

Семинар-практикум

«Формируем у учащихся культуру здорового образа жизни»

Е. И. Микша,

директор Клайшанской БШ Вороновского района

Цель: расширение представлений педагогов о формах и методах работы по формированию культуры здорового образа жизни у учащихся.

Задачи: актуализировать личностный опыт и ценностные ориентации педагогов по применению форм работы по здоровому образу жизни; презентовать опыт работы по формированию у учеников культуры здорового образа жизни; организовать эффективное взаимодействие педагогов.

Оборудование: мультимедийный проектор, бумага, маркеры, учебная доска, информационные буклеты из опыта работы, раздаточные карточки «Реальное–эффективное–ожидаемое», памятки «Потребности учащихся», карточки с описанием действий, корзина, стеклянный сосуд, яблоки, баночка оливок, пачка гречневой крупы, карточки с пожеланиями.

Ход семинара-практикума

I. Организационно-мотивационный этап

Участники мастер-класса занимают места за столами, тем самым образуя несколько групп (от 4 до 6 человек в группе в зависимости от количества участников).

Приём «Приветствие на разных языках мира». Ведущий предлагает поочерёдно поприветствовать друг друга на разных языках мира. (*Например: нин хао, бонжур, гутен так, ас – салам алейкум, здоровеньки булы, хелоу и т.д.*) Вывод: поздороваться, значит тем самым пожелать друг другу здоровья.

II. Актуализация личностного опыта участников

Ведущий. Культура здоровья в образовательном процессе – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе обучения и воспитания. К совокупности элементов, определяющих культуру здоровья, относят организацию

и проведение учебных занятий с учетом здоровьесберегающих условий; социально-психологическое здоровье учащихся; здоровье учителя; благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе и др.

Здоровье ребенка считается в норме, если он:

- ✓ в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
- ✓ в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, занимается самообразованием;
- ✓ в нравственном плане – честен, самокритичен, объективен;
- ✓ в социальном плане – контактен, коммуникабелен, обладает чувством юмора;
- ✓ в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться, восхищаться, искренен в своих чувствах.

Понятие «формирование культуры здорового образа жизни» является сложным и комплексным и включает в себя несколько компонентов: когнитивный (идеи, мнения, убеждения, знания), мотивационный (установки, ценности, мотивы, потребности), деятельностно-практический (действия и деятельность). Отношение к здоровому образу жизни является одним из важнейших компонентов системы ценностей человека. До сегодняшнего дня в среде педагогов имеют место неоднозначные подходы к здоровому образу жизни как в плане понимания сущности, структуры, взаимовлияния, так и процесса его формирования. В учреждениях проводится ряд мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.

Приём «Ожидаемое и реальное». А какой результат вы ожидаете получить от этой деятельности? На столах есть бланки с таблицей, в течение 1 минуты, работая в группах, заполните третий столбец. *(На доске с помощью ответов каждой группы заполняется третий столбец таблицы «Ожидаемый результат», например, сформированные навыки ЗОЖ, повышение двигательной активности, внутренняя потребность ведения ЗОЖ, отсутствие вредных привычек, осознанная забота о своём здоровье.)*

Реальная деятельность	Эффективные формы воспитательной деятельности	Результат

Ведущий. А что вы делаете для того, чтобы достичь ожидаемых результатов? Какую реальную деятельность вы осуществляете по пропаганде здорового образа жизни? Опять, работая в группе, в течение 1 минуты обозначьте формы мероприятий из имеющегося опыта работы. *(На доске с помощью ответов каждой группы заполняется первый столбец таблицы «Реальная деятельность», например: классные часы, беседы о ЗОЖ, встречи с врачами, воспитательные мероприятия, информационные часы.)*

Приём «Поза Наполеона». Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего «Раз, два, три!» каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений.

Ведущий. Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе во время данной встречи. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, а поза Наполеона, скрещенные руки, говорит о некоторой закрытости или нежелании работать. Призываю всех, кто показал кулаки и скрещенные руки, постараться настроиться на работу, потому что тема здоровья очень важна. К слову, Наполеон за всю свою жизнь практически не болел и даже считал, что умеет исцелять больных. Однажды он решил посетить солдат одного из городов в Сирии, страдающих от чумы, чтобы развеять слухи, что это он их отравил. Император проводил над зараженными солдатами руками на манер целителей, что запечатлено на картине.

