

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО

Восточная мудрость гласит:

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед,
- посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека”.



Психологические конструкты, которые необходимо развить на разных уровнях обучения для формирования здорового образа жизни

Начальная школа:

- самоидентификация
- усвоение правил взаимоотношений
- преодоление конфликтных ситуаций в модельных конфликтах
- обучение общению с чужими
- усвоение принципов вербального и невербального общения
- умение слушать и высказывать свое мнение
- умение выражать чувства и эмоции
- умение преодолевать трудности



Основная школа

- знание принципов поведения в группе
- умение занять свою позицию в группе
- умение принять самостоятельное решение
- способность противостоять давлению
- умение отстаивать собственное мнение
- умение принимать и уважать чужую точку зрения
- умение сказать «Нет»
- формирование Я-концепции
- формирование отношения к психоактивным веществам (ПАВ)
- умение общаться с членами группы, как на вербальном, так и невербальном уровне
- представление о рискованном и нерискованном поведении
- начало формирования социальной позиции
- умение выражать чувства и эмоции
- полоролевая идентификация
- сглаживание конфликтов переходного возраста
- формирование импульса к саморазвитию



Старшая школа

- формирование социальной позиции
- формирование представлений о половых различиях
- умение принять ответственное решение
- формирование адекватного полоролевого поведения
- умение противостоять рискованному поведению
- умение самостоятельно находить выход из конфликтной ситуации
- формирование ответственного отношения к здоровью
- мотивация на семейные ценности и верность в браке
- умение распознать манипулирование и противостоять ему
- формирование негативного отношения к ПАВ
- развитие адаптивных способностей личности
- выбор собственной жизненной позиции
- формирование нравственных и моральных ценностей
- выбор здорового образа жизни
- формирование гражданской позиции
- умение анализировать собственные поступки



- умение искать новые формы взаимоотношений со старыми знакомыми
- умение нести ответственность за других (младших, пожилых, больных и т.д.)
- формирование толерантности
- формирование позиции ненасилия
- умение противостоять давлению и насилию
- уважение другой личности
- умение противостоять азартным играм
- умение альтернативно «выбрасывать адреналин», не через экстремальное поведение
- способность распознавать и противостоять влияниям
- самореализация
- формирование цельной личности

Методические рекомендации классным руководителям в работе с детьми .

- Владеть знаниями о функциональных возможностях организма детей, подростков и юношей в пределах каждого года жизни и качественных преобразованиях основных физиологических функций.
- Осуществлять внедрение приемов и методов игровой технологии, как средство адаптации самотренировки к разнообразным нагрузкам.
- Осуществлять разные виды деятельности в воспитании и обучении детей, соответствующим индивидуально-возрастным требованиям.
- Учитывать в педагогической практике индивидуальные особенности нервной системы школьников и умело воздействовать на детей, когда необходимо сделать замечание или дать отрицательную оценку поступка.
- Осуществлять подбор воспитательных мероприятий, способствующих развитию эмоциональных стимулов, внимания.
- Своевременно выявлять детей, составляющих группу трудных и применять к ним соответствующие методические коррекции для улучшения поведенческих реакций и успеваемости. (Эти дети отличаются меньшей зрелостью ЦНС, в особенности ее регуляторных механизмов).



- Подбирать формы воспитательной работы, развивающие внимание, произвольное внимание, память, умение слушать, анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, высказывать свою точку зрения, творческие действия.
- Содействовать пропаганде здорового образа жизни личным примером. Обязательно посещать спортивные клубы, бассейны, заниматься физкультурой, психической релаксацией, спортом.
- Создавать через воспитательные мероприятия новый комплекс мотиваций, способствующий физическому росту подростков, т.к. в этом возрасте происходит резкое снижение двигательной игровой активности.
- Регулировать школьную нагрузку, наблюдать за подростками и при появлении вегетососудистых дистоний и подростковой гипертонии, сообщать администрации, которой необходимо вместе с мед. работником и врачами вести учет и нормализовать учебно-воспитательную нагрузку).
- Осуществлять особый индивидуальный подход к подросткам.
- Чутко относиться к их сложным изменениям в организации, психике, не привлекать специального внимания, однако разъяснять закономерность и биологический смысл этих изменений необходимо.



