

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

26.02.2003 N 27/2632-6

**О ПРОВЕДЕНИИ 7 АПРЕЛЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЕЖЕГОДНОГО "ВСЕРОССИЙСКОГО УРОКА ЗДОРОВЬЯ"**

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья детей, подростков и молодежи должна рассматриваться как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке.

Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, формированию ответственности за собственное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовывать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни.

Принимая во внимание, что многие составляющие образа жизни человека закладываются в детстве, рекомендуем ежегодно 7 апреля во Всероссийский день здоровья детей во всех образовательных учреждениях проводить "Всероссийский урок здоровья". Его цель - обеспечение обучающихся, воспитанников необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействие воспитанию у них ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Министр образования
Российской Федерации
В.М. Филиппов

Министр здравоохранения
Российской Федерации
Ю.Л. Шевченко

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ*
по проведению в образовательных учреждениях ежегодного
"Всероссийского урока здоровья"

* Подготовлены специалистами Минобразования России (В.А.Родионов, Т.В.Волосовец), Минздрава России (С.Р.Конова), РАМН (В.Р.Кучма, Э.В.Селиванова).

В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции. Среди этой возрастной группы населения растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития.

Формирование здоровья на этапе 7-18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка.

Негативная динамика состояния здоровья особенно выражена при обучении детей в учреждениях с повышенным уровнем образования и углубленным изучением определенных групп предметов (гимназии, лицеи и др.). За период обучения в этих учреждениях заболеваемость увеличивается практически в 2 раза. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10 %.

Сегодня к основным классам болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, относятся заболевания глаз, костно-мышечной и соединительной ткани, органов пищеварения, пограничные психические нарушения.

Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью последнего десятилетия является рост числа социально

обусловленных заболеваний среди подростков (токсикомания, табакокурение, алкоголизм, ВИЧ/СПИД, ИППП, туберкулез).

Кроме того, значительной медико-социальной проблемой сегодняшнего дня является высокий травматизм детей как в быту, так и в условиях школы, в том числе при занятиях физической культурой.

Вышеуказанные тенденции диктуют необходимость усиления влияния на состояние здоровья детского населения не только государства и его институтов, ведомств, но и семьи, педагогов, медиков при активном участии самого ребенка, подростка.

В рамках модернизации системы образования задачи формирования культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни гармонично сочетаются с задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

Здоровый образ жизни - поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья конкретной популяции. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50% зависит от социальных факторов. Таким образом, здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от уровня развития общества. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Повышение защитных свойств организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

Ребенок должен руководствоваться не только элементарными правилами индивидуальной гигиены, но также обладать необходимыми навыками в области психогигиены и усвоить определенные нормы поведения. Интересно в этом отношении высказывание М.В. Ломоносова: "Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только ленность, но и подлые нравы".

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни могут быть органично включены в учебно-воспитательный процесс. Необходима преемственность на всех этапах формирования здорового образа жизни детей и подростков (семья, школа, профессиональные образовательные учреждения, трудовые коллективы, неформальные объединения).

Гигиеническое обучение и воспитание детей в образовательных учреждениях складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы, осуществляемой преподавателями всех предметов, медицинским персоналом учреждений, руководителями кружков, клубов, объединений. Классная работа ведется в соответствии с образовательными стандартами, учебными программами, методическими рекомендациями.

Всемирный день здоровья - ежегодное событие Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Этот день отмечается с момента принятия Устава Всемирной организации здравоохранения 7 апреля 1948 года.

Для проведения Всемирного дня здоровья каждый год выбирается новая тема, чтобы подчеркнуть волнующие вопросы здоровья.

Основная цель Всемирного дня здоровья - влияние на общественное мнение и активизация дискуссий о значении здоровья в жизни современного человека, формировании здорового образа жизни.

Ежегодное проведение 7 апреля во всех образовательных учреждениях в рамках комплекса мероприятий, посвященных Всероссийскому дню здоровья детей, "Всероссийского урока здоровья" внесет заметный вклад в становление здорового образа жизни детей, подростков и молодежи.

Формы проведения Всероссийского урока здоровья могут быть разнообразны:

- проведение бесед, лекций медицинским персоналом, индивидуальных консультаций, просмотр кино- и видеофильмов;

- организация игровых и состязательных форм обучения и воспитания: викторин, олимпиад, театрализованных представлений, шоу, конкурсов с обязательным участием старшеклассников в программах для младших школьников, выпуске медико-профилактических бюллетеней, листовок;

- для старшеклассников организация конференций; диспутов, круглых столов, культурных мероприятий (КВНов, театральные постановки, капустников и т.п.).

