

МБОУ кадетская школа-интернат «Уваровский кадетский корпус  
имени Святого Георгия Победоносца»

Педагогический проект

**«Формирование культуры  
здорового образа жизни у  
учащихся»**

учитель биологии  
Милосердова Лариса Анатольевна

Творческое название :  
«Здоровому всё здорово!»

Здоровый человек есть  
самое драгоценное  
произведение природы.  
Т.Карлейль.



# Актуальность проекта :

Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь, детей. Концепция модернизации российского образования предполагает разработку модели новой школы, одной из главных задач, которой является **сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание полноценной, активной личности, здоровой нравственно и физически, способной к творческой деятельности.** Стремление помочь учащимся в формировании культуры здорового образа жизни и обусловило выбор темы моего педагогического проекта.

# Аннотация проекта :

Данный проект :

- является полипредметным, он реализуется в рамках интеграции следующих предметов: биологии, ОБЖ, физкультуры, элективного курса, а также внеурочной деятельности учащихся, учителей и школьного психолога;
- рассчитан на обучающихся 8-11 классов;
- раскрывает последовательность форм и методов работы, их образовательную, развивающую и воспитательную значимость в формировании здоровосбережения учащихся;
- является одной из форм реализации программы развития учебного заведения.

# Противоречия:

- Между потребностью детей в здоровом образе жизни и несформированностью валеологической грамотности, неустойчивостью интереса к изучаемой проблеме;
- Между теоретическими знаниями при изучении вопросов валеологического курса и конкретными практическими навыками в вопросах сохранения здоровья;
- Между обеспечением условий для нормальной жизнедеятельности, развитием каждого ребенка и недостаточными экономическими возможностями большинства семей, семейными укладами жизни каждого конкретного ученика.
- Между стремлением общества к формированию образа здорового гражданина России и уровнем здоровья современных школьников.

# Цель проекта:

- Формирование валеологических знаний у учащихся, привлечение их к практической и исследовательской деятельности, как способу познания себя и окружающей действительности.

# Задачи проекта:

- Провести мониторинг состояния сформированности здорового образа жизни у учащихся.
- Создавать мотивацию на здоровый образ жизни.
- Разработать для обучающихся образовательную программу и методические рекомендации для формирования компетенций в области сохранения своего здоровья.
- Создать условия для развития познавательного и творческого интереса учащихся по данной проблеме .
- Способствовать формированию активности учащихся в пропаганде ЗОЖ через участие в научно-практических конференциях , внеклассных школьных и городских мероприятиях.
- Стимулировать повышение внимания родителей к вопросам здоровья .

## Гипотеза:

Я предположила, что у учащихся не достаточно сформированы навыки здоровосбережения, и если правильно подобрать формы и методы работы, то уровень валеологического сознания МОЖНО ПОВЫСИТЬ.



# Участники и исполнители проекта:

- Администрация МБОУ УКК (заместитель директора по воспитательной работе );
- Педагоги (учителя биологии, ОБЖ, физкультуры , начальных классов, психолог);
- Ученики;
- Родители.

# Ожидаемые результаты:

- Повышение мотивации учащихся в получении дополнительных знаний и стремление совершенствовать свои умения и навыки в вопросах сохранения своего здоровья;
- Развитие коммуникативных, организаторских способностей и рефлексивных умений;
- Повышение общей валеологической культуры учащихся;
- Поддержка родителей по развитию валеологической грамотности детей;
- Координация деятельности педагогического коллектива, администрации в вопросах сохранения здоровья школьников.

# Реализация:

## Методы и формы урочной и внеурочной деятельности:

- дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении;
- индивидуальная, групповая, коллективная формы работы;
- приемы: точная постановка вопроса; использование метода активного участия школьников в занятиях (вопросы и ответы); поощрение к дискуссиям и выдвижению идей; уважение мнения учащихся.
- проблемные методы обучения (беседу, проблемную ситуацию, обобщение), частично-поисковые методы (наблюдение, самостоятельная работа), исследовательские методы (сбор фактов, задание, проектирование), имитация.
- способ восприятия материала: зрительный, слуховой, осязательный, кинестетический.
- современные мультимедиа технологии.

# Основные темы курса:

1. Драгоценный дар природы человеку - здоровье.
2. Главное- образ жизни человека.
3. Врач лечит- растение исцеляет.
4. О жизни, любви и здоровом сексе.
5. Способы оздоровления организма.
6. Кто ты такой?

