

**Министерство образования Московской области**  
Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального  
образования (повышения квалификации) специалистов Московской области Педагогическая  
академия последипломного образования  
**ГОУ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

---

**Зональный целевой постоянно действующий  
проблемно-тематический семинар**  
*«Совершенствование деятельности классного  
руководителя»*

Итоговый практикозначимый проект  
«Деятельность классного руководителя по формированию у  
подростков потребности в здоровом образе жизни»

Слушатель: Кузьмичёва Светлана Николаевна  
Должность: учитель географии  
Место работы: МОУ СОШ №13  
Территория: Московская область,  
г. Павловский Посад  
Руководитель: Яковлев Денис Евгеньевич,  
заведующий кафедрой  
дополнительного образования  
и сопровождения детства  
ГОУ Педагогическая академия,  
к.п.н., доцент «Здоровье»,  
«Асоциальные явления»

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность темы проекта:**

Именно в школьный период формируется здоровье на всю последующую жизнь. Находиться в школе ребёнку должно быть комфортно — и психологически, и физически. В последнее десятилетие для России распространение курения среди несовершеннолетних, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. К каждому ученику должен быть применён индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения.

### **Практическая значимость проекта:**

Теоретическая значимость проекта, посвящённого анализу таких категорий, как здоровье, здоровый образ жизни, установка на здоровый образ жизни, так и практическое его значение для возможной дальнейшей работы в направлении формирования правильных представлений о здоровом образе жизни и создания установки на здоровый образ жизни очевидно. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья наших детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений. В связи с этим возрастает роль общеобразовательной школы, призванной обеспечить формирование физически и духовно-здоровой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально-экономическим условиям жизни общества, но и способной к творческому преобразованию окружающего мира, саморазвитию, к формированию своего образа жизни.

### **Цель проекта:**

Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий формирования установки на здоровый образ жизни у подростков.

### **Задачи проекта:**

- На основе анализа психолого-педагогической литературы раскрыть сущность и содержание понятия установки на здоровый образ жизни у подростков.
- Определить возможности воспитательной работы в формировании у подростков потребности в здоровом образе жизни.
- Теоретически обосновать педагогические условия формирования у подростков потребности в здоровом образе жизни.
- Разработать программу формирования у подростков установки на ЗОЖ.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В современных условиях особо актуальным является переход от одинаковых для всех требований к состоянию здоровья и соответственно одинаковых для всех обязательных занятий к индивидуальному мониторингу и программам развития здоровья школьников. Это, в свою очередь, предполагает создание таких образовательных программ, которые адекватно возрасту учащихся вызывают заинтересованное отношение к учёбе.

Здоровье — это социокультурная характеристика человека, интегрирующая системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности и проявляющаяся в успешности жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального). Здоровым можно считать человека, для которого характерно стабильное позитивное мироощущение и который способен позитивно реализовать свои потенции роста и самовыражения и внести свой вклад в развитие общества.

По данным ВОЗ здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% - экологическими условиями, на 15-20% - генетическими факторами и лишь на 10-15% - деятельностью системы

здоровоохранения.

Здоровый образ жизни — это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека.

Как же можно создать заинтересованность и готовность вести здоровый образ жизни? Можно выделить несколько факторов, существенных для установки ЗОЖ:

- 1) Знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему.
- 2) Желание быть хозяином своей жизни, вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты.
- 3) Положительное отношение к жизни — взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться.
- 4) Развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.
- 5) Проговоренные правила в семье.
- 6) Способность конструктивно справляться со своими негативными чувствами.
- 7) Адекватная самооценка.
- 8) Личный пример родителей.

И не следует забывать о том, что стремление современного подростка сохранить и укрепить своё здоровье должно быть ориентировано на понимание важности состояния собственного здоровья для творческой, активной, социально полезной, и, главное, будущей профессиональной деятельности, ведь часто и выбор специальности определяется кругом требований, которые предъявляются и к состоянию здоровья человека.

Внеклассная воспитательная работа - это организация педагогом различных видов деятельности школьников во вне учебное время,

обеспечивающих необходимые условия для социализации личности ребенка.