Целесообразно посредством урока здоровья в общеобразовательном учреждении создать мотивацию и дать ребенку элементарные навыки здорового образа жизни.

Вся информация к Всероссийскому уроку здоровья должна быть специально подготовлена с участием психологов, медиков и адаптирована к восприятию детской и подростковой аудитории. К Всероссийскому уроку здоровья необходимо готовить специальные листовки, буклеты, которые могут остаться у детей после урока, с которыми могут дома ознакомиться родители и родственники детей.

Высокоэффективна психологическая составляющая гигиенического обучения и воспитания детей: проведение обучающих и профилактических тренингов.

Целью урока здоровья является осознание учащимися уникальности, неповторимости своего Я, формирование и развитие представлений о здоровье как важнейшей составляющей этого Я, создание мотивации на здоровый образ жизни.

В приведенных ниже примерных сценарных планах рассматриваются вопросы личной гигиены как средства профилактики инфекционных заболеваний (1-4 классы), здорового питания (5-7 классы), опасности самолечения (8-9 классы) и профилактики употребления психоактивных веществ (10-11 классы). Последний урок рекомендуется готовить и проводить совместно с психологом.

При проведении уроков здоровья следует учесть возрастные особенности учащихся, а также интересы, присущие каждой возрастной группе. В рамках Всероссийского дня здоровья представляется достаточным проведение уроков, ориентированных на четыре основные возрастные группы: учащихся 1-4, 5-7, 8-9 и 10-11 классов. Вместе с тем, учитывая возрастные различия между учащимися, например, 1 и 3 (или 5 и 7) классов, при подготовке занятий по сценарным планам следует дифференцированно подходить к разработке непосредственно сценария. Для этой цели, помимо примерных сценарных планов (приложение 2), ниже дается перечень рекомендуемой литературы.

При подготовке урока здоровья рекомендуется учесть проблемы, актуальные для региона.

Приложение 2

Примерные сценарные планы уроков здоровья*

* Разработаны В.А.Родионовым.

Уроки рекомендуется начинать с создания положительного эмоционального настроения. Это может быть достигнуто при помощи несложных коммуникативных упражнений, описываемых в приведенных сценарных планах ("Встаньте те, кто...", "Мое настроение ...цвета"). В вводной части желательно актуализировать имеющиеся у учащихся знания о предмете разговора с помощью упражнений типа "аукцион идей", "мозговой штурм". В основной части формируется отношение к проблеме и отрабатываются стратегии поведения, а в заключительной - осуществляется осмысление полученного опыта, рефлексия ("закончи предложение..." и т.д.). Урок заканчивается домашним заданием. Оно не будет проверяться, однако его выполнение предполагает совместную деятельность со значимыми взрослыми (родителями, близкими).

"Как не заболеть, когда другие болеют" (для учащихся 1-4 классов)

Цель. Формирование понимания опасности инфекционных заболеваний и необходимости защищаться от них, в т.ч. соблюдая правила личной гигиены; навыков здорового образа жизни, как способа повышения иммунитета.

Задачи. Сформировать убеждение в необходимости укрепления иммунитета; представления об иммунитете, как средстве профилактики инфекционных заболеваний; представления о причинах инфекционных заболеваний, способах защиты от них. Формировать привычку к закаливанию и соблюдению правил личной гигиены.

Оборудование. Карта к сказке о Стране Болезней; видеомagneтофон, видеозапись мультфильма "Айболит"; плакат "Правила здорового образа жизни" ("Занимайтесь физической культурой 3-5 раз в неделю. Помните, что особенно полезны занятия на свежем воздухе. Старайтесь не переедать и не голодать, лучше питаться часто и понемногу. Соблюдайте режим дня. Ежедневно закаливайтесь"); изображение щита, бумага, цветные карандаши, марлевая повязка, мыло, упаковки от лекарств, одноразовый шприц без иглы, предметы из игрушечной больницы, а также их изображения; "лишние" предметы (молоток, карандаш, фотоаппарат и т.п.); различные изображения больных и здоровых людей.