III. Целеполагание

Ведущий. Предлагаю вернуться к нашей таблице и соотнести получившиеся ответы в 1-ом и 3-ом столбцах. Возможно ли достичь обозначенных результатов при тех формах работы, которые вы используете? Что этому ме-

шает? Что необходимо сделать, чтобы изменить ситуацию? (*Педагоги, отвечая на вопросы, формулируют цель мастер-класса.*) Наша задача сегодня не просто вспомнить уже известные формы работы по пропаганде здорового образа жизни или познакомиться с новыми, а определить наиболее эффективные из них при работе с учащимися.

IV. Информационно-деятельностный этап

Подходов к классификации форм воспитательной работы множество:

- 1) формы организации определенного вида деятельности (познавательная – интеллектуальная игра, игровая – игра, коммуникативная – беседа);
- 2) формы взаимодействия педагогов и учащихся (индивидуальная, групповая, коллективная);
- 3) формы управления воспитательным процессом (педагогический совет, совет дела, общее собрание);
- 4) формы контроля (творческий отчет, рапорт, общественная экспертиза);
- 5) общая типология форм (мероприятия, дела, события, ритуалы, праздники);
- 6) по методике воспитательного воздействия (словесные, практические, наглядные).

Классификация форм по Н.Е. Щурковой: простые и сложные; кратковременные и длительные; традиционные (вошедшие в практику учреждения, апробированные и взятые на вооружение многими педагогами) и творческие (нетрадиционные, создаваемые педагогами и учащимися в совместной жизнедеятельности); спонтанно возникающие в ходе воспитательного процесса и специально организованные, спланированные.

Приём «Определить эффективное». Давайте заполним второй столбец нашей ранее заполненной таблицы, выбрав из всего многообразия наиболее оптимальные и эффективные формы воспитательной работы с учащимися по формированию культуры здорового образа жизни. Вам предлагается в течение 3 минут, работая в группах, заполнить бумажные варианты таблиц на столах. (*Педагоги предлагают свои варианты. Идет обсуждение эффективности*

предложенных вариантов, а также потребностей учащихся, которые удовлетворяются в ходе того или иного мероприятия. Заполняется с помощью ответов каждой группы столбец на доске. Возможные варианты и предложения: тренинги, конкурсы, игры, социальные проекты, акции, исследовательская деятельность.)

Приём «Определи алгоритм». В процессе организации и проведения любого воспитательного мероприятия его организаторам приходится решать определенные вопросы. Например: как подготовить мероприятие, с чего начать, что следует учитывать при подготовке и проведении мероприятия? Воспитательное мероприятие является процессом, предполагающим в своем развитии несколько взаимодействующих между собой стадий.

Группам даются карточки с определёнными действиями. Педагогам необходимо распределить карточки по четырём этапам и выстроить их по порядку. На данную работу отводится 5 минут. Далее ведущий уточняет этапы и необходимые действия на каждом из них, педагоги проверяют работу своей группы.

Подготовительная часть: необходимо

- 1) определить цели и задачи мероприятия;
- 2) выбрать форму, методы и приемы с учетом возрастных особенностей учащихся;
- 3) продумать вопрос оптимальной занятости учащихся в подготовке и проведении мероприятия, а также роль педагога;
- 4) правильно распределить силы и время на подготовку, добиться четкости и слаженности в действиях всех участников;
- 5) определить возможность участия родителей, других педагогов и специалистов.

Организационная часть:

- 1) подбор тематического материала – по содержательности и актуальности;
- 2) использование простых и сложных средств;
- 3) построение логической последовательности хода и логической завершенности в соответствии с поставленной целью мероприятия;

- 4) выравнивание и просчет по продолжительности мероприятия в соответствии с возрастом детей, местом проведения.

Основная часть:

- 1) в ней должны отражаться современные воспитательные технологии;
- 2) формироваться на современном этапе принципы воспитания (индивидуальности, доступности, результативности);
- 3) использоваться дифференцированные и интегрированные воспитательные подходы;
- 4) выделяться элементы неожиданности, «изюминки» мероприятия;
- 5) применяться разнообразие и творческий характер мероприятия;
- 6) учитываться как переизбыток, так и недостаток информации для восприятия учащимися содержания мероприятия, которое должно быть доступно для детей в соответствии с их возрастом.

Заключительная часть:

- 1) имеет важное организационно-педагогическое значение;
- 2) завершающий этап мероприятия очень важен для дальнейшей работы с детьми, так как он включает подведение общих итогов и определение перспектив на будущее;
- 3) на этом этапе мероприятия важно создать ситуацию успеха для каждого ребенка и психологического климата в детском объединении;
- 4) обязателен этап рефлексии и подведения итогов.