Внеклассная воспитательная работа представляет собой совокупность различных видов деятельности и обладает широкими возможностями воспитательного воздействия на ребенка. Включение в различные виды внеклассной работы обогащает личный опыт ребенка, его знания о разнообразии человеческой деятельности, ребенок приобретает необходимые практические умения и навыки. Разнообразная внеклассная воспитательная работа способствует развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Если у ребенка сформирован устойчивый интерес к труду в совокупности с определенными практическими навыками, обеспечивающими ему успешность в выполнении заданий, тогда он сможет самостоятельно организовать свою собственную деятельность. Это особенно актуально сейчас, когда дети не умеют занять себя в свободное время, в результате чего растут детская преступность, проституция, наркомания и алкоголизм, что ведет к неправильному представлению о здоровом образе жизни или незнанию о таковом вообще. В различных формах внеклассной работы дети не только проявляют свои индивидуальные особенности, но и учатся жить в коллективе, т.е. сотрудничать друг с другом, заботиться о своих товарищах, ставить себя на место другого человека и пр.

Внеклассная работа формирует и развивает личность ребёнка. Управлять воспитательным процессом – значит не только развивать и совершенствовать заложенное в человеке природой, корректировать намечающиеся нежелательные социальные отклонения в его поведении и сознании, но и формировать у него потребность в постоянном саморазвитии, самореализации физических и духовных сил, так как каждый человек воспитывает себя, прежде всего сам, здесь добытое лично - добыто на всю жизнь.

При организации внеклассной воспитательной работы необходимо направить усилия педагогического коллектива и руководства на:

1. Разносторонность её содержания, и общественную направленность. Необходимо, чтобы она охватывала нравственное, эстетическое, физическое, трудовое воспитание.

2. Важной стороной этой работы является использование её массовых форм, как для воспитания школьников, так и для разумной организации их свободного времени.

3. Педагогическому коллективу следует заботиться, чтобы внеклассная работа охватывала всех учащихся.

Важнейшее направление воспитательной работы в школе - формирование у школьников здорового образа жизни. Как привить подросткам тягу к физкультуре и спорту, активному отдыху, рациональному питанию, соблюдению правил гигиены? Как уберечь их от пагубного влияния курения, алкоголя, наркотиков? Как выстроить воспитательную работу в классе так, чтобы здоровый образ жизни стал основной нравственной ценностью подростка?

Технология воспитания ценностных основ здорового образа жизни, ориентированного на развитие ценностного мира человека, должна складываться из методов воспитания, обеспечивающих организацию следующих видов деятельности воспитанников:

1) выявление и формулировка проблем связанных с переживанием воспитанниками как состояния благополучия (здоровья), так и болезни. построением таких отношений;

2) поиск способов разрешения выявленных проблем;

3) обоснование предлагаемых способов разрешения выявленных проблем с опорой на систему научных, философских знаний, на аксиоматические высказывания, на примеры из обыденной жизни;

4) участие в дискуссии по поводу определения оптимальных способов решения выявленных проблем;

5) создание проектов самостоятельной деятельности по изучению условий возникновения проблемы, по поиску способов их решения, по

решению проблем, связанных с недостатком или утратой человеком здоровья;

6) деятельность по решению конкретных проблем, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья;

7) деятельность по анализу собственной деятельности по решению проблем, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья;

8) ценностная рефлексия воспитанников.

В качестве основных форм воспитания ценностных основ здорового образа жизни могут выступать: классные часы, «метод проектов», индивидуальное воспитательное взаимодействие, учебные занятия по физической культуре и предметов гуманитарного цикла.

Для вовлечения учащихся в процесс здоровьесотворчества (внимание к собственному здоровью, выработка индивидуального стиля жизни) важно, чтобы среда мотивировала их на эту деятельность. Идеи самообразования, самосовершенствования, самораскрытия, самоопределения могут овладеть детьми и подростками, если среда ежедневно предоставляет им возможности для реализации этих процессов. Всеобщее внимание привлекают «говорящие стены» (цитаты, поговорки, пословицы о здоровье, записанные изречения самих учащихся, учителей), регулярно обновляемые фотовыставки, информационные стенды о здоровом образе жизни, спорте, экологических аспектах здоровья, выставки детских агитплакатов и коллажей. Все это заставляет школьников задуматься над самим понятием здоровье, связать его с поведением человека, а также состоянием природы.

