**Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования**

**(повышения квалификации) специалистов**

**«Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»**

**Центр здоровьесберегающих технологий**

**Методические рекомендации**

**по подготовке и проведению уроков и внеклассных мероприятий**

**«Здоровые дети – в здоровой семье»**

**Саратов**

**2013 год**

**Пояснительная записка**

*Здоровье –**это драгоценность, и при том единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.*

**Мише́ль де Монте́нь**

Здоровье человека — тема актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится приоритетной. Здоровье - это неотъемлемое условие успешности человека в любой области деятельности - материальной или духовной. Качество здоровья подрастающего поколения является важным показателем качества жизни не только общества, но и государства. Одним из основных приоритетов социальной политики государства в области сохранения и укрепления здоровья населения является изучение здоровья как ценности.

В связи с этим охрана здоровья школьников является одним из приоритетных направлений развития системы образования. В рамках модернизации системы образования, задачи формирования культуры здоровья, культуры питания, обучения навыкам здорового образа жизни гармонично сочетаются с задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

Здоровье и отношение к здоровью воспитанников, обучающихся, педагогов имеют большое значение в связи с тем, что образовательные учреждения (как специальные, так и общие) являются важнейшим звеном социализации детей, они способствуют проявлению и развитию творческих способностей учащихся, являются местом, где среди прочих ценностей усваивается ценность здоровья и здорового образа жизни, формируется мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих (Э.М.Казин, Н.Э.Касаткина и др., 2007).

Одной из главных задач школы является заложение основ, направляющих развитие личности в сторону здоровья. Это довольно трудоемкая личностно-ориентированная работа, поскольку важно, чтобы здоровое существование в мире имело для детей личностный смысл, стало их ценностью и определял конкретный выбор и текущие мотивы, чтобы подрастающее поколение относилось к сохранению своего здоровья осознанно и ответственно.

Мероприятия по теме «Здоровые дети – в здоровой семье» предусматривают получение учениками базовых знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, соблюдении личной гигиены и профилактики заболеваний, рациональном питании и других способах самосовершенствования. Кроме того, содержание занятий касается и изучения вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, семьеведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия рекомендуется проводить в максимально разнообразных формах, это лекции и семинары, беседы, дискуссии с применением практических методов в форме тренингов, анкетирования и тестирования, игрового моделирования. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (презентаций, таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Проведение уроков и внеклассных мероприятий «Здоровые дети – в здоровой семье», приуроченных ко Дню знаний - 1 сентября 2013 г., безусловно, предусматривает участие и родителей (законных представителей) учащихся, ведь благополучие страны начинается с благополучия сплоченной, здоровой, полной семьи – основы и опоры государства. Передача в семье жизненного опыта, этических норм и ценностей является главным фактором стабилизации всего общества. Основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Благодаря родителям дети получают первые уроки жизни, формируют стереотипы поведения. Ответственность родителей за рождение и воспитание детей – залог счастливой жизни ребенка, его здоровья и благополучия. И государство, и общество заинтересованы в активно действующей здоровой семье, способной максимально использовать свой внутренний потенциал, выработать и реализовать собственную жизненную стратегию. Сегодня семья и школа являются партнерами в создании условий для полноценного развития детей на основе взаимопонимания, сотрудничества, обоюдной ответственности за формирование у них высокой духовности, нравственности, активной гражданской позиции, любви к своей Родине и Отечеству, за воспитание хороших будущих семьянинов.

Кроме того, к участию в данном мероприятии, по возможности, рекомендуется привлечь специалистов в области охраны здоровья детей, известных спортсменов, закончивших в своё время образовательные учреждения Саратовской области, и других пользующихся заслуженным авторитетом лиц, готовых поделиться с учащимися позитивным опытом здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

Также образовательным учреждениям Саратовской области рекомендуется создать на своих сайтах специальные странички «Здоровые дети – в здоровой семье», посвящённые продвижению идеи здорового образа жизни семей с несовершеннолетними детьми.

При проведении уроков здоровья необходимо учесть не только возрастные особенности учащихся и интересы, присущие каждой возрастной группе, но также рекомендуется учесть проблемы, актуальные для региона.

В рамках урока или внеклассного мероприятия «Здоровые дети – в здоровой семье» предлагается проведение мероприятий, ориентированных на четыре основные возрастные группы: учащихся 1-4, 5-7, 8-9 и 10-11 классов.

**Методические условия успешного проведения занятия.**

Успешное проведение уроков и внеклассных мероприятий «Здоровые дети – в здоровой семье» предполагает проведение некоторых подготовительных работ:

- совместная работа классного руководителя и учащихся по подготовке данного мероприятия, ориентация школьников на творческий поиск активных форм проведения занятия;

– приглашение и привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению Первого урока или внеклассного мероприятия;

– использование различных социокультурных возможностей семьи (семейные фотографии; видеоматериалы и т.д.);

– максимально возможное использование наглядного, занимательного и игрового материала; литературных источников;

– обращение к творческим работам учащихся: их рисунки, сочинения, доклады, эссе, Интернет-проекты и др.;

– опора на имеющиеся положительные результаты проведенной диагностики по проблемам родительско-детских отношений в семье;

– корректность педагога в процессе ведения занятия в силу разного состава семей (возможного отсутствия одного из родителей в семье и т.д.).

