностики уровня знаний по здоровому образу жизни обучающихся:

1. Высокий уровень. Высокий уровень характеризуется наличием знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Обучающиеся с высоким уровнем знаний включают в свою жизнедеятельность многие элементы здорового образа жизни;
2. Средний уровень. Средний уровень характеризуется частично сформированных знаний о здоровом образе жизни и здоровье. Обучающиеся понимают важность сохранения здоровья, но на практике знания реализовывают не всегда, то есть обучающиеся не совсем заинтересованы в ведении здорового образа жизни;
3. Низкий уровень. Обучающиеся с низким уровнем знаний в области здорового образа жизни. В понятиях ориентируются с большими усилиями, интереса к собственному здоровью не проявляют.

Показатели уровня знаний о здоровом образе жизни в данном классе представлены в таблице 2:

Таблица 2

Уровень знаний обучающихся по здоровому образу жизни.

Показатели уровня	Высокий	Средний	Низкий
Знание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»	13 обучающихся	8 обучающихся	5 обучающихся
Правила и нормы здорового образа жизни	12 обучающихся	7 обучающихся	7 обучающихся
Навыки и	15 обучающихся	6 обучающихся	5 обучающихся

умения по здоровому образу жизни			
Общий уровень знаний	50 %	27%	23%

Исходя из данной таблицы, мы видим, что 50 % обучающихся имеют высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, 27 % обучающихся имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни и 23 % обучающихся имеют низкий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Данное анкетирование проводилось на начальном этапе нашего исследования, за два месяца до контрольной диагностики.

Полученные нами результаты показывают, что только половина обучающихся обладают достаточными знаниями о здоровом образе жизни, поэтому есть необходимость внедрения новых методик обучения основ безопасности жизнедеятельности по формированию здорового образа жизни, так как у половины обучающихся уровень знания о здоровом образе жизни находится на среднем и низком уровне.

Основываясь на данные проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что педагог является основой, ходе формирования знаний о здоровом образе жизни обучающихся.

Перечень мероприятий, направленных на формирование знаний о здоровом образе жизни:

1. Урок здоровья «Хотим, чтобы стало модным - здоровым быть!». Результатом такого урока должно стать усвоение знаний, которые даны в процессе обучения;
2. Оформление стенда по тематике здорового образа жизни. Результатом должно стать информирование о здоровом образе

жизни, факторах негативно и положительно влияющих на здоровье обучающихся;

3. Танцевальные перемены «Делай как мы, делай вместе с нами!». Результат двигательная активность обучающихся.
4. Интеллектуальная игра. Повышение и закрепление уровня знаний обучающихся.
5. Акция «Сообщи где торгуют смертью», профилактика наркомании.

После проведения таких мероприятий ожидается повышение уровня знаний о здоровом образе жизни.

В экспериментальном классе данные мероприятия были осуществлены следующим образом:

1. Урок здоровья «Хотим, чтобы стало модным - здоровым быть!». В ходе урока была представлена презентация «Здоровым быть модно», целью показа презентации является побуждение к здоровому образу жизни.
2. Оформление стенда по тематике здорового образа жизни. Стенд был оформлен в рекреации школы. В нем была представлена информация по здоровому образу жизни: вырезки из газет и журналов, агитация здорового образа жизни. обучающиеся проявили интерес к информационному стенду.
3. Танцевальные перемены «Делай как мы, делай вместе с нами!». Обучающиеся с удовольствием приходят на такие перемены. В ходе таких перемен развивается двигательная активность.
4. Интеллектуальная игра. Обучающихся класса поделили на две команды. Первое задание для команд: на каждую букву ключевого слова «ЗДОРОВЬЕ», написать слова связанные со здоровым образом жизни. Второе задание: физкультминутка - обучающиеся надувают воздушные шары. Третье задание: подключив знания и эрудицию, узнать о ком из великих людей

идёт речь. Вопросы на тему: «Спорт в жизни великих». Четвертое задание: конкурс плакатов, тематика: «здоровый образ жизни». Обучающиеся увлеклись игрой.

5. Акция «Сообщи где торгуют смертью». Акция проводится в целях формирования антинаркотического мировоззрения, профилактики распространения наркомании и противодействия злоупотреблению и сбыту наркотических средств.

После проведения данных мероприятий и уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» с обучающимися нужно провести контрольное тестирование, а так же анализ эффективности мероприятий.

Результаты контрольного анкетирования представлены в таблице 3:

Таблица 3

Уровень знаний по здоровому образу жизни после проведенных мероприятий.