# Элективный курс

Учебные исследования

Анализ научной лит-ры, фильмов.

ИКТ

Письменные работы

Дискуссии, семинары.

Творческие работы

Внеклассные мероприятия

# Учебные исследования:

## 1. Миниопросы, анкеты:

- «Моё отношение к алкоголю, сигаретам, наркотикам»;
- «Терпеливы ли вы?»
- «Ваш характер».

## 2. Лабораторные работы:

- Нарушение свойств белков при воздействии на них алкоголя.
- Какой сок натуральный?

## 3. Практические работы:

- Оценка состояния здоровья.
- Измерение мышечной силы.
- Выявление нарушений осанки.
- Определение типа кожи на разных участках лица.

## 4. Составление индивидуальной карты здоровья учащихся.



# Анализ научной литературы, фильмов:

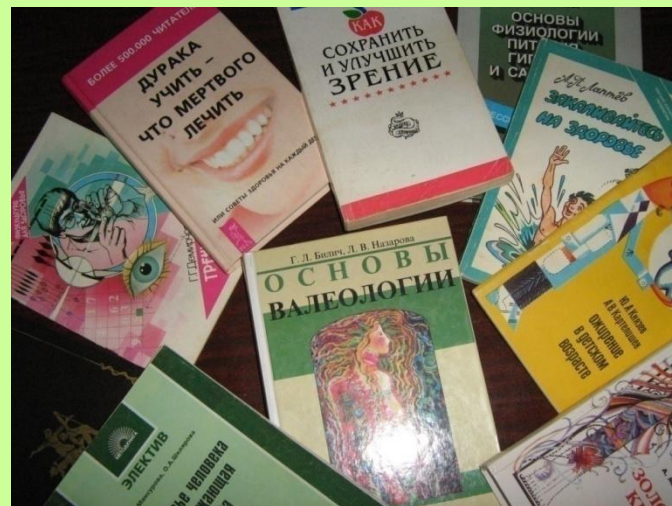
## 1. Литература:

### - Книги

- Статьи газет («Аргументы и факты», «Комсомольская правда», «ЗОЖ»)

## 2. Фильмы:

- «Роковой шаг» (о проблеме наркомании среди подростков);
- «Умей сказать- «НЕТ!»» (как противостоять вредным привычкам)



# ИКТ:

## 1. Использование ресурсов Интернет:

- [www.immunomed.ru](http://www.immunomed.ru)
- [www.fondsozidanie.ru](http://www.fondsozidanie.ru)
- [portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru)
- [www.my-zozh.ru](http://www.my-zozh.ru)
- <http://wiki.iteach.ru>
- [www.id4.ru/idea/zdorovie/](http://www.id4.ru/idea/zdorovie/)
- <http://www.pedsovet.ru>
- <http://informine.ucr.edu/search/bioagsearch.html> — база данных по биологии



## 2. Проведение занятий в форме презентаций (Power Point)

## 3. Отчёты учащихся о работе с использованием программ Power Point, Excel.

## 4. Компьютерное тестирование (тесты из мультимедийного





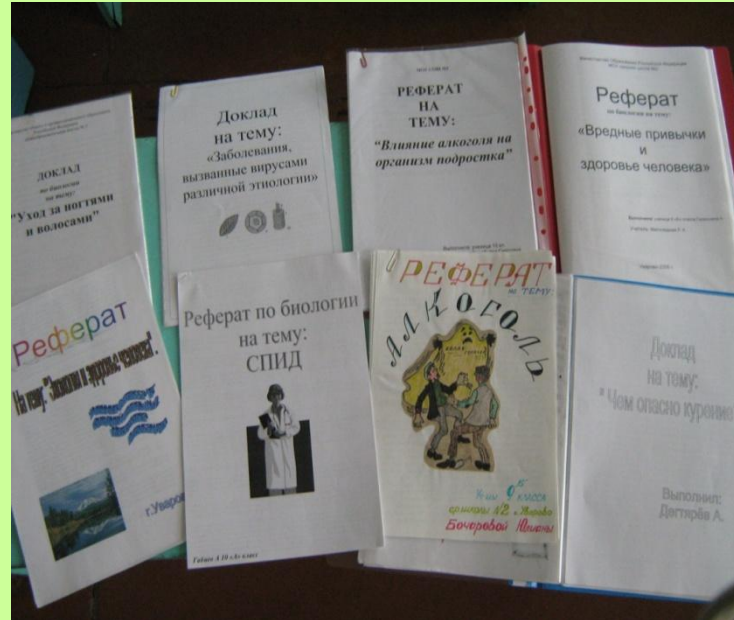
# Письменные работы.

