

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж»

Выпускная квалификационная работа

Тема: «Формирование ценностного отношения
к здоровью у старших подростков на занятиях по
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«За здоровый образ жизни»

Выполнила :

Петрушанская Лариса Игоревна

Специальность 44.02.03 (050148)

Педагогика дополнительного
образования

Студентки IV курса, 4 СПД группы

Научный руководитель :

Шильникова Елизавета Павловна

Омск, 2017

Объект исследования:
процесс формирования
ценностного отношения
к здоровью

Предмет исследования:

дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа

«За здоровый образ жизни!»
по формированию
ценностного отношения к

Цель исследования :
выявление содержания
дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы
«За здоровый образ жизни!»
по формированию ценностного
отношения к здоровью у
старших подростков

Задачи исследования

1. Изучить научную и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть понятия: здоровье, укрепление здоровья.
3. Рассмотреть особенности здоровья современного старшего школьника и требования к формированию ценностного отношения к здоровью у старших школьников

Задачи исследования

4. Модифицировать и частично апробировать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «За здоровый образ жизни!» по формированию ценностного отношения к здоровью у старших подростков.

5. Обобщение и систематизация материалов исследования.

Методы исследования:

Теоретические методы исследования:

- Анализ психолого-педагогической и методической литературы;
- Анализ понятийно – терминологической системы и понятий;
- Изучение и обобщение опыта работы педагогов дополнительного образования по теме исследования;
- Моделирование комплекса занятий

Методы исследования:

*Эмпирические методы
исследования:*

- беседа;
- анкетирование;

Здоровье- состояние
полного физического,
психического и
социального благополучия,
а не только как отсутствие
болезней или физических
дефектов.

(Устав всемирной организации здравоохранения)

Формирование ценностного отношения к здоровью у старших подростков

целенаправленно организованный процесс, направленный на приобщение обучающихся к жизненно необходимым знаниям о здоровье и здоровом образе жизни; формировании у них саморефлексии, позитивного мышления, относительно своих индивидуальных возможностей; воспитание культуры здоровья в соответствии с условиями и требованиями современной политической, социальной и культурной среды.

(Н.О.Тимошенко)

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!»**

72

ЧАСА

ВОЗРАСТ 14-15

Цель программы:

Формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи программы:

- Формировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
- Вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Приобщать к разумной физической активности.
- Обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Разделы программы:

1. «Здоровье среди моих ценностей»
2. «Разрушители здоровья»
3. «Я сам принимаю решения»
4. «Я и моё будущее»

программы

№ разде ла и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практи ка
	Раздел I. «Здоровье среди моих ценностей»	15	5	10
1	Введение в ДО программу	1	1	
2	Что значит для меня здоровье?	2		2
3	Истоки здоровья	1	0,5	0,5
4	Правила здорового образа жизни	2	1	1
5	Спорт в нашей жизни	2	1	1
6	Здоровье и вредные привычки	2	0,5	1,5
7	Наше здоровье и болезни	2	1	1
8	«Быть здоровым - это модно!»	2		2
9	Молодежь за здоровый образ жизни	1		1

	Раздел II. «Разрушители здоровья»	34	12	22
1	Привычками зовутся...	1	0,5	0,5
2	Современное питание. Заблуждения и мифы	2	0,5	1,5
3	Принципы здорового питания	2	1	1
4	Мой режим питания	2	0,5	1,5
5	10 советов сверстнику по здоровому питанию	3	1	2
6	Курение – дань моде, привычка или болезнь?	2	1	1
7	Портрет курильщика	2	0,5	1,5
8	«Легкие сигареты» Легко привыкнуть – трудно отказаться»	2	1	1
9	«Я не курю!»	2		2

10	Алкоголь и здоровье	1		1
11	Портрет алкоголика	2	0,5	1,5
12	Мифы о слабоалкогольных и энергетических напитках	2	1	1
13	«Я не пью!»	2	0,5	1,5
14	Мифы о наркотиках	1	0,5	0,5
15	Эта «Белая смерть»	2	0,5	1,5
16	Новые "мании" и проблемы: компьютерная и игровая зависимость	2	1	1
17	Новые «мании» и проблемы: всегда ли здоровое питание – здоровье?	2	1	1
18	Движение и здоровье	2	1	1

	Раздел III. «Я сам принимаю решения»	14	2,5	11,5
1	Характер и здоровье	2	1	1
2	Как формировать уверенность в себе	2	0,5	1,5
3	Нет стрессу или как справиться с волнением перед экзаменом	2	0,5	1,5
4	Как отстаивать свою точку зрения?	2	0,5	1,5
5	Могу ли я сказать «Нет»?	2		2
6	Я отвечаю за себя	1		1
7	Что зависит от моего здоровья?	1		1
8	Письмо сверстнику	2		2