Показатели уровня	Высокий	Средний	Низкий
Знание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»	20 обучающихся	4 обучающихся	2 обучающихся
Правила и нормы здорового образа жизни	20 обучающихся	4 обучающихся	2 обучающихся
Навыки и умения по здоровому образу жизни	20 обучающихся	3 обучающихся	3 обучающихся
Общий уровень знаний	77%	15%	8%

Исходя из данных таблицы 3, можно сказать, что методика, которая была использована нами во время проведения уроков «Основ безопасности жизнедеятельности», имеет эффективность, так как уровень знаний обучающихся возрос на 27 %.

Проведенное нами исследование показывает, что обучающиеся осознают важность здоровья, а так же важность мероприятий по его укреплению, чувствуют ответственность за сохранение своего здоровья, хотят больше узнать о здоровом образе жизни, хотят узнать, как его сохранить. При этом важно помнить, что каждый обучающийся индивидуален.

Для сравнения и первого и второго эксперимента результаты были представлены в виде диаграммы:

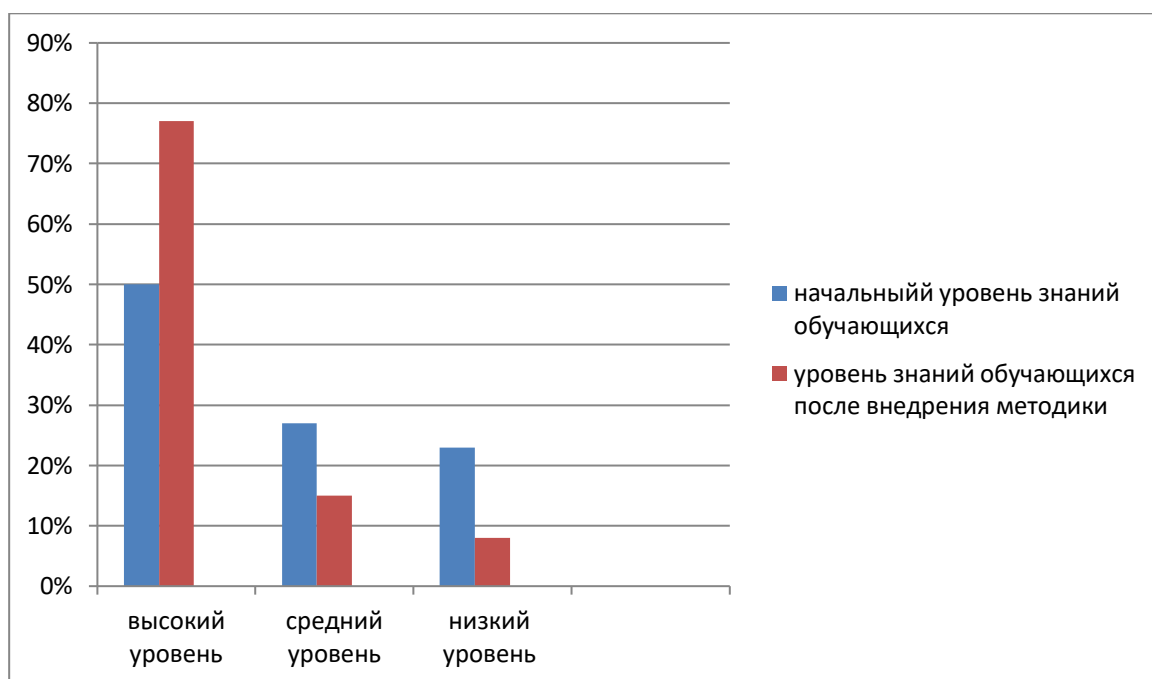


Рисунок 1. Диаграмма изменений уровня знаний обучающихся по ЗОЖ после внедрения методики, основанной на использовании здоровьесберегающих технологий.

Исходя из изменений произошедших после внедрения методики, можно сделать вывод о том, что данная методика эффективна.

Всестороннее развитие обучающихся, необходимо ему самому. Чем больше он будет уметь и знать, тем легче ему будет применять знания, полученные на уроках основ безопасности жизнедеятельности в жизни.

Выводы по второй главе:

Во второй главе мы рассмотрели формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни. Этими формами являются: практическое занятие, беседа, литературное чтение, игра, проектная деятельность.

Сделали вывод о том, что предпочтение отдавать лучше самым простым и понятным методам, таким как беседы, чтение, рисование, практика, игры, просмотр видеоматериалов

Рассмотрели формирование здорового образа жизни на уроке «основы безопасности жизнедеятельности». Сделали вывод, что на уроках нужно поддерживать активность и давать возможность высказаться всем обучающимся. В результате обучающиеся перестают испытывать тревогу, связанную с выступлениями на публике. Умение вести здоровый образ жизни показывает уровень развития высокой культуры человека, его воли и настойчивости.

Рассмотрели основные направления формирования культуры здоровья по организации уроков основ безопасности жизнедеятельности по формированию здорового образа жизни.