Ведущий. Такая логическая цепочка постоянна для любого мероприятия, меняется лишь содержание, усиливается значение того или иного этапа в зависимости от цели проводимого мероприятия. Каковы же факторы эффективности воспитательного мероприятия? Давайте еще раз вернемся к подготовительному этапу, который является определяющим в этом вопросе, и постараемся сформулировать эти факторы.

На слайде вновь появляется информация по подготовительному этапу. Формулируются факторы эффективности воспитательного мероприятия:

- 1) *творческий подход педагога при создании мероприятия;*

- 2) уход от шаблонов, отказ от копирования чужого сценария, а поиск своего ключа, т.е. изюминки мероприятия;
- 3) гибкость при организации и проведении мероприятия, возможность выйти из формы при необходимости;
- 4) выбранная форма должна содействовать достижению поставленных целей и задач;
- 5) качественная подготовка педагога для реализации той или иной формы, соблюдение правил использования форм, методов и приемов, для формирования качественных действий и продуктов деятельности;
- 6) использование различных форм и методов воспитательного влияния, соответствующих форм возрастным, социальным и ситуативным особенностям и потребностям участников.

Памятка «Потребности учащегося»

У групп на столах есть памятки о потребностях учащегося. Необходимо самостоятельно с ними ознакомиться и ответить на вопрос: «Какие из этих потребностей больше всего и меньше всего вами учитывались?»

1. Потребность в познании: поиск лично значимых научных и житейских знаний; поиск ответов на вечные вопросы «Кто я?», «Зачем это?».
2. Потребность в общении: общение со сверстниками и со взрослыми – в деятельности, игре, в обмене знаниями и умениями, в спорте, творчестве, в досуге.
3. Потребность в удовлетворении интересов и способностей: увлеченность лично значимой деятельностью, в которой нуждается растущий человек.
4. Потребность в творчестве: участие в разнообразной творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие.
5. Потребность в уважении и защите: отношение к ребенку как личности, обеспечение условий защищенности в психологическом и физическом плане.
6. Потребность в освоении социальных ролей: освоение не только ролей товарища и друга, ученика и воспитанника, сына или дочери, но и соучастника в делах и взаимоотношениях с людьми, лидера в классе, организатора классных дел и т.д.

7. Потребность в игре: проживание ребенком мира фантазий, идеальных и реальных отношений, пробовать и становится тем, кем не всегда удастся быть в реальной жизни. Игра – это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленная и организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения, общения, развития.

8. Потребность в самореализации и самоактуализации: утверждение своего «Я». Признание достоинств, реализованных в деятельности и общении способностей и потенциальных возможностей.

V. Практический этап, демонстрация приёмов эффективной работы (из опыта работы школы)

В этой части мастер-класса предлагаются формы работы, используемые педагогами Клайшанской базовой школы. Участники знакомятся с формами работы, некоторые апробируют, делают отметку в карточке «Инсерт».

Приём «Инсерт». Участникам предлагается на протяжении знакомства с опытом работы школы заполнять бланки.

+	V	-	?
Материал знаком	Это ново для меня	Думала иначе	Требуется дополнительное разъяснение

□ **Мотиватор-акция «Составь свой слоган»** (предлагается для участия педагогам в процессе мастер-класса)

Цели: создание возможности

оценить свои личностные качества, формирование мотивации на здоровый образ жизни. Из облака слов составить свой слоган для успешной жизни из 3–5 слов и записать на карточках, расположенных рядом.



□ Протестная акция «Забей на вредную привычку»

Цели: воспитание активной жизненной позиции в позитивном отношении к своему здоровью, дополнение знаний школьников про вредные привычки новыми фактами.

Каждому классу или группе школьников предлагается составить информационный бюллетень или коллаж о вредной привычке, против которой они выступают. Далее, используя полученный продукт, учащиеся агитируют сверстников отказаться от пагубных привычек, рассказывая интересные факты о вреде курения, алкоголя и наркотиков; предоставляя информацию, которая поможет пересмотреть свои взгляды на вредные привычки.

Заранее подготовлена деревянная конструкция, молоток и гвозди, а также макеты атрибутов вредных привычек. Участникам акции предлагается после прослушанной информационной части забивать гвозди с разноцветными ленточками в нужный атрибут, тем самым символизируя протест вредным привычкам. Этими действиями участники говорят решительное «НЕТ!» вредным привычкам.

□ Социальная акция «Не держите зла, держите конфетку» (предлагается для участия педагогам)

Цели: снятие эмоционального напряжения, настрой на позитив, сохранение эмоционального здоровья.

