



ЦИКЛОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ШКОЛЕ

Наталья Гаркуша, учитель 19-й средней школы г. Старый Оскол Белгородской области

Сегодня много говорится о здоровье школьников. И вызвано это озабоченностью общества: лишь 10–15% выпускников здоровы. Но очень часто решение проблемы подменяется декларациями о здоровьесберегающих технологиях. Но где они? Кто их видел? Содержание образования как было неподъёмным почти для половины школьников, таким и остаётся.

Статья содержит рекомендации практической деятельности по формированию у школьников привычки к здоровому образу жизни, осознанной его ценности.

Здоровье детей требует нового подхода не только к обучению, но и к воспитанию, к освоению здорового образа жизни, культуры здоровья. **Культура здоровья школьников – это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное ценностное отношение детей к своему здоровью, образу жизни и представляющая собой систему, состоящую из познавательных, творческих и поведенческих аспектов, которые требуют развития и совершенствования.** Это предполагает формирование таких личностных качеств, как развитая работоспособность, энергичность, любознательность, вдумчивость, инициативность, изобретательность. В результате тренинга у школьников должна выработаться устойчивая привычка вести здоровый образ жизни, потребность в нём.

Культура здоровья школьников не появится сама собой, она развивается при активной работе педагогов, во взаимодействии с окружающими людьми. Ведущая роль в этом принадлежит классному руководителю, который наиболее эффективно взаимодействует с воспитанниками.

Работа классного руководителя, направленная на воспитание культуры здоровья школьников, представляет собой общность цели,

задач, форм и методов воспитательного воздействия. Для её упорядочения и систематизации полезно составить циклограмму, определить дела, которые периодически повторяются и занимают достаточно большую часть времени.

Вот примерная циклограмма работы классного руководителя, направленная на воспитание культуры здоровья школьников

Ежедневно: контроль посещаемости; соблюдения детьми правил личной гигиены; выполнения санитарно-гигиенических требований в учебном кабинете; организация регулярного и качественного питания в школьной столовой, организация дежурства, физкультминуток и подвижных перемен; создание положительного психологического климата в классном коллективе; индивидуальная работа со школьниками.

Еженедельно: проведение классных часов, внеклассных мероприятий по этой теме; работа со школьным врачом, медсестрой – анализ состояния здоровья ребят, контакты с учителями-предметниками; индивидуальные беседы с детьми и родителями.

Ежемесячно: оформление карт саморазвития школьников; анализ посещаемости спортивных секций; проведение дня здоровья; встреча с родительским активом; консультации со школьным психологом и социальным педагогом.

Один раз в четверть: мониторинг показателей здоровья, анализ выполнения плана работы по воспитанию культуры здоровья за четверть, его коррекция; совместное мероприятие для родителей и детей; родительское собрание; обмен опытом с коллегами.

Один раз в год: в рамках месячника здоровья открытое мероприятие на школьном или муниципальном уровне; родительское собрание или день открытых дверей по итогам года; мониторинг показателей здоровья, занесение его результатов в карты саморазвития школьников, составление плана работы на время каникул.

Изучая специфику воспитания культуры здоровья школьников среднего звена (с 5-го по 9-й класс), мы учитывали, что подростковый период часто называют трудным, переломным, так как именно в эти годы происходит освоение социальных норм поведения и серьёзные изменения в психическом и физическом развитии детей. Работе классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников поможет знание подростковых этапов развития: 5-й класс (10–11 лет) – адаптационный период; 6–7-й классы (11–13 лет) – мотивационный; 8–9-й классы (13–15 лет) – деятельностный этап.

В соответствии с ними и целесообразно выстраивать методики воспитания культуры здоровья школьников.



1. Адаптационный этап. При переходе в среднее звено детям приходится адаптироваться к новым условиям обучения, к учителям-предметникам, к классному руководителю. От успешности адаптации зависит результат дальнейшего обучения, реализация в школьной среде. Очень важна диагностика психофизиологического состояния школьников на этом этапе. Она позволяет своевременно оценить дезадаптацию, провести коррекцию. Очень важно сотрудничество классного руководителя с социальным педагогом и школьным психологом.