Рассмотрели принципы организации здорового образа жизни, ими являются: принцип ответственности, принцип комплексности, принцип индивидуализации, принцип умеренности, рациональная организация жизнедеятельности, принцип «Сегодня и на всю жизнь», принцип самообразования.

Для оптимального результата формирования знаний о здоровом образе жизни обучающихся в работе педагога должно присутствовать многообразие видов работ и методов, используемых во время проведения занятий. Это разнообразие способствует тому, чтобы полученные знания прочно вошли в их повседневную жизнь. Поэтому, при проведении занятий

«основ безопасности жизнедеятельности» я стараюсь использовать такие формы работы, которые интересны для обучающихся и дают результаты:

- Просмотр видеоматериалов с дальнейшим обсуждением;
- Проведение творческих уроков, например, написать сочинение, нарисовать плакат, придумать рекламу;
- Проведение опросов и анкетирования;
- Создание проектов.

Кроме того мы провели исследование среди обучающихся восьмого класса, на базе МАОУ «Студенческая СОШ № 12». Обучающимся была представлена анкета «ЗОЖ и его место в жизни».

По результатам тестирования показатели на начало второй четверти были выше, чем на начало учебного года. К более высоким результатам привело желание обучающихся повышать уровень физической подготовки. На уроках основы безопасности жизнедеятельности проводились занятия по темам оптимальный режим дня, закаливание, влияние вредных привычек, личная гигиена, профилактика вредных привычек и наркомании, беседа на тему о важности здорового образа жизни, что способствовало повышению уровня физической активности обучающихся.

По результатам нашего анкетирования мы сделали следующие выводы:

Почти половина обучающихся которые отвечали на вопросы анкеты имеют вредные привычки, не поддерживают правильный режим дня, но большая половина опрошенных занимается спортом.

После внедрения методики уровень знаний обучающихся возрос на 27%. Из этого следует, что внедренная методика является эффективной.

Сделали вывод, что изучение проблемы здоровья является важным, так как физическое воспитание, режим дня, отсутствие вредных привычек влияет на физическое развитие, функции организма и на здоровье в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воспитание здорового ребенка - одна из самых главных задач семьи и учреждения, в котором ребенок учится. В основном здоровый образ жизни является частью воспитания в семье. Но, зачастую родители заняты работой, ведут не здоровый образ жизни, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, поэтому большая ответственность за воспитание и прививание здорового жизни у ребенка лежит на школе. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся является одной из главных задач общества. На школу ложится большая ответственность за здоровье обучающихся.

Воспитание ценностного отношения к своему здоровью - это долгий процесс, который включает в себя комплекс школьных, классных, внеклассных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся жизненной позиции, которая способствует сохранению и укреплению здоровья.

Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья ребенка - очевидна. Таким образом, целью нашего исследования является формирование здорового образа жизни обучающихся.

Задачи которые мы поставили:

- Дать определение понятию здоровье, определить факторы, влияющие на формирование здоровья, исследовать основные элементы здорового образа жизни;
- Рассмотреть деятельность семьи и педагога в формировании здорового образа жизни обучающихся;
- Рассмотреть методику проведения урока «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни.

Объектом нашего исследования являлась методика проведения уроков ОБЖ.

Предметом исследования являлось формирование здорового образа жизни обучающихся.

Из первой главы мы узнали, что «здоровье- естественное состояние организма, которое характеризует его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений», «здоровый образ жизни- это стиль жизни, который соответствует наследственным особенностям организма, условиям существования, ориентированный на сохранение, укрепление и восстановление здоровья».

Рассмотрели деятельность педагога основ безопасности жизнедеятельности. Из той информации, что мы обладаем, можно сделать вывод, что педагог должен сформировать у обучающихся следующие составляющие по формированию здорового образа жизни:

- Знание здорового образа жизни;
- Понимание здорового образа жизни;
- Убеждение на здоровый образ жизни.

Сделали вывод, что в формировании знаний о здоровом образе жизни у обучающихся педагог может использовать различные активные формы и методы, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

Во второй главе мы рассмотрели формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни. Этими формами являются: практическое занятие, беседа, литературное чтение, игра, проектная деятельность.

Сделали вывод о том, что предпочтение отдавать лучше самым простым и понятным методам, таким как беседы, чтение, рисование, практика, игры. Рассмотрели основные направления формирования культуры здоровья по организации уроков основ безопасности жизнедеятельности по формированию здорового образа жизни.

Рассмотрели принципы организации здорового образа жизни, ими являются: принцип ответственности, принцип комплексности, принцип индивидуализации, принцип умеренности, рациональная организация жизнедеятельности, принцип «Сегодня и на всю жизнь», принцип самообразования.

