

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»

Формирование у подростков
потребности
в здоровом образе жизни
через проектную деятельность
учащихся среднего звена школы

Курганская Л.Н.

Учитель физической культуры

По некоторым официальным данным состояние здоровья учащихся средней школы в последние годы ухудшается – и это вызывает особую тревогу. Как известно, молодые люди наиболее восприимчивы к различным негативным воздействиям, а значит, формирование у школьников валеологической грамотности (знания научных основ здорового образа жизни, умения и навыков укрепления здоровья), воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы сохранения их здоровья.

Школа, кроме образовательных функций, должна выполнять и социальные, включая обучение основам здорового образа жизни, формирование основных навыков правильного режима дня школьника, гигиенических навыков.

Все это – необходимые элементы для принятия подростками правильных самостоятельных решений в различных ситуациях, касающихся здоровья.

А помочь учителю в осуществлении идеи самостоятельного выбора здорового образа жизни подростками может метод проектов.

«Всё, что я познаю, я знаю,
для чего мне это надо
и где и как я могу эти знания применить»
Дж. Дьюи

- ***Проект – это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.***
- ***Благодаря проектной деятельности возможен охват широкого комплекса общеобразовательных и общекультурных проблем в формировании здорового образа жизни школьников. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления, умение увидеть, сформулировать и решить проблему.***

Валеологическая направленность исследовательских проектов:

- *режимы дня;*
- *биологическая активность;*
- *вред употребления ПАВ;*
- *оценка состояния здоровья
и т. д.*

Методы проектной деятельности по здоровому образу жизни

- *Опрос;*
- *Анкетирование;*
- *Мониторинг;*
- *Анализ медицинского осмотра
и др.*

*Такие методы доступны в любой школе детям любого
возраста и не требуют особых умений, временных и
материальных затрат.*

Ученические проекты по здоровому образу жизни – дидактическое средство активизации здоровьесберегающей деятельности, формирования личностных качеств.

С помощью метода проектов по вопросам здорового образа жизни возможно научить детей:

- *выявлять и формулировать проблемы здоровья;*
- *проводить их анализ;*
- *находить пути их решения;*
- *большое значение имеет умение работать с информацией;*
- *находить необходимый источник, например, данные в справочной литературе или в средствах массовой информации;*
- *применять полученную информацию для решения поставленных задач.*

**По мнению И.С. Сергеева
проект – это “шесть П”:**

П

ПРОБЛЕМА

ПРОЕКТИРОВАНИЕ

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ

ПРОДУКТ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПОРТФОЛИО

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:

- ***Каждый этап работы над проектом должен иметь свой конкретный продукт***

Примерные темы исследований для учащихся 5 – 9 классов

- *Влияние курения на состояние здоровья школьников*
- *Как бросить курить*
- *Режим дня и здоровье подростка*
- *Биологическая активность учащихся нашей школы*
- *Биоритмы человека*
- *Влияние соблюдения режима дня на успеваемость школьников*
- *Влияние биологической активности на успеваемость подростков*
- *Учебная нагрузка и здоровье школьников*
- *Курить или не курить*
- *Здоровье школьника*

Этапы работы над

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИМ ПРОЕКТОМ

- *Создание положительной мотивации к работе через постановку интересной и близкой ученикам проблемы, создание проблемной ситуации.*
- *Совместное участие учителя и учеников в анализе проблемы.*
- *Выдвижение гипотез, подвергающихся проверке, и отсев бесполезных гипотез.*
- *Ознакомление с методами исследования проблемы и данными науки.*
- *Составление плана работы.*
- *Выявление связей темы исследования с другими (близкими) темами.*
- *Поиск противоречий.*
- *Выдвижение новых гипотез и их обсуждение.*
- *Промежуточный контроль и коррекция выполняемой работы.*
- *Предзащита работы.*
- *Окончательное оформление и защита работы.*



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**