Цель классного руководителя на этом этапе – развитие у пятиклассников социально-адаптированных качеств, позволяющих сохранить здоровье, включиться в активную деятельность по формированию здорового образа жизни. Для этого необходимо постоянно изучать личность каждого ребёнка, его психофизиологические особенности, организовать взаимодействие с семьями школьников, с другими субъектами воспитания культуры здоровья.

На этом этапе классному руководителю целесообразно использовать различные методы, формы и техники педагогического воздействия, например, подвижные, ролевые, деловые игры. Они включают ребят в различные ситуации, вырабатывают привычку. Но нужно помнить: для успешного тренинга нужно подготовить игровое поле, создать комфортную обстановку, учесть психологическую совместимость членов игровых команд, точно объяснить правила игры, её регламент, выбрать компетентное жюри. В конце игры полезно поощрить действия ребят, провести рефлексию, подвести итоги.

В качестве примера рассмотрим внеклассное дело с применением игровых методик: «**Природные целители**». Его цель – воспитать у ребят внимательное и ответственное отношение к своему здоровью и к окружающей природе, расширить круг знаний о лекарственных растениях; обучить разумному использованию даров природы для оздоровления.

Оборудование: лекарственные растения (мешочки с травами, иллюстрации, гербарий), карточки с названиями растений, магнитная доска, сборы лекарственных трав для заваривания чая, чашки, чайник.

Предварительно разделите детей на две команды, пусть они придумают им название (использовав названия лекарственных растений), пригласите жюри – это могут быть родители, учителя, старшеклассники. Подготовьте также призы и грамоты.

Ход дела. Классный руководитель читает стихотворение Н. Конonenko, команды рассматривают гербарии и знакомятся с лекарственными растениями.

*Рассмотри и запомни эти цветы,
В них столько тепла и земной красоты!*



*Всё, человек, что тебя окружает,
Любит и лечит тебя, охраняет.*

*Листок подорожника ты не топчи,
Ссадину, рану им залечи.
Ты заболел, а аптека закрыта, –
Банка с малиной мамой открыта.*

*Это варенье, оно же лекарство,
Быстро уходит болезни коварство.
Мята поможет в зимние дни,
Летом её засуши, сохрани.*

*В зимнюю стужу чай завари,
Выпей его и спи до зари.
Вот зверобой и ромашка с ним рядом.
Смотрят цветы на тебя нежным взглядом.*

*Ты, человек, их понимай,
Пользуйся ими, не обижай.*

Затем команды представляют себя, участвуют в конкурсно-игровой программе.

Классный руководитель объясняет содержание конкурсов.

Конкурс «Вариант». Командам предлагаются по 10 карточек с названиями растений, необходимо выбрать из них лекарственные и как можно быстрее прикрепить их на магнитной доске. Жюри оценивает быстроту и правильность ответов.

Конкурс «Дегустатор». Школьники (один человек от команды) с закрытыми глазами поочерёдно по запаху пытаются отгадать название лекарственного растения. Побеждает та команда, дегустатор которой быстро и правильно определит растения.

Подвижная игра «Составь букет». Участвует вся команда. Учащиеся по очереди, взяв одно растение из предложенных, ставят его в свою вазу, в результате образуется букет из лекарственных растений. Жюри оценивает быстроту, аккуратность, эстетический вид букета.

В заключение родители готовят чай из лекарственных растений, классный руководитель рассказывает легенды о растениях:

◆ Бог света Аполлон преследовал одну из красавиц, и девушка обратилась с мольбой о помощи к Зевсу. Великий громовержец жалелся над ней и превратил девушку в прекрасный цветок, укрывшийся в тенистой зелени кустов. Этот прекрасный цветок – фиалка.

◆ В далёкие времена жила на свете девушка, которая полюбила жившего в их селе храброго юношу. Тогда богатый атаман, добивавшийся её руки, решил насильно увести девушку. Не в силах перенести разлуку с любимым, она убежала в лес и пронзила своё сердце кинжа-



лом. На месте её гибели выросло растение, покрытое от злых людей острыми шипами. Это – шиповник.