Ход занятия

Вводная часть. После приветствия учащиеся выполняют упражнение "Встаньте те, у кого..." (...есть дома кошка, ...собака, ...кто занимается в спортивной секции, ...любит играть, и др.). Затем предлагается беседа "Что помогает человеку защищаться от врагов?" (оружие, щит); "Что может помочь организму защищаться от невидимых врагов - болезней?" (лекарства, соблюдение

гигиенических правил). Учитель подчеркивает аналогию между щитом и доспехами рыцаря и средствами защиты от заболеваний.

Основная часть. Учащимся предлагается упражнение на внимание, развитие памяти и сообразительность. Демонстрируется видеофрагмент из фильма (мультфильма) "Айболит" (или зачитывается отрывок из книги):

"Что такое? Неужели
Ваши дети заболели?"
"Да-да-да! У них ангина,
Скарлатина, холерина,
Дифтерит, аппендицит,
Малярия и бронхит!
Приходите же скорее,
Добрый доктор Айболит!"

...

И корь, и дифтерит у них,
И оспа, и бронхит у них,
И голова болит у них,
И горлышко болит.

Задаются вопросы: о каких детях идет речь? Какие болезни перечислялись? Последним вопросом задается: "От чего люди заболевают?", в ответах подчеркиваются высказывания о заболеваниях, вызванных неопрятностью, общением с больными людьми, бродячими животными.

Затем учитель рассказывает сказку "О Стране Болезней и Волшебном Щите": далеко-далеко за горами и пустынями лежит страна, где живут болезни: Простуда, Коклюш, Скарлатина, Дизентерия и другие (учитель показывает нарисованную заранее карту страны и задает вопросы: "Какие еще болезни вы знаете? На какие человеческие органы они влияют?". Болезни были вот такие (показываются изображения болезней в виде Клякс с булавками, прикрепляющихся к карте).

Вся страна была окружена неприступными горами и только в одном месте болезни могли выходить из нее и нападать на людей. И в этом месте люди решили установить Щит-Против-Болезней (схематическое изображение щита). Долго думали люди, из чего сделать этот щит, чтобы смог защитить он не от зверя, не от врага-богатыря, а от болезней - невидимых и неслышимых.

А теперь давайте все вместе подумаем, что может быть щитом от болезней? (Дети называют: "лекарства", "мыло", "марлевая повязка" и т.п. Учитель прикрепляет изображения названных средств на щит).

Теперь мы знаем, как защитить себя от болезней.

Обсуждаются "пассивные" способы защиты от инфекции (мытьё овощей и фруктов, рук перед едой, проветривание помещения, ношение маски при общении с больным и т.д.). Учитель подводит учащихся к выводу, что защитные силы организма (иммунитет) могут ослабевать, а могут накапливаться. Предлагается называть факторы, ослабляющие иммунитет; затем - укрепляющие его.

Заключительная часть. Отработка способов укрепления иммунитета. Обсуждаются "Правила здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет". Предлагается продолжить фразу: "Чтобы укрепить свой иммунитет, мне особенно необходимо...". Для отработки поведения в ситуации, связанной с риском заражения инфекционным заболеванием, детям предлагается проблемная ситуация

- как передать домашнее задание заболевшему товарищу и не заразиться.

Домашнее задание. Обсудить с родителями способы укрепления иммунитета. Загадать им загадку "Что каждый из нас делает ежедневно по несколько раз, и это простое действие защищает нас от инфекции?" (мытьё рук, чистка зубов).

"Мы и наши привычки: правила рационального питания"
(для учащихся 5-7 классов)

Цель. Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.

Задачи. Актуализировать представления об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.

Оборудование. Мягкая игрушка или мяч, листы бумаги, фломастеры, плакат с надписью "Человек ест то, что он ест", таблица "Рациональное питание".

Ход занятия

Вводная часть. Проводится упражнение "Цвет моего настроения". Учитель напоминает народную мудрость "Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу". Далее он предлагает вспомнить, в чем еще наиболее сильно проявляются наши вкусы и привычки. В процессе высказываний учащихся учитель подчеркивает высказывания о еде, при потреблении которой наиболее сильно проявляются привычки. В центре круга (если учащиеся сидят в кругу) или на доске укрепляется (пишется мелом) плакат "Человек есть то, что он ест".

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос: зачем люди едят. Выводом является то, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет.

Предлагается вспомнить, в каких продуктах какие основные питательные вещества содержатся, для чего они нужны (при этом используется таблица "Рациональное питание").