Группа ребят располагаются в фойе школы и во время перемен предлагает всем проходящим мимо угоститься конфетой, одновременно произнося фразу: «Не держите зла, держите конфетку!»

□ Школьный забор «Подари комплимент» (предлагается для участия педагогам в процессе мастер-класса)

Цель: формирование позитивного настроения у всех участников образовательного процесса.

Заранее с помощью мольбертов и ватманов готовится импровизированный «забор». Во время перемен всем желающим предлагается оставить надпись-комплимент на заборе сверстнику, педагогу либо работнику школы.

□ Фотокросс «Что б я делал, если б не было интернета»

Цели: пропаганда здорового образа жизни, формирование чувства ответственности за своё здоровье.

Фотокросс – командное творческое соревнование, заключающееся в съемке креативных фотографий на заданную тему (в данном случае виды занятий без наличия интернета) в определенный срок, например, в течение одного часа в рамках шестого школьного дня. В итоге оформляется коллаж всех фото и выбирается с помощью голосования самая креативная фотография.

❑ **Квилт-акция «Возьми то, что тебе нужно»** (предлагается для участия педагогам)

Цели: улучшение психологического климата в школьном учреждении, сохранение эмоционального здоровья.

В фойе размещается стенд с отдельными листами и стикерами, где написаны качества и ресурсы, необходимые человеку. Любой желающий может подойти и взять себе стикер с тем качеством или ресурсом, который ему на данный момент необходим. Каждый лист имеет свою тематику и направление, например: зубы и улыбка (стикеры – ровные зубы, белые зубы, здоровые зубы, красивая улыбка, широкая улыбка); волосы (стикеры – длинные волосы, пышные волосы, прямые волосы, блестящие волосы); кожа (стикеры: гладкая кожа, ровная кожа, светлая кожа, кожа с веснушками); настроение (стикеры – хорошее настроение, замечательное настроение, позитивное настроение, жизнерадостное настроение).

❑ **Мини-исследование «Что на этикетках?»**

Цели: обучение использованию информации на этикетках продуктов питания, формирование экологической компетентности по вопросам здоровья человека и его правильного питания, развитие навыков практической и исследовательской деятельности.



На стенде вывешиваются распечатанные цветные этикетки продуктов питания, лист с вопросами (доступны по QR-коду). Нужно, рассматривая и читая этикетки, правильно ответить на все вопросы.

□ Информ-релиз «Собери по смыслу» (предлагается для участия педагогам)

Цели: формирование знаний о необходимости сохранения органов слуха, развитие логического мышления учащихся.

На стенде размещаются интересные факты об ушах: «А знаете ли вы, что...», например, *есть люди, которые могут шевелить ушами; из 246 костей человека самая маленькая – слуховая кость, её масса 2 миллиграмма; чтобы оторвать человеку ухо, достаточно приложить усилие около 3-х килограмм, проверять не следует.* Кроме этого, хаотично располагаются фразеологизмы про уши и их объяснение, необходимо соединить их правильно. ДЕРЖАТЬ УХО ВОСТРО – ВЕСТИ СЕБЯ КРАЙНЕ ОСТОРОЖНО, МЕДВЕДЬ НА УХО НАСТУПИЛ – У КОГО-ТО ПЛОХОЙ СЛУХ, РАЗВЕСИТЬ УШИ – СЛУШАТЬ С БОЛЬШИМ УВЛЕЧЕНИЕМ, НАВОСТРИТЬ УШИ – НАПРЯЖЁННО СЛУШАТЬ, СЛЫШАТЬ КРАЕМ УХА – НЕВНИМАТЕЛЬНО.

□ Игра «Ассоциации здоровья»

Цели: расширение знаний учащихся о здоровом образе жизни, формирование интереса к сохранению своего здоровья.

На стенде размещаются чистые листы с буквами алфавита. Желаящие подбирают слова на данную букву, связанные со здоровьем, и записывают в пустые строчки.

□ Проект «Смартфон – так ли хорош он?»

Цели: расширение знаний учащихся о негативном влиянии мобильных телефонов на организм человека, ориентирование школьников на пропаганду идей здоровьесбережения среди сверстников.



В течении десяти дней каждому классу необходимо составить и реализовать мини-проект о негативном влиянии мобильных телефонов на организм человека. Необходимо изучить информацию о последствиях использования смартфонов на один из органов человека, изготовить макет данного органа и

презентовать ученикам всей школы. Все школьники наглядно смогут увидеть, сколько вреда при неправильном использовании наносит мобильный телефон на глаза, уши, сердце, мозг, кожу, скелет, клетки крови и иммунную систему, на центральную нервную систему и непосредственно на нейрон.