♦ Однажды в лесу гулял сын речного бога Цефиза, прекрасный юноша, которому было предсказано, что проживёт он долго и счастливо, если не увидит своего лица. Юноша повстречался с нимфой Эхо, которая в него влюбилась. Но он был холоден к ней. Нимфа обратилась к богам с просьбой помочь ей и наказать бесчувственного юношу. По велению богов Цефиз ощутил сильную жажду и наклонился над чистым, спокойным источником. Увидев своё отражение, он влюбился в себя. Но боги не дали ему погибнуть и превратили в прекрасный цветок – нарцисс.

♦ По древней русской легенде цветки этого растения – слёзы морской царевны Волховы из былины о Садко, который любил другую девушку. Это растение – ландыш.

Жюри подводит итоги, объявляет команду победительницу, награждает всех ребят призами и грамотами.

Классный руководитель проводит заключительный опрос:

- Перечислите лекарственные растения, которые мы сегодня упоминали в ходе мероприятия.

- Что нового вы узнали о природных целителях?

И завершает это дело словами:

– Сегодня мы с вами познакомились с различными лекарственными растениями. Но нам мало знать из названия, нужно уметь их находить, правильно собирать, сушить, готовить отвары и настойки. Об этом мы поговорим ещё. А сегодня – домашнее задание: расспросить бабушек, мам, собрать народные рецепты, в которых используются различные природные целители.

Релаксация. Дети удобно усаживаются, закрывают глаза, классный руководитель произносит слова:

*Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело,
И расслаблено всё тело...
Будто мы лежим на травке...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...*

Дети, родители, жюри приглашаются на чаепитие из лекарственных трав.

Подобны игровые методики повышают интерес школьников к способам оздоровления, активизируют их мыслительную деятельность, вызывают положительные эмоции.

Изучение индивидуальных особенностей школьников требует значительного времени, непрерывных наблюдений. Классному руководителю полезно вести карты саморазвития ребят, фиксируя особенности поведения, вкладывая результаты диагностик, анкетирования, тестирования, периодически делая краткие обобщения результатов наблюдений. При подведении итогов развития ребёнка за год советую классному руководителю сопоставить результаты, полученные в начале и в конце года, провести сравнительную оценку развития и физического состояния ребёнка. В этой карте полезно также отметить активность, степень участия ребёнка в оздоровительных мероприятиях.

Приведу примерный перечень информации, накапливаемой в карте саморазвития школьника на адапционном этапе:

1. Результат мониторинга показателей здоровья (анализ изучения медицинской карты, анкет).
2. Данные о семье (анкета «Я и моя семья»).
3. Оценка тревожности по опроснику Ч.Д. Спилбергера (анализ школьного психолога).
4. Тест-карта самооценки «Портрет» (анализ школьного психолога).
5. Результат психологических упражнений для снятия тревожности (анализ школьного психолога).
6. Анализ успешности адаптации к новой системе обучения.
7. Результат изучения агрессивных проявлений (тест Басса-Дарки, анализ школьного психолога).
8. Участие подростка в развитии коллективистских отношений в классе (анализ анкеты «Знаю ли я себя и других?»).
9. Выявление и решение конфликтных ситуаций в классном коллективе (анализ анкеты «Интересы, проблемы, конфликтные ситуации»).
10. Выбор кружков, спортивных секций, факультативных курсов: (в начале учебного года и в конце).
11. Развитость способностей воспитанника (увлечённость какой-либо деятельностью; уровень проявления умственных процессов).
12. Календарь заболеваемости подростка (фиксирование количества дней, пропущенных по болезни).
13. Активность ученика в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.
14. Результат взаимодействия классного руководителя с семьёй в вопросах воспитания культуры здоровья школьников.

