

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ГРАМОТНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЖИТЬ ЗДОРОВО»

**ЕРЕМЕНКО Е. Ю,
УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ
МБОУ «ТАНЗЫБЕЙСКАЯ СШ»**

Функциональная грамотность в области здоровьесбережения

овладение
ключевыми
(базовыми)
компетенциями
здорового образа
жизни

успешная адаптация в
условиях
изменяющегося
внешнего мира

эффективная реализация в
различных видах деятельности,
**заботясь о поддержании собственного
психического и физического
здоровья.**

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ КОМПЕТЕНТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В СФЕРЕ ЗОЖ

КОГНИТИВНЫЙ

- Характеризуется определенным уровнем знаний

МОТИВАЦИОННЫЙ

- Включает мировоззрение и осознание ценностей ЗОЖ

операционально- деятельностный

- Состоит из комплекса умений и навыков ЗОЖ

лично-творческий

- Определяет процесс саморазвития и самосовершенствования «Я-концепции» здоровой личности

оценочно- рефлексивный

- Формирует механизмы самооценки личностью уровня развития собственного здоровья, самоконтроля, саморегуляции и самокоррекции в этой области

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ

- *позитивное отношение к своему здоровью;*
- *знания и навыки правил личной гигиены,*
- *умения заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;*
- *навыки владения способами оказания первой медицинской помощи;*
- *умения владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;*
- *многообразии двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;*
- *умения подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.*

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ЖИТЬ ЗДОРОВО»

1

- Целевой компонент программы

2

- Организационно-методический компонент

3

- Результативно – оценочный компонент

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Развитие грамотности обучающихся в области здоровьесбережения при реализации программы внеурочного курса «Жить здорово»

Задачи курса

Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью (отношение к здоровью как к ценности).

Учить оценивать и анализировать состояние собственного здоровья

Расширить знания по санитарии и гигиене, составляющие основу понимания необходимости ведения здорового образа жизни, борьбы с вредными привычками.

Содержание курса

1. Входное тестирование.
2. Биологический возраст человека. Практическая работа по определению собственного биологического возраста.
3. Составление плана оздоровления и саморазвития своего организма

Функциональные особенности опорно-двигательной, сердечно-сосудистой систем, пищеварения, кожи, зрения, нервной системы. Практические работы по оценке состояния систем у каждого обучающегося

Гигиена опорно-двигательной, сердечно-сосудистой систем, гигиена питания, кожи, зрения, нервной системы.

АНАЛИЗ ВХОДНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ

Проверяемый элемент компетентности	Уровень знаний
Знание правил пользования средствами гигиены	недостаточный
Осведомленность о правилах организации режима питания	достаточный
Осведомленность о правилах гигиены	удовлетворительный
Осведомленность о правилах оказания первой помощи	достаточный
Личностная ценность здоровья	недостаточный
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья	недостаточный
Соответствие распорядка дня требованиям здорового образа жизни	недостаточный
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования ЗОЖ	недостаточный

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «НАГАДАЛА МНЕ КУКУШКА...»

Цель занятия: определение биологического возраста с помощью методики Медицинского геронтологического центра «АРС ВИТЕ».

Биологический возраст человека (в отличии от календарного) — это показатель "износа" человеческого тела, который не у всех выражен одинаково.

- *Тест на количество наклонов за 1 минуту*
- *Тест на определение гибкости позвоночника*
- *Тест на оценку работы вестибулярного аппарата*
- *Тесты на оценку состояния и работы легких*

Ученые полагают: нельзя достоверно судить о возрасте человека лишь по числу прожитых им лет. То есть по паспорту. Куда важнее этого так называемого календарного возраста другой – биологический возраст. Его отмеряют часы, расположенные где-то внутри нас. И которые у кого-то спешат, а у кого-то отстают.

возраст	менее 20	30	40	50	60
Наклоны за 1 минуту (достать пальцами до пола)	50 - 55	49 - 35	34-30	29 - 25	24 - 20
Стояние на одной ноге с зажмуренными глазами (сек.)	30 с. и более	21-29	20 с.	15	10
Расстояние с которого удается задуть свечу.	1м	90см	70 - 80 см	60см	50см

Деятельностно – мотивационный компонент

**Потребность учащихся в
здоровом образе жизни**

**Мотивации к занятиям
физической культурой**

**Умение вести здоровый
образ жизни.**

УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Учащиеся ставят цель
собственной
деятельности на основе
определенной проблемы,
формулируют учебные
задачи как шаги
достижения поставленной
цели,**

**выдвигают версии
решения выявленной
проблемы.**

Проблема → Цель → Способы достижения цели

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ

- ✓ *формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни,*
- ✓ *о влиянии двигательной активности на здоровье человека,*
- ✓ *формирование мотивов к занятиям физической культурой,*
- ✓ *умений учащихся вести здоровый образ жизни*

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

- **технология
Способа
диалектического
обучения**
- **игровой метод,**
- **частично –
поисковый,**
- **эвристический,**
- **проблемный,**

Формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни

О каком понятии идет речь?