## □ Эссе:

- Алкоголь- добро или зло?
- Трансгенные продукты «за» и «против».
- Этические аспекты клонирования.

## □ Рефераты:

- Заболевания ОДА и их профилактика
- Вредные привычки и здоровье человека.
- Ответы на вопросы:
- Как ты понимаешь сущность ЗОЖ?
- Что такое рациональное питание?



# Семинары, круглые столы:

## 1. Семинары:

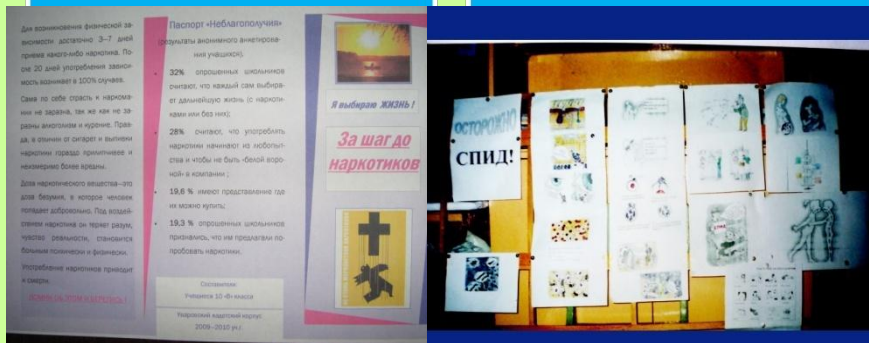
- ❑ Опасные жители нашего организма.
- ❑ Алкоголь путь в некуда!
- ❑ Способы оздоровления организма.

## 2. Встречи с врачами:

- ❑ Инфекционные болезни и их профилактика.
- ❑ Венерические заболевания.
- ❑ Наркотическая и алкогольная зависимость.



# Творческие работы



# Внеклассные мероприятия:

## **1. Общешкольные мероприятия:**

- «За здоровый образ жизни»;
- « Питание и здоровье человека».

## **2. День здоровья, Турград.**

## **3. Месячник Здоровья:**

- «Что такое витамины?»
- «Берегите зрение, детвора!»

## **4. Городская акция «Молодёжь за ЗОЖ»**

## **5. Научно- практическая конференция.**

## **6. Родительские собрания.**

- «Режим дня вашего ребёнка».
- «Воздействие вредных привычек на растущий организм

Школьная конференция



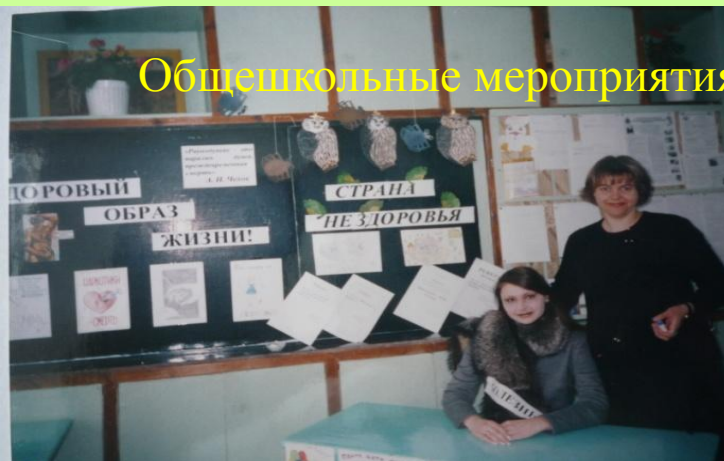
День здоровья, Турград



Родительские собрания.