Карта саморазвития станет основой дальнейшего воспитания культуры здоровья школьника в следующих классах на мотиваци-



онном этапе (6–7-й класс). Мотивация как устойчивое личностное качество проявляется на поведенческом уровне. На этом этапе классный руководитель направляет работу на формирование осознанных потребностей ребят, что и создаёт положительную мотивацию. Важно не только вооружить ребёнка знаниями о сохранении и улучшении здоровья, но и развить желание применять полученные знания на практике. Цель работы классного руководителя в воспитании культуры здоровья школьников на мотивационном этапе – создать положительную мотивацию, потребность подростков вести здоровый образ жизни, содействовать изучению составляющих здоровья и здорового образа жизни, помогая семьям подростков в формировании положительной мотивации к воспитанию здоровья.

Для достижения поставленной цели и на этом этапе можно использовать различные формы и методы. Остановлюсь на тренингах, которые помогут классному руководителю изменить негативные внутренние установки школьников, сформировать опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом и положительную мотивацию к овладению культурой здоровья. Главное достоинство этих внеклассных мероприятий – высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности школьников.

Тренинг «Рецепт долголетия»

Задача тренинга – научить прислушиваться к мнению окружающих людей, помочь пересмотреть стереотипы и решать личностные проблемы здоровья.

Оборудование: магнитофон, листы чистой бумаги для каждого ученика, магнитная доска.

Ход тренинга. Вступительное слово классного руководителя (под тихую музыку) произносится не спеша, чтобы подростки могли проникнуться и представить то, о чём говорит классный учитель:

– Представим себе горы, белоснежные вершины, свежий воздух, голубое небо, чистые бездонные озёра, много зелени и цветов, легко дышится, бодрость и здоровье наполняют нас. Мы – долгожители, живущие высоко в горах безмятежной жизнью. Прошу вас подумать и составить пять заповедей крепкого здоровья.

Ученики составляют заповеди, записывая их на листах.

– Теперь прошу вас зачитать заповеди крепкого здоровья.

Школьники зачитывают записи, не повторяясь с предыдущими выступающими.

– Теперь выберите ту заповедь, которая имеет для вас наибольшую ценность и подчеркните её.

Дети анализируют записи, и выбирают самую значимую, по их мнению, зачитывают выбранную заповедь.

– А теперь запишите одним предложением правило, как выполнить эту заповедь.

Дети составляют правила выполнения выбранной заповеди, записывают на отдельном листе, зачитывают правила выполнения заповедей здоровья. Классный руководитель просит закрепить листы на магнитной доске.

– Посмотрим, что у нас получилось. Вы не только составили заповеди здоровья, но и сформулировали рецепт долголетия.

Работа школьников оценивается по тому, вошло ли правило участника в общий перечень заповедей здоровья.

На одном из таких занятий после интенсивного обсуждения школьники приняли решение включить в общий список такие заповеди: соблюдать режим дня; гулять как можно больше на свежем воздухе; быть физически активными; соблюдать правила личной гигиены; правильно питаться; заниматься спортом; чаще улыбаться; не иметь вредных привычек; иметь верных друзей; заниматься любимым делом, интересной работой.

Таким образом, тренинг способствовал самораскрытию, самоанализу личности каждого его участника, помог воспитанникам сформулировать личностно значимые проблемы, мотивировать на их решение.

Продолжая вести карты саморазвития школьников, классный руководитель вносит в неё результаты мониторинга показателей здоровья школьников в начале и в конце учебного года в 6-м и 7-м классах, проводит сравнительный анализ с предыдущими данными, полученными на адаптационном этапе, исследует активность подростков.

Деятельностный этап (8–9-й классы)

Неотъемлемая характеристика любой деятельности – её осознанность. Этот этап воспитания культуры здоровья – логическое продолжение мотивационного, на котором вырабатывалось формирование осознанной потребности подростков в здоровом образе жизни. Задачи классного руководителя на деятельностном этапе – сформировать социально активную позицию школьников, позволяющую преодолевать вредные для здоровья и жизни факторы окружающей среды и способствующую сознательному усвоению составляющих культуры здоровья.

Деятельностный этап очень важен и для учащихся, и для классного руководителя, который поддерживает их в этом, оказывает необходимую помощь. Осознание необходимости здорового образа жизни ведёт к соответствующим действиям подростков.