Основные питательные вещества (ОПВ)	Роль ОПВ	Продукты, содержащие ОПВ	Число блюд в день
Белки	Помогают росту организма	Мясо, рыба, молоко и продукты из них.	Не менее 2
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко и продукты из них. Хлеб, крупы.	Не менее 2 Не менее 4
Витамины и минеральные вещества	Укрепляют иммунитет	Фрукты и овощи	Не менее 4
Жидкость	Входит в состав тела	Жидкие продукты	Не менее 4

Участники обсуждают, чем опасен голод (без еды человек погибает через 1 неделю, без жидкости - через 3 дня) или отсутствие в питании основных питательных веществ (замедляется рост, развиваются различные болезни и т.п.), а также - чем опасно переедание (если энергии тратится меньше, чем ее поступает с пищей, наступает ожирение). Участникам предлагается назвать известные им блюда различных национальных кухонь (при необходимости описать их). Обсудить, почему национальные кухни отличаются друг от друга (географические различия, климатические условия, культурные традиции) и что в них общего (в блюдах различных кухонь обязательно присутствуют основные питательные вещества).

Основная часть. Учитель спрашивает учащихся, что они привыкли есть на завтрак, обед, полдник, ужин. Класс делится (любым способом) на 4 команды. Каждая команда получает по листу бумаги, флوماстеры и придумывает по 7 (по дням недели) вариантов: первая - завтраков, вторая - обедов, третья - полдников, четвертая - ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества, можно использовать и свои любимые блюда. Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется "Меню на неделю". Оно помещается в середину круга или на доску. Оценивается разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным.

Заключительная часть. Ведущий предлагает подумать, в каких случаях и почему еда может причинить вред. Задания даются по группам, на которые участники разделились ранее: первая группа - в чем опасность переедания; вторая - неумеренного употребления сладостей; третья - использования некачественных или загрязненных продуктов; четвертая - недостаточного или однообразного питания.

Учащимся предлагается вспомнить испытанное чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным).

Учитель подчеркивает причину необходимости соблюдать режим питания. Учащимся предлагается завершить фразу: "Мой режим питания такой: завтрак во столько-то, обед... полдник... ужин".

Домашнее задание. Обсудить с домашними режим питания в семье, какое блюдо является самым любимым в семье, почему.

"Помоги себе сам"
(для учащихся 8-9 классов)

Цель. Формирование понимания опасности передозировки лекарственными препаратами, умения применять меры первой помощи.

Задачи. Сформировать убеждение, что лекарства способны принести вред при неправильном обращении с ними; уточнить представления о правилах обращения с лекарственными препаратами, опасности самолечения, мерах первой помощи; сформировать умение оказывать первую помощь при отравлении лекарственными препаратами.

Оборудование. Набор химических реактивов, лакмусовая бумага.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о влиянии микроэлементов, в частности, содержащихся в лекарственных препаратах, на функционирование организма. Учащимся зачитывается фрагмент из романа Курта Воннегута "Завтрак для чемпионов": "Когда я был мальчиком, я встречал много людей с зобом. ...У этих несчастных землян так расперло щитовидную железу, как будто у них из глоток росла тыква. А для того чтобы стать как все люди, им только надо было глотать ежедневно примерно около одной миллионной унции йода. Моя родная мать погубила свою нервную систему всякими химикалиями, которые будто бы помогали ей от бессонницы. ...Вот почему, когда я описываю в романе какой-то персонаж, у меня появляется страшное искушение: сказать, что он ведет себя так из-за испорченной проводки либо от того, что съел или не съел в этот день микроскопическое количество того или иного химического вещества".

После чтения фрагмента предлагается ответить на вопросы: известны ли им заболевания, вызванные нехваткой витаминов, микроэлементов (цинга, зоб), почему незначительные изменения работы организма могут привести к тяжелым последствиям. Привести примеры из литературы, кино о негативных последствиях неумышленной передозировки лекарств.

Основная часть. Формирование представлений о значении витаминов, микроэлементов, содержащихся в лекарственных препаратах, в жизнедеятельности организма, о недопустимости бесконтрольного употребления лекарств. После напоминания, что при нормальном функционировании человеческого организма в нем постоянно осуществляются химические процессы, что само понятие "жизнь" неразрывно связано с такими процессами, группе учащихся у доски предлагается провести химический опыт: продемонстрировать различные реакции лакмусовой бумаги на действия разных реактивов.