	Раздел IV. «Я и мое будущее»	9	1,5	7,5
1	Что значит для меня здоровье сейчас?	1		1
2	Что я узнал?	4	1	3
3	Лестница здоровья	2	0,5	1,5
4	Что я хочу узнать?	1		1
5	Я выбираю здоровье	1		1
Итого		72	20	52

База исследования: БОУ г. Омска «СОШ №



Оценка старшими подростками собственного самочувствия (констатирующий этап ОЭР)

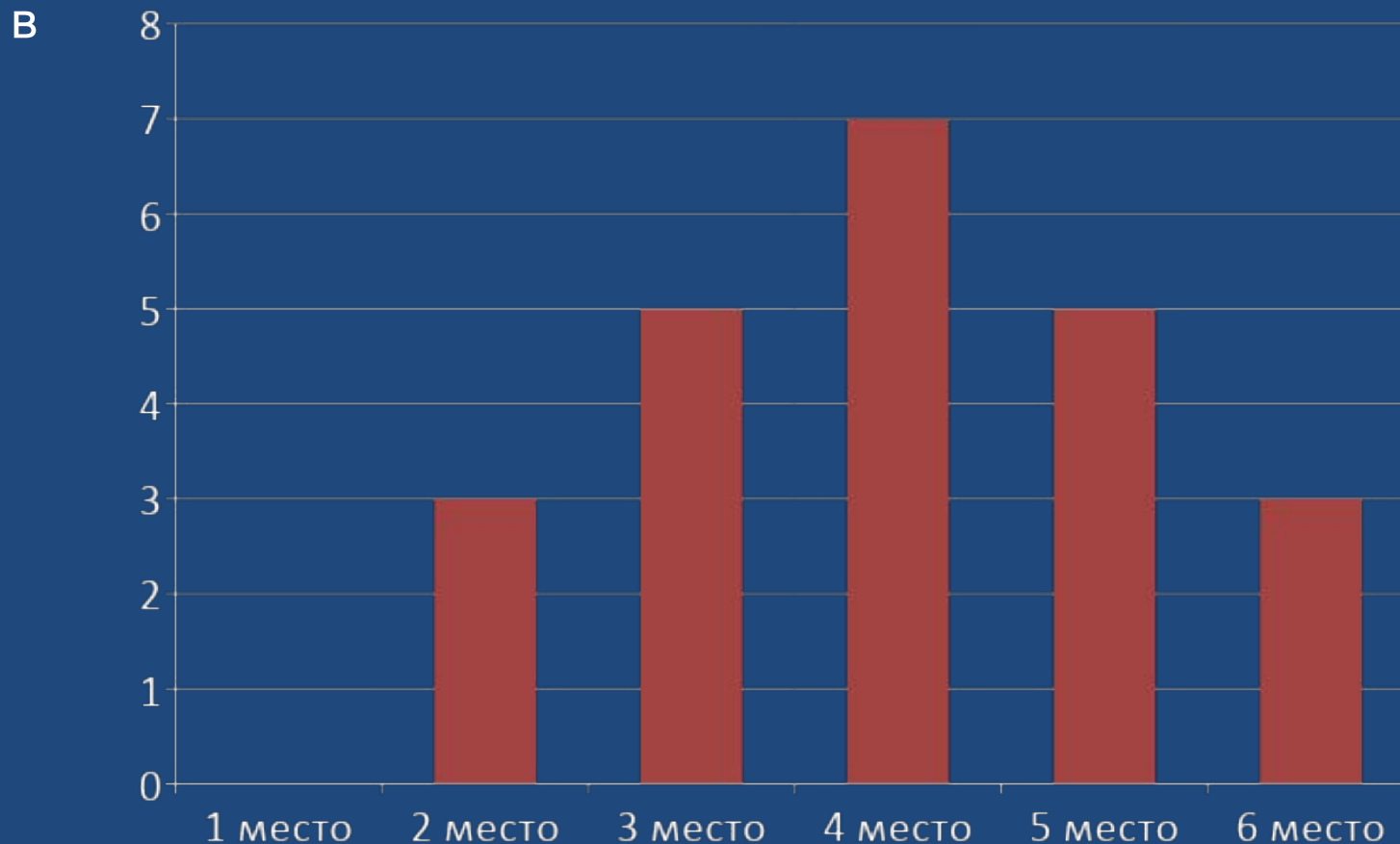


Оценка старшими подростками собственного настроения (констатирующий этап ОЭР)