**Основные компоненты занятия:**
***I. Подготовительный этап.***
Для того, чтобы данное мероприятие стало ярким событием в жизни каждого класса, необходимо сделать его приближение ожидаемым. Для достижения этой цели могут быть использованы следующие средства:

* Реклама, задачей которой является привлечение внимания и интереса. Виды рекламы: почтовые отправления (телеграммы, письма, пригласительные открытки и др.), плоскостная (афиша, объявление), объемная (шары, дом, модели семейных ценностей и др.), театрализованная (популярные герои книг, мультфильмов и кино).
* Приглашение (нформами пригласительных билетов могут быть билеты с эмблемой Года семьи).
* Репетиционные приготовления (если планируются театрализованные представления, выступления танцевальных групп и коллективов из числа учащихся и др.).
* Проверка технического состояния и подготовка необходимого оборудования, техники и аппаратуры (компьютер, проектор и др.), а также аудио- и видео материалов.
* Предварительные переговоры классного руководителя с родителями (законными представителями) и учащимися в отдельности (по поводу предоставления семейных фотографий, посвящённых здоровому образу жизни, спорту и спортивным достижениям, активным видам отдыха, сюрпризных моментов и пр.).
* Подготовка ватманов, ручек, фломастеров, цветных карточек и других канцелярских принадлежностей, которые могут понадобиться при проведении урока.

***II. Психологический настрой.***

Эмоциональное состояние, являющееся немаловажным фактором успешного проведения данного мероприятия и которое было вызвано на этапе подготовительной работы, должно получить своё подтверждение и развитие не только в момент начала занятия, но и на протяжении всего времени его проведения. Средствами для достижения этой цели являются:

* Оформление помещения в соответствии с темой занятия (стенды с тематическими рисунками учащихся, поговорки, стихи и высказывания известных писателей и мыслителей, посвященных здоровью, здоровому образу жизни, спорту, семье, а также семейные фотографии и др.).
* Оформление помещения шарами.
* Музыкальная подборка, несущая определённые смысловые нагрузки: эпиграф (вступительное слово, визитная карточка) к теме мероприятия; разграничитель отдельных этапов урока, сопровождение к играм, танцевальным номерам, театрализованному представлению и т.д.

***III. Основная часть мероприятия.***

Здесь реализуются все основные компоненты содержательной части мероприятия, которые раскрывают различные аспекты общей темы «Здоровые дети – в здоровой семье».

**Примерные темы уроков и внеклассных мероприятий:**

**Начальная школа:**

Безопасность на дорогах. ПДД.

Разговор о правильном питании. Гигиена питания.

Режим дня школьника.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

**Основная и старшая школа:**

Личная гигиена.

Значение физического воспитания и спорта для здоровья.

Я выбираю – жизнь! Профилактика вредных привычек.

Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка.

Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний.

**При этом во всех классах необходимо обговорить общие вопросы, касающиеся здоровья. Например:**

Учитель: Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие «здоровье человека», а также узнаем почему так важно беречь здоровье? Может ли больной человек в полной мере жить полноценной жизнью?

 *(ответы учеников)*

Учитель: Каждый стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны. Первая – счастье общения и взаимопонимания. Счастье творческого труда, в котором самоутверждается личность. Давайте вместе подумаем, что же может помешать нам достичь своих жизненных идеалов и целей?

*ученики отвечают на вопрос, называя разные причины, учитель должен* ***подвести ребят к выводу****, что реализация поставленных целей и задач в достижении нравственного и материального благополучия зависит прежде всего от здоровья человека.*

Учитель: Как вы понимаете здоровье?

*(записать варианты ответов на доске или представить на слайдах, обобщить все варианты и сравнить с определением ВОЗ).*

1. **Здоровье –** (*согласно определению в словаре русского языка Ожегова С.И.*) рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
2. **Здоровье –** (*согласно Толковому словарю русского языка Даля В.И.*) – это состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни.
3. **Здоровье –** (*согласно определению ВОЗ*) **это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

****

**Взаимосвязь компонентов индивидуального здоровья**

Учитель: Здоровье – это самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. Когда мы с вами здоровы, все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды. Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

*(ученики приводят примеры, их можно также записать на доске)*

*«Здоровье – всему голова»*

*«Здоровому – всё здорово!»*

*«Здоровье дороже денег!»*

*«Здоров будешь – всего добудешь!»*

*«Крепок телом, богат делом»* ***Русские пословицы***

Учитель: Ребята, скажите, что, по вашему мнению, относится к понятию «Здоровый образ жизни»? Какой образ жизни нужно считать здоровым?