Педагогические условия формирования установки на здоровый образ жизни у подростков в процессе внеклассной воспитательной работы в условиях школы следующие: во-первых, информирование ученика о здоровом образе жизни (организация информационного обеспечения); во-вторых, актуализация его эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни; в-третьих, обогащение опыта здорового образа жизни школьника (включение в здоровье сберегающую деятельность).

Чтобы формирование установки на здоровый образ жизни во внеклассной работе проходило эффективно, следует:

Во-первых, при организации и проведении внеклассной работы обязательно ставить цели. Отсутствие цели порождает формализм, который разрушает отношения между педагогом и детьми, в результате эффективность воспитания может быть равной нулю или иметь отрицательные результаты.

Во-вторых, перед началом необходимо определить ожидаемые результаты. Это помогает сформулировать задачи таким образом, чтобы они способствовали достижению общей цели - усвоению ребенком социального опыта и формированию позитивной системы ценностей.

В-третьих, воспитатель должен обладать высокими личностными качествами, во внеклассной работе велика роль контакта педагога с детьми, установление которого невозможно без определенных личностных качеств педагога. Во внеклассной работе дети оценивают педагога, прежде всего как личность и никогда не прощают фальши, двойной морали, отсутствие бескорыстного интереса к людям. То есть, педагогу, чтобы научить детей здоровому образу жизни, требуется в первую очередь самому его соблюдать.

И, наконец, только тогда формирование установки на здоровый образ жизни у подростков станет возможным, если воспитанник с помощью педагога поверит в свои силы и захочет стать лучше.

Подводя итог, можно сказать, что реализация выделенных в гипотезе педагогических условий формирования установки на здоровый образ жизни у подростка способствует получению им знаний по теории и практике формирования здорового образа жизни, позитивному отношению к созданию собственной установки на здоровый образ жизни, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности. Формирование установки может осуществляться в образовательном процессе школы во внеклассной воспитательной работе и способствовать решению проблемы формирования здорового образа жизни школьника.



Программа установки на ЗОЖ у учащихся:

1. Определение индивидуального стиля здорового образа жизни.
2. Выявление представлений учащихся о ЗОЖ.
3. Рассмотрение возможностей повышения эффективности и

результативности учебно-воспитательного процесса в направлении сохранения здоровья подростков.

Именно в возрасте 13-15 лет происходит становление и закладка основных физических и духовных качеств, приобщение к вредным привычкам. С целью измерения установки на ЗОЖ у учащихся могут быть предложены следующие методики:

- 1) Анкета «Будем здоровы» (автор Шишковец М.А.)
- 2) Методика определения уровня здорового образа жизни подростка.
- 3) Методика сужения поля ценностных ориентаций

В воспитательной работе классного руководителя по формированию у подростков потребности в здоровом образе жизни нужно отводить время не только лекциям и беседам по различным темам, а чаще использовать активные методы, такие как дискуссии, дебаты. В работе по формированию установки на ЗОЖ нужно уделять достаточное количество времени не только темам о вредных привычках, физическом здоровье, но и обращать внимание на психическое здоровье.

Многие подростки имеют недостаточное представление о ЗОЖ, их знание в основном сводятся к физической составляющей процесса (не болеть, не иметь вредных привычек, заниматься спортом и т. п.). Отсюда следует, что при работе по формированию у подростков установки на ЗОЖ во внеклассной воспитательной работе следует начать с информирования обучаемых.

На сегодняшний день у школьников, как и у населения в целом, преобладает пренебрежительное безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; низок уровень восприятия проблем здоровья как лично значимых; учащиеся школ не представляют проблему

распространения наркомании и ВИЧ-инфекции как социально опасную проблему для жизни общества; недооценивают роль здоровья населения для социально-экономического развития страны и для выживания нации. В целом у учащихся не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Многие подростки и выпускники общеобразовательных школ имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, определяющих здоровье, о компонентах здорового образа жизни.

Поэтому проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день.