- ❧ 40% школьников имеет ее нарушения
- ❧ В XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула, для того, чтобы она формировалась
- ❧ непринужденное привычное положение тела человека стоя, способность удерживать его без активного напряжения мышц

ЗАГЛЯНЕМ В ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ

Слово «осанка» образовано от корня «-сан-», ср. такие слова как «сан», «сановник», «приосаниться». Так, у В. И. Даля:

«САН — высокий чин или званье, знатная должность, жалованное достоинство, почёт ... осанка, рост...».

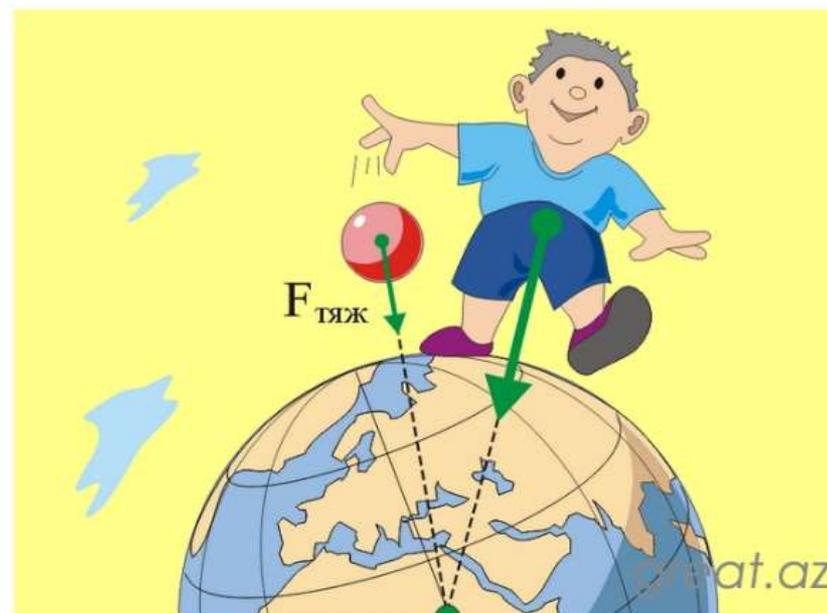
Из «Толкового словаря» В. Даля: «...под осанкой понимают стройность, величавость, приличие к красоте»

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ВОПРОСОВ - ПОНЯТИЙ

- 1. Что называется осанкой?**
- 2. Что понимается под
правильной осанкой?**
- 3. Что представляет собой
правильная осанка?**

Формулирование вопросов – суждений и поиск ответов на поставленные вопросы

- Почему люди часто
сутулятся?
- Каким образом сила
тяжести и осанка
связаны?



Сила тяжести-

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА - ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Используя суждения составьте пары причинно-следственных связей:

1. Комплекс физических упражнений оказывает на организм многостороннее влияние, как общее – улучшение тренированности мышц, работы сердца, легких, так и местное – улучшение питания мышц, суставов, связок.

(физические упражнения – улучшение работы сердца, легких; физические упражнения – лучшее питание суставов...)

2. Чем сильнее развиваются мышцы тела, тем прочнее становятся кости, тем легче им противостоять силе тяжести, стремящейся согнуть, искривить позвоночник.

(развитые мышцы – прочнее кости, прочные кости – правильная осанка)

3. "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник".

(здоров позвоночник – здоров человек)

ВЫДВИЖЕНИЕ ГИПОТЕЗ, ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ИХ ИСТИННОСТИ.

ГИПОТЕЗА:

***ЧЕМ ЛУЧШЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ, ТЕМ ЛЕГЧЕ
ПОЗВОНОЧНИК СПРАВЛЯЕТСЯ С НАГРУЗКАМИ.***

Тест на определение гибкости позвоночника

Задание:

- встаньте на ступеньку лестницы и, не сгибая коленей, максимально нагнитесь вперёд, попытайтесь дотянуться пальцами рук до нижнего края опоры, а если удаётся то и ниже. Теперь с помощью линейки измерьте расстояние от кончика среднего пальца до опоры.

Результаты считаются отличными, если у мальчиков равны +6 (+9), а у девочек +7 (+10).

Все остальные положительные результаты следует оценить как хорошие,

а вот отрицательные – как посредственные.