На этом этапе советую предоставлять школьникам возможность проявлять творческие способности, проектировать, участвовать в экспериментах, проводить самоанализ. Наибольший эффект для этого даёт участие в творческих, исследовательских проектах. Практическая деятельность, требующая таких качеств, как целеустремлённость, настойчивость, включённость в дело, в проблему, способствует устойчивости нравственного поведения, эмоциональной отзывчивости, терпения, способности работать в коллективе. Кроме того, проектная деятельность вносит немалый вклад в профессиональное самоопределение старших подростков.

Мы проводили с девятиклассниками месячник просветительской работы. Школьникам надо было разработать индивидуальные памятки «Организуй себя», с последующей их публичной защитой, творческие проекты: «Кто я? Кто мы?», «Здоровье — это...» и другие, написать рефераты и провести исследовательскую работу по отдельным аспектам здорового образа жизни. Завершился месячник научно-практической конференцией «От познания — к самосовершенствованию». Но работа на этом не закончена: старшеклассники подготовились и провели просветительно-оздоровительные акции для младших школьников и родителей «Жить, не болея».

На деятельностном этапе происходит эффективное взаимодействие с окружающими, осознание необходимости выбирать жизненные ценности, соотносить их с нравственными категориями, пропагандировать здоровый образ жизни.

Приведу пример внеклассного дела с учащимися 9-го класса «Социальные принципы здорового образа жизни»

Подготовка дела: на классной доске или на плакате — эпитафия: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, и заменить их нельзя ничем. Николай Амосов». Подготовлены карточки с высказываниями В. Сухомлинского, Д. Менделеева, других учёных по этой теме. Можно подготовить произведения художников, словарь С.И. Ожегова, стихи С.А. Есенина, Н.А. Некрасова, других поэтов.

Вступительное слово классного руководителя:

— Мы неоднократно говорили о составляющих здоровья и здорового образа жизни, в том числе и о социальном здоровье, которое определяется в основном степенью комфортности человека в том или ином социальном окружении. Социальное благополучие каждого человека зависит от уровня усвоения им социальной культуры, от состояния индивидуального физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья. Неоспорим факт: для социального благополучия необходимо быть внимательным к ближнему, не скупиться на похвалу, поддерживать все хорошие начинания окружающих. А чтобы получить признание личностной ценности, нужно ею обладать.

Задаю вопрос: как вы понимаете слово «социальный»? Обратимся к словарю Ожегова.

Ученик зачитывает определение: «социальный — общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе».

Поговорим о нескольких принципах социального здоровья: эстетике, нравственности, волевом начале и самоограничении. Эстетика здорового образа жизни. Что это такое?

Школьники дают свои определения, учитель уточняет: это — наука о прекрасном.

Обсуждаем, что такое красота, почему её обожествляют люди. Как сказал поэт Николай Заболоцкий,

*«Сосуд она, в котором пустота,
Или огонь, мерцающий в сосуде?»*

Рассматриваем картины Николая Рериха: чистые снежные вершины словно призывают к человеку — будь прекрасен, носи в себе великое богатство предков своих, дари его своим потомкам. Н.К. Рерих был убеждён в том, что духовная культура масс может преобразить жизнь на Земле, победить невежество, пошлость, войны: «Там, где культура, там и мир... Пока культура лишь роскошь, ... она ещё не перестроит жизнь. Культура должна войти в ближайший, каждодневный обиход как хижина, так и дворца». И словно из глубины веков, из самых недр нашей планеты раздаётся этот призыв с полотен великого художника Николая К Рериха. Прошу учащихся описать, что они видят на репродукциях, какие чувства у них возникли при этом.

Идёт работа с классом по картинам, дети обсуждают увиденное.