Результаты методики «Ценностные ориентации» (М.Рокича) (какое место отводят школьники здоровью)

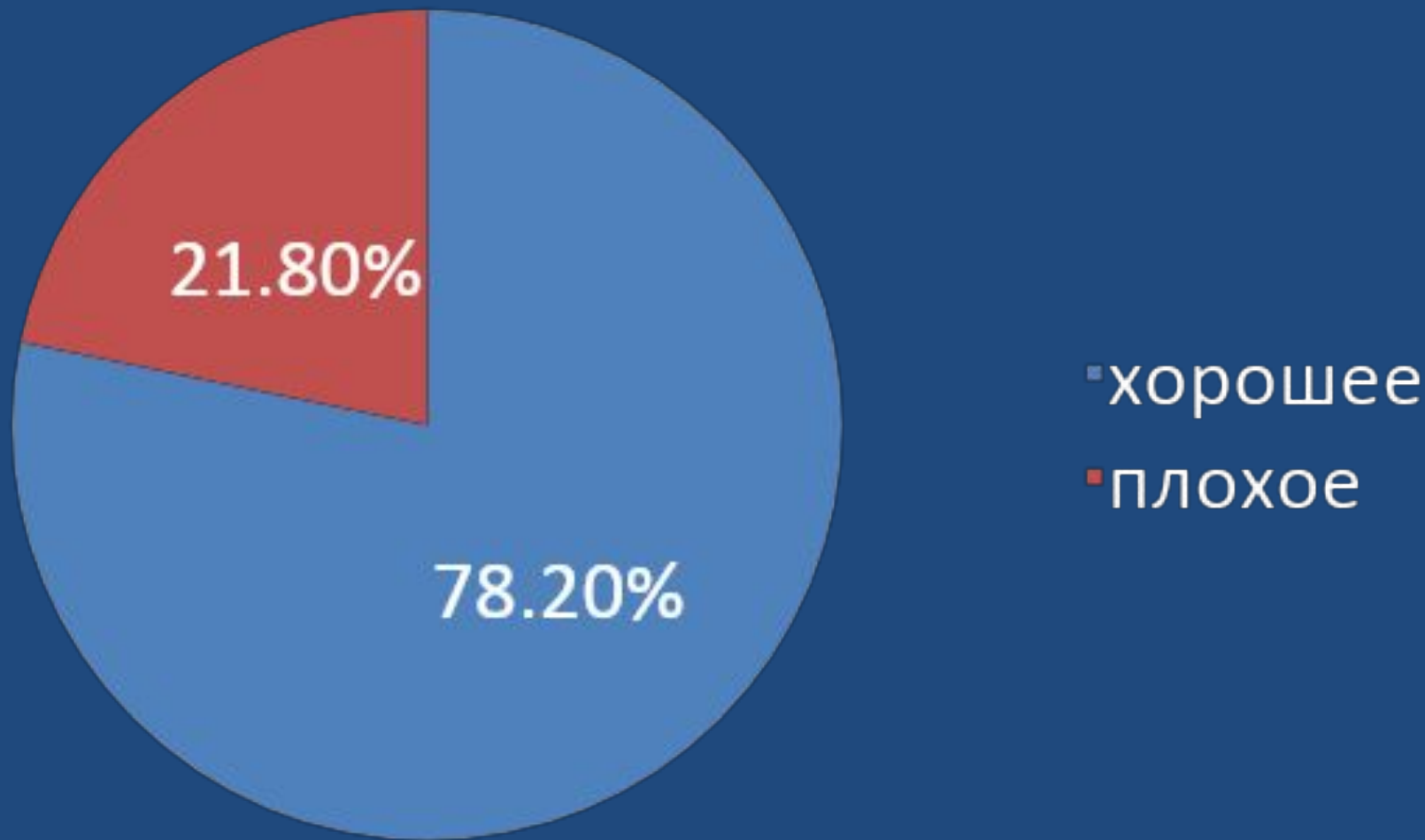
Кол-во
ШКОЛЬНИКО



Тематика занятий:

1. «Молодежь за ЗОЖ»
2. «Портрет курильщика»
3. Привычками зовутся...
4. Реклама-человек-здоровье
5. Эта «белая смерть»
6. Правильное питание. Мы то, что мы едим!
7. Наше здоровье и болезни
8. Спорт в нашей жизни
9. Я выбираю здоровье

Оценка старшими подростками собственного самочувствия (контрольный этап ОЭР)