- Стать другом для подростка, к которому можно обратиться с любым вопросом. Искусство воспитания заключается в том, чтобы найти такие формы и методы работы, которые бы переключали внимание детей на различные и многообразные виды деятельности, отвлекали их от сексуальных переживаний. Это, прежде всего, учет склонностей подростков к определенным занятиям, клубы по интересам, спорт.
- Тактичное, уважительное отношение взрослых к инициативе и самостоятельности подростков, умение направить их энергию в правильное русло.
- Знать, что подросткам свойственно переоценивать и свои силы, и меру своей самостоятельности. За промахи не следует их стыдить. Это особенность переходного периода.
- Воспитание естественной потребности к труду. А в юношеском возрасте потребности к труду в широком смысле слова: учеба, общественно-полезный труд, спорт.
- Для старшеклассников подбирать такие воспитательные формы работы, которые бы приводили к осмыслению учебного материала, переработке информации.
- Совместно с учеными, педагогам следует участвовать в разработке оригинальных программ уроков физкультуры, ритмики, аэробики.

- Организовывать оптимальный двигательный режим школьника в соответствии с Государственной учебной Программой: утреннюю гимнастику, гимнастику до уроков, физкультминутки на уроках, гимнастику для глаз, комплекс упражнений на релаксацию, комплекс упражнений для формирования правильной осанки, динамическую перемену, прогулки с подвижными играми, спортивный час в группе продленного дня, внутришкольные спортивные праздники, внутришкольные спартакиады.



Классный руководитель должен уметь:

- Анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- Владеть основами здорового образа жизни;
- Устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- Наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- Прогнозировать развитие своих учащихся;
- Моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- Личным примером учить учащихся заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.



Основу профилактической работы должны составлять следующие принципы:

- давать возможность ребенку сознательно формировать свою личность;
- обеспечить доверительные отношения между учителем и учеником, проявлять любовь и уважение к детям;
- создавать ситуации успеха;
- обеспечить целостность и последовательность воспитательного процесса для развития личности ребенка;
- давать ребенку право на самостоятельный выбор поведения в различных ситуациях.



Основные задачи профилактической работы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья учеников;
- создание благоприятного нравственно-психологического климата в коллективе;
- обеспечение условий защищенности каждого его члена;
- создание условий для самоутверждения каждого воспитанника в формах общественно-приемлемого поведения, обретение каждым необходимого для него уважения, социального статуса в среде сверстников;
- создание условий и оказание помощи в поисках и обретении ценностей и смысла жизни, ясных целей пребывания в школе и после ее окончания;
- обучение учащихся способам делать правильный выбор;
- привитие оптимистического мировосприятия,

Заповеди воспитания:

- не воспитывай в плохом настроении («спокойствие, только спокойствие»);
- определи, чего хочешь для ребенка, узнай, что он думает по этому поводу;
- предоставь возможную самостоятельность;
- не подсказывай готового решения, а показывай возможные пути к нему;
- не пропусти первый успех ребенка;
- делай своевременные замечания;
- оценивай поступок, а не личность.
- **А главная заповедь — не навреди.**



Тема: «Уважение и самоуважение.»

- **Цель.** Способствовать самоуважению учащихся, формировать положительный образ Я.
- **Задачи.** Поговорить о качествах достойных уважения.
 - Перечислить качества, которые детям хотелось бы развить в себе.
- **Теоретические положения.** Уважение означает положительное отношение к человеку, основанное на признании его достоинств. Самоуважение – признание собственных достоинств. Каждому человеку необходимо уважение окружающих и самоуважение для самореализации и успешного взаимодействия с людьми. Самоуважение защитный фактор против приобщения к психоактивным веществам.
- **Словарь.**
 - **Уважение** – это хорошее отношение окружающих людей к человеку, который много знает и умеет.
 - **Самоуважение** – это уважение к самому себе.
 - **Цель** – это то, к чему стремится человек.
- **Материалы для урока.** Доска, мел, белый лист бумаги для плаката, фломастеры, картинки с сюжетами.
- **Подготовка к уроку.** Подберите рисунки с сюжетами, изображающими достойные уважения поступки. Подготовьте плакат «Дерево достижений класса».