Они говорят о недостаточной гибкости позвоночника.

Упражнения для коррекции осанки

Задание. Изучите комплекс упражнений, продемонстрируйте его в паре, корректируя действия партнёра по парте

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, вернуться в исходное положение.

2. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам, вращение в плечевых суставах назад.

3. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам, наклоны корпуса вперед с прямой спиной.

4. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, вращение рук назад.

5. Поднимание прямых рук через стороны вверх, возвращение в исходное положение.

РЕЗУЛЬТАТИВНО – ОЦЕНОЧНЫЙ КОМПОНЕНТ

Когнитивный:

Знания о здоровье и ЗОЖ, вредных привычках и их влияние на здоровье человека.

Деятельностно – мотивационный:

Потребность учащихся в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой, умение вести здоровый образ жизни.

ОЦЕНОЧНО- РЕФЛЕКСИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗАНЯТИЯ

Создайте «Свиток заповедей здоровья»

**Впишите в свиток по 1 предложению -
рекомендации: как сохранить здоровье
позвоночника, красивую, правильную
осанку.**

Движение для жизни
или жизнь для
движения?



РЕФЛЕКСИВНЫЙ АНАЛИЗ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

...Если наше сегодняшнее занятие принесло вам пользу, вам понятно, для чего нужно соблюдать правильную осанку и заботиться о позвоночнике, прикрепите на «дерево здоровья» красные яблочки, если у вас еще остались вопросы, или что —то не понятно — зеленые.

ДЕЯТЕЛЬНОСТНО – МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ОЦЕНКИ:

Если вы хотите построить дом, вы обязательно позаботитесь о том, чтобы в самом начале заложить прочный и крепкий фундамент, на котором он будет держаться столетиями. В этом смысле осанка — есть основа основа и фундамент, без которого невозможно построить красивое, здоровое, сильное и выносливое тело.

В результате сегодняшнего занятия я принял решение:	
Я буду поддерживать правильную осанку сидя за партой и при ходьбе, заботиться о здоровье позвоночника: делать утреннюю зарядку, заниматься спортом.	
У меня остались вопросы по данной теме, я бы хотел (хотела) посоветоваться по данному вопросу с врачом	

ПРАКТИКО – ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СФЕРЕ ЗОЖ

Решение ситуационных задач:

∞ В XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула, для того, чтобы формировалась осанка. В современных семьях родители также иногда прибегают к таким способам сохранения осанки у детей.

- 1. Прокомментируйте ситуацию, дайте советы родителям по способам сохранения правильной осанки у детей.**
- 2. Составьте рекомендации.**

Отмечается, что резко возросшая в последние годы информатизация образовательного процесса с использованием электронных средств обучения привела к ухудшению состояния здоровья детей. Так, с 1-го по 11-й класс на 15% увеличивается распространенность функциональных отклонений, а хронических болезней - на 53%.

- ✓ Если на 1000 первоклассников фиксируется 813 хронических болезней, то на 1000 выпускников - 1242.**
- ✓ То есть каждый выпускник сегодня имеет в среднем более одной хронической болезни.**
- ✓ При этом болезни глаз, в основном миопия, стали занимать одно из лидирующих мест в структуре заболеваемости.**
- ✓ Среди выпускников почти каждый второй имеет функциональные нарушения зрения, а хронические глазные болезни - каждый шестой.**
- ✓ Причем частота последних увеличивается в 16 раз за время обучения в школе.**

В НАШЕЙ ШКОЛЕ:

**21% хронически больных, из них 29%- нарушение зрения,
13% - ожирение**

Выпускники 2019- 2020г – 16% хронически больны

При регулярном и длительном использовании в ходе учебных занятий смартфон следует рассматривать как значимый фактор риска развития патологии органов зрения детей и подростков – отмечают медики.

WiFi вреден для здоровья детей и может быть использован только на большом расстоянии от роутера,

Для чтения и выполнения заданий всеми школьниками следует использовать преимущественно учебные издания на бумажных носителях.

При использовании электронных устройств дома для детей до 8 лет время их использования должно быть в пропорции 1:3 ко времени отдыха, то есть 30 минут работы и 90 минут отдыха.

Для детей до 15 лет - 1:2,

старшекласников - 1:1. То есть после каждого часа работы следует хотя бы на час прерываться.

Даже для старшекласников ноутбук или компьютер можно использовать менее 3 часов в день, а для более младших классов - и того меньше. Это свидетельствует о том, что дистанционный режим, который требует большого времени сидения за компьютером, с точки зрения влияния на здоровье школьников является опасным.

**“Богатство нации – это ее
здоровье”**

А.Д. Сахаров