В связи с этим возрастает роль общеобразовательной школы, призванной обеспечить формирование физически и духовно здоровой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально-экономическим условиям жизни общества, но и способной к творческому саморазвитию и творческому преобразованию окружающего мира, к формированию своего образа жизни.

Школа должна обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье, т.е. оптимальное развитие этих сфер личности учащихся, решить следующие валеологические задачи:

1. Обеспечить безопасную и здоровую среду обучения, позволяющую сохранить здоровье и психику ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, изменения экономических основ общества, стрессов, экологического дисбаланса. Валеологическая среда - это такая обстановка в образовательном учреждении, при которой обучение и ученику и учителю приносит здоровье и радость, а не болезни.

2. Привести все элементы учебного и вне учебного процесса в соответствие с состоянием здоровья, физическими и психологическими возможностями учащихся и учителей.

3. Содействовать воспитанию у детей чувства своей неразрывности с природой, ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и

общества.

4. Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.

5. Помочь ребенку осознать заботу о нем Мира взрослых, тем самым дать ему ощущение ценности своей жизни, защищенности и свободы самовыражения.

6. Способствовать возрождению семьи, как основы сохранения достоинства и здоровья ребенка, его личностного потенциала.

Необходимо постепенно формировать у школьников убеждение в том, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью — своему, других людей, к состоянию социокультурной и природной среды.

Понимание школьниками здоровья как эстетической и нравственной ценности, а не просто как «внутреннего ресурса человека» повышает привлекательность здорового образа жизни, активизирует позицию учащихся в преодолении трудностей, в сопротивлении давлению антисоциальных группировок.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В нашей стране сейчас очень остро стоит вопрос о необходимости разработки и принятия государственной программы по формированию ранних установок на здоровый образ жизни среди детей и подростков. Страна нуждается в здоровом поколении, а достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни.

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него

также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности и т. д.

Современная школа должна управлять воспитательным процессом, а не плестись в хвосте. «Управлять воспитательным процессом – значит не только развивать и совершенствовать заложенное в человеке природой, корректировать намечающиеся нежелательные социальные отклонения в его поведении и сознании, но информировать у него потребность в постоянном саморазвитии, самореализации физических и духовных сил, так как каждый человек воспитывает себя, прежде всего сам.»

В 1987г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предприняла попытку сформулировать общую теорию здоровья на основе системно-целостного подхода, которая была изложена в аналитическом докладе исследовательской группы ВОЗ Генеральной ассамблеи ООН под очень актуальным названием «Здоровье молодёжи — забота общества».

Авторы доклада исходили из определения здоровья, зафиксированного в уставе ВОЗ: здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов.

Особое внимание они уделяли подростковому возрасту, в котором, по их мнению, происходят наиболее существенные изменения в здоровье детей при переходе во взрослое состояние.

Подростковый возраст они рассматривают как один большой возрастной период от 10 до 24 лет, в котором выделяются три периода продолжительностью в пять лет каждый (10-14 лет, 15-19лет и 20-24 года), соответствующие понятиям «подростки», «молодёжь» и «молодые люди». Эксперты ВОЗ убеждены, что только по окончании подросткового возраста (после 24 лет) можно говорить о наличии целостной сформировавшейся системы здоровья, включающей в себе физическое, душевное и социальное здоровье.

Поэтому данная работа о деятельности классного руководителя по формированию у подростков потребности в здоровом образе жизни наиболее актуальна в настоящее время.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Наменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности», изд. «Планета», Москва, 2011г.
2. Жарова Т.М. «Твоя жизнь — твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников», изд. «Глобус», 2007г.
3. Алишев, А.В., Зайцев, Г.К., Колбанов В.В., Татарникова Л.Г. Основные направления школьной валеологии. В Сб.: Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт, т. 2, 1993
4. Журнал «Воспитание школьников», №10, 2009.
5. Журнал «Педагогика», №1, 2009.
6. За здоровый образ жизни. Программа для учащихся общеобразовательных школ, учителей, родителей /Амиров Н.Х., Иванов А.В., Давлетова Н.Х., Морозов Р.Г., Галеев К.А. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 2004. – 72 с.
7. Лисицын, Ю.П., Полунина, И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М. - 1984.