- **Ход урока.**
- **Занятие начинается с разминки «Комплименты».**
Участники сидят в кругу и говорят друг другу комплименты.
Что вы сейчас почувствовали? Что оказалось для вас приятнее говорить комплименты или принимать их? Когда хочется говорить человеку приятные слова? Тема нашего сегодняшнего занятия «Уважение и самоуважение».
- **1. Расскажите о ситуациях, в которых люди или герои литературных произведений проявляли достойные уважения качества.**
(обсуждение представленных ситуаций)
- **2. Чтение рассказа «В школу на санках».**
Обратите внимание на иллюстрацию к рассказу.
Перечислите качества героев рассказа.
- **3. Давайте разобьёмся на группы по 5 человек. Каждая группа получит сюжетную картинку с какой-то ситуацией. Вы обсудите качества, которые проявляют люди в этих ситуациях. Докажите, что их обладатели достойны уважения.**
(после обсуждения выслушиваются ответы каждой группы и делаем обобщающий краткий вывод)
- **4. А сейчас мы будем работать в парах. Вы должны перечислить положительные качества друг друга, достойные уважения окружающих и гордости их обладателя.**
(выслушиваются ответы пар)
- **Каждый человек должен осознавать свои положительные качества и уважать себя за них.**

- **5.** Перечислите качества, которые нравятся вам в самих себе.
Я могу
Я горжусь
Лучше всего у меня получается
Меня часто хвалят за
(желающие могут зачитать написанное вслух)
- **6.** Давайте сейчас прикрепим эти листочки к нашему «Дереву достижений класса».
- **7.** Человек, который достигает поставленной цели достоин уважения окружающих, а сам испытывает положительные чувства. Поэтому очень важно уметь ставить перед собой цели и добиваться их. Цели могут быть разные. Всегда нужно ставить перед собой цели, достижение которых возможно. Приведите примеры целей. Невозможно достичь цели, если не приложить к этому усилий. Если на пути достижения цели встречаются трудности или неудачи, это не должно становиться причиной для отказа от неё.
- **8.** Подумайте и расскажите каковы ваши цели. (выслушиваются все желающие)
Целеустремлённость достойна уважения.
- **9. Выводы.**
Многих людей можно уважать за их знания и умения.
Каждый человек может уважать сам себя.
Целеустремлённость достойна уважения.



- 10. А сейчас давайте вернёмся в круг и каждый поделится тем, что дало ему это занятие, какие чувства и впечатления он сейчас испытывает. Что унесёт с собой.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Л.В.Зарецкая «Обучение через общение», ООО «Интер Стандарт», Москва, 2004.
- 2.Под редакцией к.п.н. О.Л.Романовой «Полезные привычки», ИПФ «ПОЛИМЕД», Москва, 1999.
- 3.Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», изд. «ВАКО», Москва, 2005.
- 4.Е.П.Фефилова, Е.А.Поторочина, О.И.Дмитриева, «Поурочные разработки по курсу «окружающий мир» + Азбука природы в подвижных играх», изд. «ВАКО», Москва, 2007.
- Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М: Генезис, 1999. Солдадова Г. У. и др. Жить в мире с собой и другими. -М.; Генезис, 2000. Подросток на перекрестке эпох/Под ред. Кривцовой.-М.: Генезис. 1997. Психогимнастика в тренинге / Под ред. ШО. Хрящевой. - СПб.: Ювентд, 1999. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. - М.: Генезис, 1998.

- Лабиринты психологии/Подред. С.В. Трушковой-М.: Изд. отдел УНЦ, ДОМГУ, 1996. Сартан Г.И. Тренинг самостоятельности у детей. - М.: ТЦ «Сфера», 1998. Самоукшш Н.В. Игры, в которые играют... -Дубна, ИЦ «Феникс», 1990.
- Тыртышная М.А., к.п.н., заместитель директора по научно-экспериментальной работе, Центр образования № 18, г. Йошкар-Ола
- Статычпюк И,Л., учитель общественных дисциплин, школа № 2, г. Дятьково, Брянская область
- Ульянова И.Е., учитель русского языка, и литературы, школа № 1, г. Новый Уренгой
- Закиров А.З., кандидат филологических наук, заместитель директора по воспитательной работе физико-математического лицея № 131, г. Казань
- Куриосова ДА, заместитель директора по воспитательной работе средней школы с. Дубровка Пензенской обл.
- Ладохина И.Ю., педагог-психолог, гимназия № 5, г. Рязань