Задаются вопросы: почему бумага меняет цвет? Можно ли провести параллели между реакцией бумаги на реактивы и организма на лекарственные препараты? Почему? Существуют ли резервы организма по борьбе с "интервенцией"? Что будет, если резервы исчерпаются?

Обратить внимание на красный цвет бумаги и изменения, происходящие с человеком при отравлении.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии в случае отравления лекарственными средствами. "Аукцион идей": что я сделаю при обнаружении симптомов отравления (передозировки) лекарственными средствами? Учащихся желательно разделить на 2-3 команды и опрос вести по очереди. Команда, не успевшая дать правильный ответ или ответившая неправильно, выбывает из игры ("госпитализируется").

Обобщение полученных знаний. "Госпитализированная" команда записывает на доске (или проговаривает вслух) правильные способы оказания первой помощи.

Домашнее задание. Обсудить с членами семьи "домашние" способы оказания первой помощи при передозировке.

Ведущему на заметку. После опыта с лакмусовой бумагой и принятием решения о вреде, наносимом некоторыми веществами, можно обсудить - какие еще вещества наносят серьезный вред организму.

Анализируя ответы, следует обратить внимание на алкоголь, табак.

"Человек и наркотики" (для учащихся 10-11 классов)

Цель. Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем.

Задачи. Сформировать стремление искать конструктивные способы решения проблем; представления о том, что употребление ПАВ не решает, а усугубляет жизненные проблемы; стойкую привычку отказа от ПАВ.

Оборудование. Таблица "К чему приводит употребление наркотических веществ"; плакат "Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами".

Ход занятия

Вводная часть. После приветствия обсуждается, почему в последние годы так увеличилось число подростков-наркоманов, может ли эта проблема стать личной проблемой участников

или их друзей и т.п. Актуализировать представления учащихся об опасности решения жизненных проблем при помощи ПАВ.

Основная часть. Формирование представлений учащихся о том, что употребление ПАВ не приводит к конструктивному решению жизненных проблем. Учитель предлагает учащимся перечислить причины, по которым у подростка может возникнуть искушение попробовать ПАВ (может использоваться плакат "Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами"):

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные и/или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Сенсация, возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Затем учитель предлагает коллективно заполнить вывешенную на доске (или расчерченную на ватманском листе) таблицу "К чему приводит употребление наркотических веществ".

	Утверждение	Всегда	Часто	Редко
1	Ухудшение здоровья			
2	Потеря доверительных отношений с родителями			
3	Потеря друзей			
4	Нарушения закона			
5	Физическая зависимость			
6	Духовная зависимость			
7	Снижение успехов в школе			
8	Потеря возможности учиться/работать			
9	Денежные проблемы			
10	Контакт с криминальным миром			
11	Духовная бедность: наркотик как «волшебное» средство			
12	Переход к использованию более сильных и опасных наркотиков			

Учитель подчеркивает, что реальным содержанием жизни наркомана является перечисленное в левой части таблицы.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии решения жизненных проблем без употребления ПАВ. Учащимся предлагается сравнить плакат "Наиболее типичные жизненные проблемы..." и таблицу "К чему приводит употребление наркотических веществ", продолжить фразу: "Решая жизненную проблему (выбрать проблемы, перечисленные в плакате), я...".

Для того чтобы избежать формального, ожидаемого ответа, желательно подчеркнуть, что употребление или отказ от ПАВ является личным выбором каждого. Человек делает выбор на основе критического мышления и умения прогнозировать последствия своих поступков. За свой выбор он несет персональную ответственность, прежде всего, перед самим собой (сделав однажды неверный шаг, ты не сможешь его переделать, потому что жизнь идет только из прошлого в будущее и возвратиться назад, чтобы что-то исправить, нельзя).

Создание положительной жизненной перспективы без употребления ПАВ. "Аукцион идей": "По-настоящему ценным в жизни является..." (дается несколько секунд на ответ). Подчеркиваются ответы, связанные со здоровым образом жизни.

Домашнее задание. Вместе с членами своей семьи сделать эскиз плаката о вреде наркотиков для участия в общешкольной выставке плаката.

Учителю на заметку. Урок, посвященный проблемам наркомании, должен проводиться без налета сенсационности. Особое внимание рекомендуется обращать на отсутствие реального будущего у наркомана, будь то музыкант, спортсмен, художник и т. д.