Продолжаю: «Красота объединяет народы» — был убеждён этот великий человек. Именно поэтом через всю свою жизнь, всё своё творчество и научную деятельность пронёс он понятие прекрасного. Красот присутствует не только в изобразительном искусстве, но и в поэзии, в литературе, в театре, в музыке и, конечно же, в поступках человека, в образе жизни людей. Нет, пожалуй, ни одного писателя, поэта, художника, в творчестве которого отсутствует рассказ о прекрасном характере, прекрасном поступке человека, о его способности воспринимать красоту природы — ослепительную прелесть морозного зимнего утра, роскошные краски осеннего леса, могучее весеннее обновление природы. Вот что пишет С. Есенин:

*Зелёная причёска,
Девическая грудь,
О, тонкая берёзка,
Что загляделась в пруд?*

*Что шепчет тебе ветер?
О чём звенит песок?*



Воспитательная работа

Ш № 4
2009 П

*Иль хочешь в косы-ветви
Ты лунный гребешок?*

*Открой, открой мне тайну
Твоих древесных дум,
Я полюбил печальный
Твой предосенний шум...*

В лирике Н.А. Некрасова есть много замечательных пейзажных зарисовок, которые говорят о глубокой и нежной любви поэта к родной земле.

Ученик читает отрывок стихотворения Н.А. Некрасова:

*Славная осень! Здоровый, ядрёный
Воздух усталые силы бодрит.
Лёд неокрепший на речке студёной
Словно как тающий сахар лежит.*

Спрашиваю: «Как, по вашему, соотносится красота, в основе которой лежит представление о прекрасном, и здоровый образ жизни?»

Школьники рассуждают: «Здоровый образ жизни воспитывает гармоничную личность, позволяет человеку быть внешне и внутренне красивым. В этом и заключается эстетика «здорового образа жизни».

Прошу прочесть высказывание Владимира Сухомлинского: «Нравственный облик личности зависит, в конечном счёте, от того, из каких источников черпал человек свои радости в годы детства».

Второй школьник соликом зачитывают слова Ралфа Эмерсона, американского философа, эссеиста, поэта: «Истинный показатель цивилизации – не уровень богатства и образования, не величина городов, не обилие урожаев, а нравственный облик человека, воспитанного страной».

Прошу ребят прокомментировать, как они понимают эти высказывания. Дети высказывают свои мысли.

Комментирую: «Нравственное поведение характеризуется тем, что определяется сознательным выбором тех или иных действий. Поведение нравственно, если человек взвешивает, продумывает свои действия, поступает со знанием дела, выбирая единственно возможный, социально приемлемый путь. В этике – философской науке о морали – существуют две основные нравственные категории – добро и зло. Соблюдение моральных требований человеком обычно ассоциируется с добром. Нарушение же моральных норм и правил, отступление от них – как нравственное зло. Предлагаю разыграть ролевую ситуацию в трамвае...

Разыгрывается ситуация, ребята внимательно наблюдают за действиями одноклассников, затем анализируют правильность их поведения с точки зрения этики.

Продолжаю: «Как вы думаете, какой ещё может быть способ регулировать действия человека?» Класс догадывается: право. Зачитываем определение этого понятия: совокупность устанавливаемых и охраняемых государственной властью норм и правил, регулирующих отношения людей в обществе. Это и делает среду общения и обитания здоровой. Значит, здоровый образ жизни не причиняет неудобств людям, не наносит вред, не ущемляет их права. В этом и заключается нравственность здорового образа жизни.

Волевое начало – это третий принцип. Зачитываю отрывок из романа И. Гончарова «Обломов» – описание двух главных героев произведения. Прошу найти принципиальное отличие этих людей. Чем это объясняется?

Выводы делают ребята: «Образом жизни».

– Что же необходимо, чтобы быть здоровым?

Ответы школьников: иметь волю, заставлять себя делать то, что не хочется (утреннюю зарядку, обливание, прогулки перед сном, чистить зубы и т.д.). И не делать того, что хочется (курить, съесть лишний кусок торта и т.д.), то есть проявить волю. Это и есть волевой принцип здорового образа жизни.

Наконец, **самоограничение**. Вот что сказал об этом немецкий философ Артур Шапенгауэр: «Соблюдение умеренности во всём – золотое правило здоровья».

Рассуждаем об этом: люди, лишённые духовно-нравственных ценностей, не в состоянии понять высокие поступки и убеждения других людей, они могут вполне хорошо чувствовать себя в нездоровом социальном окружении, в котором пороки возведены в ранг достоинств. Таким образом, социальное здоровье личности обеспечивается не только физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды, общества.