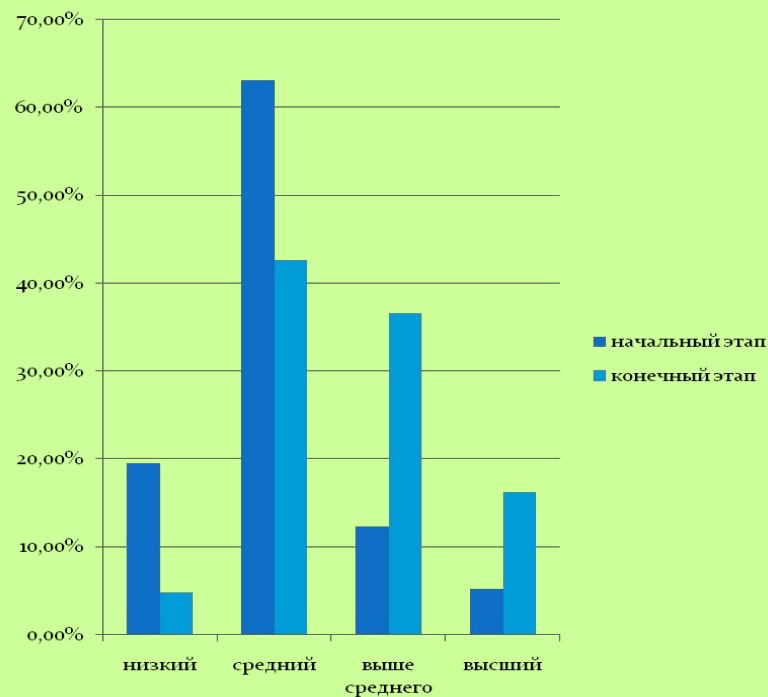


Общешкольные мероприятия



# Результативность:

Сравнение результатов тестирования учащихся на начальном и конечном этапе педагогического проекта по уровням сформированности здорового образа жизни



# Мнения о проекте:

- Полухина Марина (8 кл.): «Мне проект понравился, потому что мы там выполняем интересные работы: измеряем рост, вес, свою силу, определяем свой характер и самочувствие»
- Бабешко Миша (9 кл.): «...Я понял, что моё здоровье зависит только от меня»
- Иванова Л.В. (мама ученицы 10 кл): «Данный проект нужен нашим детям, потому что они получили очень полезные для себя знания по ЗОЖ. Самое главное, что это делалось не в форме назиданий, а в доброжелательной, раскрепощённой обстановки. Моя дочь стала более серьезно относиться к своему здоровьем»
- Серухин Алёша (8 кл.): «...Рассказывают, какие- то страшилки, даже захотел бросить курить...»
- Миронов Вадим (8 кл.): «...Нравится, что не задают учить домашнее задание, что бываем часто в компьютерном классе, а не нравится, что постоянно надо где-то участвовать, даже нет времени погулять на улице»

# Выводы:

1. Повысился уровень сформированности ЗОЖ.
2. Повысилась коммуникабельность детей в общении со взрослыми и сверстниками;
3. Обучающиеся научились работать с различными источниками информации, научились оформлять материал и доносить его до слушателя;
4. Ребята научились не бояться участвовать в различных мероприятиях, публично выступать.



# Заключение:

Результаты меня удовлетворили, данный проект можно считать первым этапом, началом формирования культуры здорового образа жизни. Конечно, полностью поставленная цель в рамках одного проекта не может быть реализована, поэтому работа по данному направлению будет продолжаться и совершенствоваться.

«...Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Академик Н.М. Амосов.

# Ресурсы:

1. Г.Л. Билич. Основы валеологии.- СПб.:«Издательство Фолиант», 2002 г.
2. С.Е.Мансурова. Здоровье человека и окружающая среда: Элективный курс- М.: «5 за знания», 2006 г.
3. Л.С. Литвинова. Нравственно-экологическое воспитание школьников.- М.: «5 за знания», 2005 г.
4. Организация научно-исследовательской деятельности учащихся: Метод. Пособие/ Под общей редакцией О.В.Селивановой,- Тамбов, ТОИПКРО, 2006 г.
5. Организация проектной деятельности в профильном обучении /Авторы- сост.: Солопова Н.К., Селиванова О.В. И др.,- Тамбов, ТОИПКРО, 2009
6. З.П. Матюхина. Основы физиологии, гигиены и санитарии.- М: ИРПО, 1999 г.
7. Биология в школе. Научно- теоретический и методический журнал, подборка 2002-2008 г.
8. С.В. Шутова. Экология человека.