Рекомендуемая литература:

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - М., 1997.
2. Без секрета всему свету... / Серия "Работающие программы", выпуск 6. Составители серии С.М.Чечельницкая, В.А.Родионов. - М., 2000.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. - СПб., 1996.

4. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - М., 2000.
5. Гипенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2001.
6. Диагностика и коррекция нарушений социальной адаптации подростков / Под ред. С.А.Беличевой, И.А.Коробейникова. - М., 1998.
7. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социально-психологической поддержки учащихся старших классов. - М., 2000.
8. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб., 2000.
9. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. / Под ред. В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной - М., 2002.
10. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. - Минск. 1998.
11. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для учителей начальной школы, СПб., 1999.
12. Педагогика здоровья / Под ред. В. Н. Касаткина. - М., 1997.
13. Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов. - М., 2000.
14. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. - СПб., 2001.
15. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. - Екатеринбург, 2000.
16. Региональная программа пропаганды здорового образа жизни "Питание и здоровье". Фонд Сороса. - Нижний Новгород, 1994.
17. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. - М., 1997.
18. Родионов В.А. Я и все-все-все. Формирование социальных навыков как условие здорового жизненного стиля. Тренинговые занятия для учащихся 5-9 классов. - Ярославль, 2002.
19. Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности. - М., 1996.
20. Симонятова Т.П., Паршутин И.А. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы "Здоровье". - М., 2002.
21. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. - М., 2000.
22. Соловое А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. - М., 2000.
23. Спрангер Б. Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков // Вопросы наркологии. - 1993, N 3.
24. Трубицына Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. - М., 1995.
25. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Практическое пособие в 4 т. - М., 2000.
26. Шипицына Л.М. и соавт. Основы коммуникации. - СПб., 1993.
27. Я хочу провести тренинг / Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ, СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. - Новосибирск, 2000.

Мини-проект "Мой урок здоровья".

Тема: "Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?"

Аннотация: По прогнозам некоторых учёных, в текущем столетии при приёме на работу наряду с образованием и коммуникативностью важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю. Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры населения здоровье не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей. Умение вести здоровый образ жизни- признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Перед обществом стоит вопрос первостепенной важности – вырастить здоровое поколение, способное жить, работать, создавать ценности в нынешних условиях. Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребёнок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своём здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытое противодействие у детей. Формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогами таких методов и приёмов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

МИНИ-ПРОЕКТ «МОЙ УРОК ЗДОРОВЬЯ».

Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?

*Подготовила учительница биологии и химии
МОУ «Краснооктябрьская СОШ» Шумерлинского района Чувашской республики
Афанасьева Ольга Васильевна.*

1. Обзор проекта

1.1 Обоснование проекта

По прогнозам некоторых учёных, в текущем столетии при приёме на работу наряду с образованием и коммуникативностью важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю. Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры населения здоровье не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей. Умение вести здоровый образ жизни- признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

1.2. Актуальность проекта

Перед обществом стоит вопрос первостепенной важности – вырастить здоровое поколение, способное жить, работать, создавать ценности в нынешних условиях. Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребёнок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своём здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытое противодействие у детей. Формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогами таких методов и приёмов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

1.3 Цель проекта

В ходе творческой, самостоятельной, индивидуальной и групповой работы с дидактическими материалами, актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

1.4 Оборудование

Магнитофон, для каждой группы учащихся листы бумаги, фломастеры, цветные карандаши, краски; на стендах фотографии, репродукции картин, иллюстрирующие связи человека с окружающей средой, различные стороны его жизнедеятельности; изречения о жизни, счастье, здоровье; стенд для размещения проектов учащихся и учителя.

Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 6-7 человек.

2. Реализация проекта

2.1 Ход занятия

Звучит магнитофонная запись песни «Я люблю тебя, жизнь» (сл. К. Ваншенкина, муз. Э. Колмановского). После окончания первого куплета учитель, приглушив звук, спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь- это...»

Учащиеся под негромкую мелодию записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин.). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости. После обсуждения от каждой группы выступает представитель с результатом работы.

Опыт показывает, что очень редко на первое место учащиеся ставят здоровье. Они говорят о взаимопонимании, дружбе, любви, материальных благах и многом другом. Но наша задача- подвести учащихся к разговору о здоровье, создать условия для мотивационного запроса. И поэтому звучит сказка о больном короле:

В одной стране когда-то
Жил-был один король.
Имел он много золота,
Но был совсем больной.
Он очень мало двигался
И очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Всё больше он толстел.
Отдышки и мигрени
Измучили его.
Плохое настроение
Типично для него.
Он раздражён, капризен-
Не знает почему.
Здоровый образ жизни
Был незнаком ему.