Рассмотрели формирование здорового образа жизни на уроке «основы безопасности жизнедеятельности». Сделали вывод, что на уроках нужно поддерживать активность и давать возможность высказаться всем обучающимся. Рассмотрели формирование здорового образа жизни через метод проектов. Практическая деятельность с обучающимися, показывает, что они знают о здоровье, что их тревожит, что интересует, что они могут сделать для своего здоровья. Так же совместная практическая деятельность показывает, что обучающиеся могут сформировать цели и воплотить их в жизнь. Применение метода проекта - это совместное исследование знаний, передача опыта во взаимодействии педагога и обучающихся.

Для оптимального результата формирования знаний о здоровом образе жизни обучающихся в работе педагога должно присутствовать многообразие видов работ и методов, используемых во время проведения занятий. Это разнообразие способствует тому, чтобы полученные знания прочно вошли в их повседневную жизнь.

Развитие человека должно быть всесторонним, это необходимо, прежде всего, только ему. Ведь очень много зависит здоровья человека.

На основании сделанного нами исследования, можно сделать следующие выводы:

Совместная практическая деятельность педагога и обучающихся по формированию здорового образа жизни очень важна, так как такая деятельность показывает, что обучающиеся знают о здоровом образе жизни, что их интересует, что они могут сделать для укрепления своего здоровья.

Для формирования здорового образа жизни просто стандартных уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно. Нужны внеклассные занятия и различные практикумы. Кроме этого в формировании здорового образа жизни важна взаимосвязь предметов, важна физическая культура.

Разработана методика формирования знаний о здоровом образе жизни, посредством проведения мероприятий. В ходе практического внедрения разработанной нами методики доказана ее эффективность, путем анкетирования обучающихся.

Таким образом, задачи выпускной квалификационной работы выполнены, цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с., С.13.
2. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
3. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003
4. Быков В.С. Как сохранить свое здоровье. // Физкультурное образование Сибири. 2008.
5. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2009. – №3.
6. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры - Ростов на Дону: Феникс, 2014

7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 2008г.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 /Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. – 382 с., с.3
9. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. / В.И. Глухов. - К.: Здоровья, 1989. - 57 с.
10. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5.- С.88-91. - (Здоровье и образование)., с58
- 11.Гурьев, А.И. Статус межпредметных связей в системе современного образования // Наука и школа. - 2002. - №2. - с. 41-45
- 12.Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М., 2006г
- 13.Дмитриев С.Д. Межпредметные связи в учебном процессе. - Киров - Йошкар-Ола: Кировский гос. пед. ин-т, 2004. –С.80.
- 14.Дьяченко, М.И. Психологический словарь: справочник. / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Москва: ХАРВЕТ, 2001. - 435 с.
15. Дыхан Л. Б. Педагогическая валеология/ Л. Б. Дыхан. - М. : Март, 2005.- 527с., с37
- 16.Зуев А. Роль межпредметных связей в учебном процессе// ОБЖ. Основы Безопасности Жизни. – 2003. - № 4. – С. 37-39.
17. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. – 194 с., С.23
18. Комплексная программа по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-11 классов» (основная школа, средняя (полная школа): под общей редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О., М.: Просвещение, 2011 г
19. Корягина О.П. Проблема подросткового возраста // Классный руководитель. – 2003, №1.

20. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с., с.94
21. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын. – М: 2001. –231 с.
22. Мудрик А. В. Общение в процессе воспитания. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 118 – 119.
23. Оценка качества по «Основам безопасности жизнедеятельности». Мин. обр. РФ. ДРОФА, Москва 2001г.
24. Протасевич Г. М. Реализация межпредметных связей// Специалист. – 2002. - № 10. – С.17.
25. Семенова В. Межпредметная интеграция на уроках ОБЖ// ОБЖ. Основы Безопасности Жизни. - 2003. - № 9. - С. 32-37.
26. Система подготовки будущих учителей ОБЖ в области социальной безопасности. Ребко Э.М. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2013.№ 162. С. 156-162.
27. Соломин, В.П. Гуманитарные технологии и как инновации в образовании// Вестник Томского педагогического университета. 2011. №4 (106). С.124- 128
- 28.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.-М.: АРКТИ, 2003.
29. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. - 2004, №4
30. Умение взаимодействовать с окружающей средой Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.

31. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373)
32. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
33. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) [Электронный ресурс]. URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6408> (дата обращения: 10.10.2013)
34. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации»
35. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190, [1] с. - (Здоровьесберегающая педагогика)., С.42.
36. Чекалов В. Межпредметные связи при изучении курса ОБЖ// ОБЖ. Основы Безопасности Жизни. – 2003. - № 11. – С. 12-15.
37. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М., 2009г
38. Электронный ресурс [URL: www.mon.gov.ru – Официальный сайт Министерства образования и науки РФ. - Образование. - Новые ФГОС. - ФГОС общего образования. - ФГОС среднего (полного) общего образования].