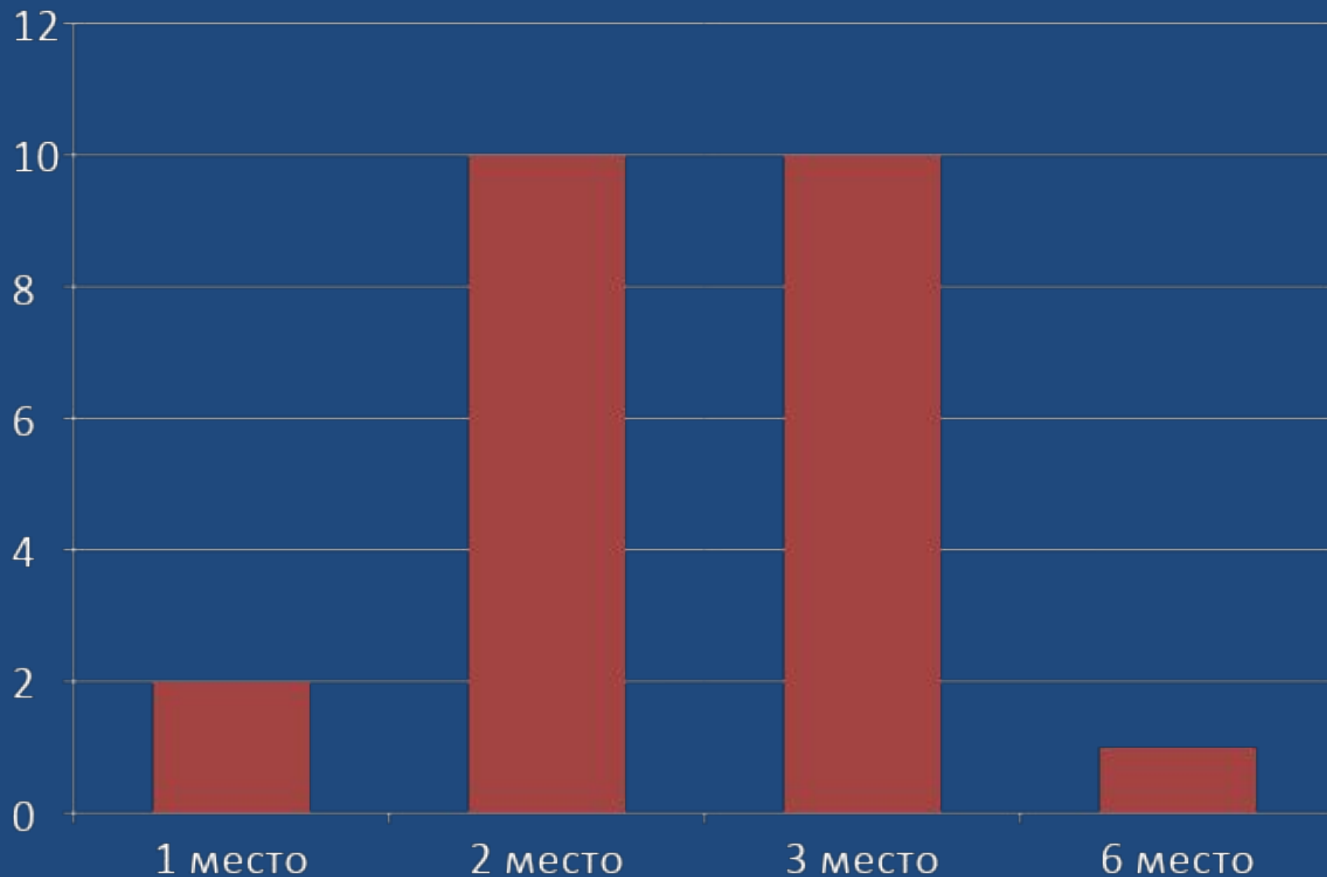
Оценка старшими подростками собственного настроения (контрольный этап ОЭР)



■ Хорошее

Результаты методики «Ценностные ориентации» (М.Рокича) (какое место отводят школьники здоровью)

Кол-во
ШКОЛЬНИКО
В



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж»

Выпускная квалификационная работа

Тема: «Формирование ценностного отношения
к здоровью у старших подростков на занятиях по
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«За здоровый образ жизни»

Выполнила :

Петрушанская Лариса Игоревна

Специальность 44.02.03 (050148)

Педагогика дополнительного
образования

Студентки IV курса, 4 СПД группы

Научный руководитель :

Шильникова Елизавета Павловна

Омск, 2017