Росли у него детки
Придворный эскулап
Микстурами, таблетками
Закормливать их рад.
Больными были детки
И слушали его.
И повторяли детство
Папаши своего.
Волшебник Валеолог
Явился во дворец.
И потому счастливый
У сказки сей конец.

Учащиеся по желанию высказывают свои впечатления.

Учитель: в этой истории отражена реальная жизнь. В нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов, к 2050 г. нас может остаться всего около 102 млн. Одна из причин- низкая продолжительность жизни. В среднем мужчины в России живут до 57 лет, женщины-71-72 года. За последние годы число мужчин, умерших от болезней сердца и сердечно – сосудистых заболеваний, увеличилось в 2 раза; каждый третий умирает от онкологических заболеваний, каждый четвёртый- от болезней лёгких, и если так будет продолжаться, то через 20-25 лет Россия станет страной хронически больных вдов. Вы хотите такого будущего?

(На доске открывается запись темы урока. «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?»)

Учащиеся получают задание: *обсудить в группах отношение к обсуждаемой теме, свои мысли и мнения отразить в проекте, который может быть оформлен в стихах, в виде рассказа, сказки, научной статьи, правил поведения, свода законов, рисунков, плакатов и т. д. Каждая группа должна придумать себе название и девиз.*

Учащиеся работают 25-30 мин. После окончания работы созданные проекты обсуждаются и защищаются.

Учитель. В начале разговора я рассказала вам печальную историю со счастливым концом. Каков же он?

Волшебник Валеолог
Сказал: «Долой врача!
Вам просто не хватает
Прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с Солнцем,
Со свежим Воздухом, Водой.
Отступят все болезни,
Промчатся стороной.
Носите людям Радость,
Добро и сердца свет.
И будете здоровы
Во много, много лет!

Свои представления о счастливой полноценной жизни я выразила в виде дерева жизни (рис.1)

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону, будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу» и «я должен». Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересу других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни».

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (*изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза – см. рис.*) В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица -чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске на натянутой капроновой нитке.

Приложение.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

«Жизнь дана на добрые дела».
Какую дружбу заведёшь – такую и жизнь поведёшь».
«век живи – век трудись, а трудясь – век учись».
«Любой жуёт, да не любой живёт».
«Здоровье – всему голова».
«Здоровая душа в здоровом теле».
«Здоровье дороже денег».
«Здоровье не купишь».
«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».
«Наше счастье в наших руках».
«Счастье не ищут, а делают».
«Человек без друзей, что дерево без корней».
«Согласную семью горе не берёт».

Учёные о здоровье

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».
«Здоровое тело – продукт здорового рассудка». (Б.Шоу.)
«Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное...»,
«Чтобы сохранить своё здоровье, думай, думай о здоровье других». (Д.С.Лихачёв.)
«Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни». (И.Аршавский.)
«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (И. Брехман – основатель валеологии.)

III. Тест «Ваш образ жизни»

№	Виды химической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	Не делаю
1	Утренняя гимнастика	10	7	0
2	Передвижение в школу	10	6	0
3	Физкультура в школе	10	5	0
4	Физкультура в свободное время (секции, самостоятельно)	30	10	0
5	Теплоходы, экскурсии на природу в выходные дни	15	7	0
6	Закаливание	5	3	0
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
8	Выполнение физической работы дома	5	3	0

Штрафные очки (вычитаются из суммы):

- За курение – 10 баллов;
- За употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- За нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- За несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку «отлично»; более 45 баллов – «хорошо»; более 25 баллов – Удовлетворительно; менее 25 баллов – «неудовлетворительно».

IV. Справочная информация.

1. Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.
2. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни

Слагаемые здоровья:

- Образ жизни 50 %
- Наследственность 20 %
- Окружающая среда 20 %
- Здравоохранение 10%.

От чего зависит здоровый образ жизни?

Возможность вести здоровый образ жизни зависит от пола, возраста, состояния здоровья;
От условий обитания (климат и жилище)
От экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
От наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
От отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

Составляющие здоровья.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- Отказ от вредных привычек;
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание; личная гигиена;
- Положительные эмоции;
- Высоко нравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.