VI. Подведение итогов. Рефлексия

Приём «Инсерт». Участникам предлагается вернуться к таблицам «ИНСЕРТ» и определить, пополнилась ли записями графа «Это ново для меня», у кого заполнена графа «Требуется дополнительного разъяснения», осталась ли пустой графа «Думала иначе».

Участники анализируют, опираясь на свои записи в бланках, задают вопросы, высказывают свои мнения и предложения.

Приём «Сосуд здоровья». Перед вами – корзина, наполненная вещами (*корзина, в которой лежат яблоки, баночка оливок, пачка гречневой крупы*). Сейчас мы с вами возьмём стеклянный сосуд. Это наше здоровье. Яблоко является символом молодости, здоровья и красоты, поэтому я наполню сосуд яблоками. Яблоки – это важнейшие компоненты здорового образа жизни: отсутствие болезней, правильное питание, режим дня, крепкий сон, двигательная активность, психологическое благополучие – все то, что необходимо, чтобы ваше здоровье оставалось крепким. Скажите, пожалуйста, полон наш сосуд? (*Ответ: да, полон.*) Сейчас я возьму оливки. Дерево оливы способно возрождаться из пепла, поэтому является символом здоровья, долголетия и постоянства со времён Древней Греции. Попробуем опустить оливки в наш сосуд, немного потрясти его. Оливки заняли свободное место между яблоками. Оливки – это вещи, которые лично для вас стали важными в вопросах здоровьесбережения: дом, мебель, тренажёры, продукты. А теперь полон сосуд? (*Ответ: да, полон.*) Сейчас я возьму гречневую крупу. Именно её называют «царицей круп», так как она содержит много витаминов, минералов и полноценных белков. Насыпем гречку в сосуд. Естественно, крупа заняла полностью существующее свободное место и все закрыла. Гречневая крупа – это все остальное, это мелочи, которые мешают нам оставаться здоровыми: стрессы, вредные привычки, лень, болезни.

Если сначала наполнить сосуд гречневой крупой, не останется места, где могли бы разместиться оливки и яблоки. И так же в нашей жизни, если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей. Занимайтесь прежде всего тем, что приносит здоровье, занимайтесь «яблоками», определите самые важные ваши приоритеты: остальное – это только крупа. Полон ли наш сосуд? (*Ответ: да, на этот раз он полон.*)

Ведущий. Применение в работе эффективных форм и методов по формированию культуры здорового образа жизни повысит результативность образовательного процесса, сформирует у учащихся ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Для использования в дальнейшей работе предлагаю информационные буклеты из опыта работы нашего учреждения (доступны по QR-коду).



А в заключении хочу обратить внимание, что наша корзина ещё не пуста, в ней остались записки с волшебными пожеланиями. Возьмите себе пожелание и пожелайте его всем присутствующим.

Пожелания

1. Желаем, чтобы была жизнь ключом, чтоб горя не было ни в чем! Жить здорово!
2. Желаем веселья и доброго смеха, здоровья, достатка, в делах лишь успеха! Жить здорово!
3. Желаем здоровья, желаем успеха, чтоб слезы в глазах были только от смеха! Жить здорово!
4. Желаем счастья и добра, чтоб жизнь, как день, была светла! Жить здорово!
5. Здоровье, бодрость сохрани и много-много лет живи! Жить здорово!
6. Иди вперед к своей удаче! И будет сердце пусть горячим! Жить здорово!
7. Как солнечный день, как чудесная сказка, пусть жизнь твоя будет всегда так прекрасна! Жить здорово!
8. Пусть будет рядом доброта, здоровье, мир и красота! Жить здорово!

Литература

- 1. Корзенко, В. Н.** Основы формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / В. Н. Корзенко, А. Л. Смотрицкий, Г. Е. Смотрицкая. – Минск: НИО, 2009. – 175 с.
- 2. Луговцова, Е. И.** Психология формирования культуры здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов социальных / Е. И. Луговцова. – Минск: НИО, 2012. – 190 с.
- 3. Сократов, Н. В.** Современные технологии сохранения и укрепления здоровья: учебное пособие / Н. В. Сократов, И. Н. Корнева, В. Н. Феофанов [и др.]; под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: Сфера, 2005. – 224 с.
- 4. Бедулина, Г. Ф.** Формирование здорового образа жизни: социально-педагогическое проектирование: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / Г. Ф. Бедулина. – Минск: НИО, 2009. – 190 с.