Даю домашнее задание: разработать индивидуальные проекты о принципах здорового образа жизни и защитить их.

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, цель которого – влиять на общественное мнение, пропагандировать здоровый образ жизни. Поэтому целесообразно провести именно в апреле месячник здоровья и общешкольные праздники, используя различные формы. В рамках месячника проводятся беседы, лекции медиков, индивидуальные консультации, просмотры кино- и видеofilмов; организуются игровые и состязательные мероприятия: фестивали, викторины, олимпиады, театрализованные представления, шоу, конкурсы с обязательным участием старшеклассников



в программах для младших школьников; выпуск медико-профилактических бюллетеней, листовок; для старших подростков проводятся конференции, диспуты, круглые столы, культурные мероприятия.

Классный руководитель разрабатывает сценарий праздника, используя при этом рекомендации медицинских работников школы, учителей физической культуры, социального педагога, психолога. Ведущее начало праздника – совместная творческая деятельность школьников и классного руководителя. Оформление помещения, костюмы, эмблема – это пространство для творчества учащихся.

Вот примерные планы месячников здоровья в нескольких классах.

5-й класс: праздник «Маршрутами здоровья»

1-я неделя – станция «Вершина хорошего настроения». Мероприятия: юмористические конкурсы «Юморина», концерт «Хорошее настроение», игра «Комический футбол», конкурс актёрского мастерства «Творческий пирог».

2-я неделя – станция «Поле физической активности»: конкурс «Силачи», акция «Расту со спортом», эстафета «Весёлые старты», линейка «Спортландия» (чествование лучших спортсменов)

3-я неделя – станция «Долина полезных продуктов»: ярмарка «Кулинарные чудеса», открытая трибуна «Всё о здоровой пище», игра «Щи в котле, каравай на столе, вода в ключах, голова на плечах», вернисаж «Сладкоежка» (конкурс рисунков).

4-я неделя – станция «Полоса заманчивых препятствий»: конкурсы «Девчонки – мальчишки», КТД «Сюрприз-шоу», игра «Кроссвордисты», интеллектуальная игра «Созвездие эрудитов»

6-й класс: «Моё здоровье в моих руках».

1-я неделя – «Просветительская»: просветительно-оздоровительные акции «Жить, не болея» (способы повышения и укрепления иммунитета: закаливание, различные методики и режимы, фитопрофилактика), «Здоровье – своими руками» (точечный массаж, самомассаж, пальцевые гимнастики и т.д.), «Как прекрасен этот мир – посмотри» (профилактика и коррекция нарушений зрения).

2-я неделя – «Спортивная»: соревнования по волейболу, футболу, лапте, спортивные эстафеты.

3-я неделя – «Конкурсная»: спортивные конкурсы «Самая гибкая», «Самый тренированный», «Самый выносливый», «Мисс скакалочка».

При подведении итогов выявляется самый спортивный класс.

4-я неделя – «Родительская»: совместные мероприятия с семьями детей (походы, капустники, семейные праздники, посиделки)

и чаепития, концерты, благотворительные акции, неформальное общение). Итогом недели является конкурс «Родитель года».

7-й класс: «От слов к делу».

1-я неделя – «Информационная»: конференция «Писатели о здоровье», конкурс стенгазет по теме конференции.

2-я неделя – «Спортивная»: подвижные игры и эстафеты (бег, мяч, метание), соревнования по волейболу, футболу, лапте, спортивные эстафеты.

3-я неделя – «Профилактическая»: встречи, беседы с медицинскими работниками «Основы здорового образа жизни: от выживания к процветанию».

4-я неделя – «Оздоровительная»: совместный родителями праздник спорта, оформление творческого отчёта о месячнике в виде классного фотоальбома.

В заключение приведу примеры анкет, используемых классным руководителем с тем, чтобы выявить результативность работы по воспитанию культуры здоровья школьников.

(Сокращённый вариант методики ценностных ориентации М. Рокича.)

Осознание школьниками ценности здоровья

Перед вами список ценностей-целей, к которым стремится человек в жизнедеятельности. Внимательно прочтите его, проранжируйте ценности-цели.