*(варианты ответов учеников)*

 Учитель: (подводя итог предложенным ответам) Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

– настрой на здоровый образ жизни;
– достаточную двигательную активность;
– умение регулировать свое психическое состояние;
– правильное питание;
– четкий режим жизни;
– отказ от вредных привычек;
– выполнение гигиенических требований;
– умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

(*все эти компоненты здорового образа жизни – можно представить в виде разноцветных лучиков, исходящих от солнца*)

Настрой на ЗОЖ

Двигательная

активность

Отказ от вредных привычек

Четкий режим

В зависимости от темы урока в различных классах – родители (законные представители) и приглашенные гости также принимают активное участие в ходе мероприятия, рассказывая о семейных традициях и ценностях, о достижениях в спорте (с демонстрацией фотографий) и т.д.

Кроме того, необходимо сочетать теоретическую часть (информационную) с практической или активными видами деятельности – это и ролевый игры, и мозговой штурм, и мероприятия-энерджайзеры.

Так, если тема касается питания - можно поиграть в различные игры, например: игра «Компот». Все участники садятся в круг, но количество стульев должно быть на один меньше, чем участников. Все рассчитываются (в том числе и ведущий, который остаётся без стула и стоит в центре круга) на «апельсин, банан, персик», т.е. каждый из участников соответствует одному из трёх фруктов. Как только ведущий называет фрукт, то те участники, которые «являются» этим фруктом должны встать и быстро пересесть на другой стул. В это время задача ведущего – занять свободный стул. В итоге кто-то из участников остаётся без места и становится ведущим. Игра очень весёлая и способствует сближению участников мероприятия и разрядке напряжения.

Если тема урока связана с заболеваниями или профилактикой вредных привычек, а также профилактикой наркоманией и ВИЧ-инфекции можно провести игру, которая называется «Семья». Ведущий приглашает добровольцев для участия в игре и предлагает учащимся, а также родителям, разделиться по ролям: ребёнок и другие члены семьи (мама, папа, сестра и т.д.), кроме того, одному из участников этой игры предлагается роль учителя, всего 6-7 человек. При этом тому участнику, кто будет играть роль «ребенка» этой «семьи», в тайне от всех сообщается следующая информация: когда все встанут в круг и, держась за руки, пойдут по кругу, «ребёнку» - по сигналу ведущего в виде хлопка - необходимо будет неожиданно для всех – резко присесть на корточки. И вот все участники игры берутся за руки и идут по кругу. По хлопку ведущего ребёнок неожиданно для окружающих приседает на корточки, тем самым останавливая движение круга («семьи»). Далее необходимо обязательно обсудить эту ситуацию и провести аналогию с реальными жизненными ситуациями. Ведущий спрашивает у «членов семьи», какие чувства они испытали в этот момент, проводя параллели с внезапностью болезни ребёнка. Цель: сформулировать понимание того, что, если беда (наркомания, ВИЧ-инфекция и пр.) пришла в дом, это изменяет жизнь всех членов семьи и, естественно, сказывается на процессе обучения.

Таким образом, подобные ролевые игры – способствуют расширению опыта участников тренинга посредством предъявления им неожиданной ситуации, в которой предлагается принять роль и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к какому-либо завершению. Задачей этого метода является создание модели поведения, характерного в повседневной жизни для реальных людей. Данный метод даёт участникам возможность попрактиковаться в искусственно созданных условиях, которые можно максимально приблизить к реальным, чтобы применить полученные знания. Уровень включённости: высокий (приобретённый опыт сохраняется надолго, приятный способ усвоения знаний и навыков).

Также можно проводить различные конкурсы, например, на изготовление «Самой лучшей брошюры, памятки или листовки» (эти брошюры, памятки и листовки могут быть посвящены различным аспектам формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни. В подобном конкурсе могут участвовать не только обучающихся одного класса (конкурс внутри класса) или из параллелей (конкурс среди параллельных классов), но и родители (законные представители) обучающихся (семейный конкурс).

***IV. Финальная часть – завершающий этап.***

Функциональное значение этого этапа – придать мероприятию красивое и благородное завершение, вызвать у всех участников чувство общей радости. К средствам достижения этой задачи относятся:

* Слова признательности и благодарности всем участникам встречи.
* Заранее подготовленные сюрпризы.
* Подарки и поощрения (если предусмотрены).

В завершенииурока или внеклассного мероприятия«Здоровые дети – в здоровой семье» можно рассказать **притчу:**

 *Жил-был мудрец. К нему все шли за советами, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить.*  *Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу – какая бабочка у меня в руках: живая или неживая. Если он скажет «неживая», я выпущу её. Если он скажет «живая», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое?» И мудрец ответил: «Все в твоих руках!»*

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье – оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

**Заключение.**

Несомненно, что тему «Здоровые дети – в здоровой семье» необходимо рассматривать не только в преддверии нового учебного года в связи с проведением урока 1 сентября 2013 года. Актуальным будет реализация данного направления в рамках проведения других мероприятий в соответствии с концепцией Федерального государственного образовательного стандарта, устанавливающего требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательной программы и к содержанию «Программы формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни».

 В целом же аспекты сохранения и укрепления здоровья должны повседневно присутствовать во всех видах воспитательной работы образовательных учреждений.