Рейтинг	Список ценностей
	материально обеспеченная жизнь
	карьера, интересная работа
	успех и общественное признание (уважение окружающих, одноклассников)
	хорошие, верные друзья
	забота о здоровье (физическом и психическом)
	свобода как независимость в поступках и действиях
	успех у противоположного пола
	возможность путешествовать
	счастливая семейная жизнь
	жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени
	красота природы и искусства
	спокойная, благоприятная обстановка в стране, в обществе
	другое (что именно, допишите)

Гармоничность образа жизни школьников

Отметьте знаком «+» пункты, характерные для вашего образа жизни.

I		Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
1.		хорошее;
2.		удовлетворительное;
3.		плохое;
4.		затрудняюсь ответить.
II		Занимаетесь ли вы физической культурой или спортом?
1.		да, занимаюсь;
2.		нет, не занимаюсь
III		Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
1.		чаще всего больше 2 часов;
2.		около часа;
3.		не более получаса или не выхожу на улицу совсем.
IV		Делаете ли утром следующее:
1.		физическую зарядку;
2.		обливание;
3.		плотно завтракаете;
4.		курите по дороге в школу.
V		Обедаете ли в школьной столовой?
1.		да, регулярно;
2.		иногда;
3.		нет.
VI		В котором часу ложитесь спать?
1.		до 21 часа;
2.		между 21 и 22 часами;
3.		после 22 часов.
VII		Вы употребляете алкогольные напитки, наркотические вещества, курите? (что именно, подчеркните)
1.		да, активно;

2.		изредка;
3.		никогда.
VIII		Как вы чаще всего проводите своё свободное время?
1.		занимаюсь в спортивной секции, кружке;
2.		провожу время с друзьями;
3.		читаю книги;
4.		помогаю по дому;
5.		преимущественно смотрю телевизор (видео);
6.		играю в компьютерные игры;
7.		другое.

Уровни сформированности культуры здоровья школьников

Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений.

I		Занимаетесь ли вы:
1.		в школьной спортивной секции;
2.		в спортивной секции других учреждений;
3.		чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
4.		просмотром передач на тему здоровья;
5.		употреблением комплексов витаминов;
6.		чтением энциклопедий для юношей и девушек.
II		Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:
1.		вообще никогда не участвую;
2.		очень нерегулярно;
3.		раз или два в неделю;
4.		три и более раз в неделю.
III		На уроках физической культуры вы занимаетесь:
1.		с полной отдачей;
2.		без желания;
3.		лишь бы не ругали.



Воспитательная работа

Ш № 4
П
2009

IV		Какие у вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями)?
1.		полное взаимопонимание;
2.		доверительные;
3.		уважительные;
4.		отсутствие взаимопонимания.
V		Для ведения здорового образа жизни вы:
1.		соблюдаете режим дня;
2.		соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
3.		занимаетесь спортом;
4.		делаете регулярно утреннюю зарядку;
5.		не имеете вредных привычек.
VI		Как вы считаете, какие качества вас характеризуют?
1.		физическая сила и выносливость;
2.		умственная работоспособность;
3.		ум, сообразительность;
4.		сила воли, выдержка, терпение и упорство;
5.		объём знаний о здоровом образе жизни;
6.		умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
7.		внимание и наблюдательность;
8.		умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
9.		умение организовать свой труд (организованность);
10.		умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
11.		чуткость и отзывчивость к людям;
12.		умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
13.		умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
14.		умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
15.		умение беречь время;
16.		умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Участие школьников в здоровьесберегающих мероприятиях

Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых в активно принимаете участие.

	в спортивных соревнованиях;
	в спортивных праздниках;
	в туристических походах, слётах;
	в проведении дней, недель, месячников здоровья;
	в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
	в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
	в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
	в проведении физкультминуток, физкультпауз;
	в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
	в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
	в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
	в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
	в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек (музыкальные фестивали, дискотеки, слёты, конкурсы агитбригад).

Праздники здоровья стали хорошей традицией нашей школы. Школьники их ждут и принимают активное участие.