



СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ, ИЛИ ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению Всероссийского урока
«Эколята – молодые защитники природы»
для старшего школьного возраста (16 – 18 лет)



Методические рекомендации по проведению Всероссийского урока «Эколята – молодые защитники природы» для старшего возраста (16 – 18 лет). М.В. Севастьянова, Н.С. Севастьянов, Л.А. Касаткина, И.В. Козельская, А.В. Панин, К.В. Сенчилова: ФГБОУ ДО «Федеральный детский эколого-биологический центр», 2020 — 18с.

Утверждены Педагогическим советом Федерального ресурсного центра по развитию дополнительного образования детей естественнонаучной направленности ФГБОУ ДО «Федеральный детский эколого-биологический центр» (протокол от 05.10.2020 г. № 5).

Методические рекомендации разработаны для педагогов, которые будут осуществлять проведение Всероссийского урока «Эколята – молодые защитники природы» по теме «Стратегия выживания в старших классах современной школы, или Поговорим о здоровом образе жизни».

Они призваны оказать методическую помощь педагогам-практикам в реализации алгоритма проведения урока для детей старшего возраста (16 – 18 лет).

Проведение данного занятия способствует формированию гигиенической культуры у детей старшего возраста, расширяет представления о здоровом образе жизни.

Урок

«Стратегия выживания в старших классах современной школы, или Поговорим о здоровом образе жизни»

АКТУАЛЬНОСТЬ

Многочисленные публикации последних лет свидетельствуют о том, что большая часть современной молодежи имеет невысокий уровень грамотности в вопросах здоровьесбережения, и, соответственно, эта проблема находит отражение в их образе жизни: она касается сна, питания и неумения гигиенично работать за компьютером. Вызывает тревогу несформированность у детей и взрослых культуры сохранения здоровья, мотивации на долгую, здоровую жизнь и потребности в ведении здорового образа жизни.

По данным медицинской статистики, старшие классы – один из самых тревожных периодов в вопросах сбережения здоровья в современной школе: надо закончить школу, успешно сдать Единый государственный экзамен и поступить в высшее учебное заведение, чтобы продолжить обучение и получить будущую профессию. В этот момент молодой человек определяет свой жизненный путь, поэтому его организм испытывает сильные перегрузки, в результате чего старшеклассники именно в данный период приобретают много болезней, в том числе и неврологических.

Как сберечь здоровье старшекласснику? Только через активное приобщение к здоровому образу жизни, через осознанное соблюдение гигиенических требований. Конечно, старшеклассники зачастую даже перестают об этом задумываться, потому что у них нет времени. Мы хотим доказать, что через выполнение определенных правил можно выявить резерв времени и получить необходимую энергию для великих свершений, предстоящих старшеклассникам.

При проведении данного урока у педагогов появится возможность поговорить о проблемах, которые действительно волнуют ребят. В ходе интерактивной беседы, совместного обсуждения проблем и поиска выхода из сложившейся тупиковой ситуации педагог вместе с обучающимися должен прийти к выводу, что сохранение здоровья не просто возможно, а абсолютно реально. Необходимо поддержать современную традицию установления «моды на здоровье».

Только системная, осознанная работа самого старшеклассника над освоением принципов здорового образа жизни даст ощутимый эффект по сбережению здоровья, поднимет самооценку и поможет почувствовать себя успешным.

Урок

«Стратегия выживания в старших классах современной школы, или Поговорим о здоровом образе жизни»

ЦЕЛЬ

Цель урока – создание условий для понимания личной ответственности за сохранение своего здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ

- ✓ Расширение представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование позитивной оценки активного, здорового образа жизни;
- ✓ Создание устойчивой мотивации к соблюдению гигиенических требований;
- ✓ Формирование потребности заботиться о своем здоровье.

ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

- ✓ Проектор и экран, компьютер, ноутбук либо интерактивная доска для демонстрации презентации в Microsoft PowerPoint;
- ✓ Презентация (Приложение 1);
- ✓ Фотоаппарат или телефон с фотокамерой, чтобы сделать фотографии для отчета.



ХОД УРОКА

СЛАЙД 1 ТИТУЛЬНЫЙ

Учитель:

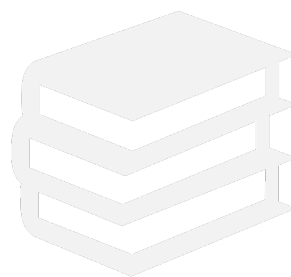
- Здравствуйте!
- Будьте здоровы!
- Здравия желаем!
- Как часто мы слышим такие слова?
- Ежедневно!

Желать здоровья человеку – это и обязательная формула общения, и общепринятое правило этикета, и проявление уважения и добросердечности. Это незаменимые слова!

– Почему?

Ребята отвечают на вопрос, предлагают свои версии ответов и активно включаются в деятельность.

СЛАЙД 2



Учитель:

– Сегодня мы с Вами поговорим о здоровье!
Что такое здоровье?

*Отвечают на вопрос и анализируют ответы одноклассников.
Нажатие клавиши Enter*

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье»,
– Генрих Гейне.

«Здоровый нищий счастливее больного короля»,
– Артур Шопенгауэр.

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто», – Сократ.

– Как Вы считаете, что имели в виду классики?

ХОД УРОКА

СЛАЙД 3

Учитель:

Давайте вспомним народные пословицы. Попробуйте продолжить:

(Нажатие клавиши Enter)

- В здоровом теле здоровый ... (дух).
- Здоровье дороже всякого... (золота).
- Здоров буду и денег... (добуду).
- Богатство – на месяц, здоровье... (навсегда).
- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду).

Какой вывод можно сделать, опираясь на народную мудрость?

- Для молодого человека очень важно сберечь здоровье!

Как же сохранить здоровье?

- Вести здоровый образ жизни.



СЛАЙД 4

Учитель:

– Сегодня наша встреча посвящена здоровому образу жизни. Иногда используют сокращение ЗОЖ.

Вести здоровый образ жизни становится модным, так, действительно, в наш стремительный век, требующий высокой активности, динамичности и работоспособности, выдержать темп, не сойти с дистанции, добиться успеха может только здоровый человек.

Но сегодня мы поговорим о ваших проблемах, о проблемах старшеклассников.

Конкретизируем цель: «Как сберечь здоровье старшекласснику?»

ХОД УРОКА

СЛАЙД 5



Учитель:

– Давайте вместе выясним, что же так угрожает здоровью молодого человека и почему его приходится беречь, защищать, а иногда спасать!

Вместе с обучающимися выделяем главные факторы риска для здоровья старшеклассников и заполняем схему:

Что должно появиться в блок-схеме:

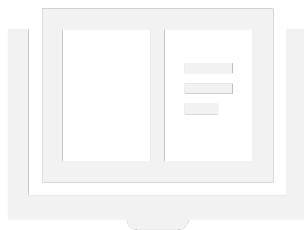
- ✓ Большая учебная нагрузка;
- ✓ Стресс из-за предстоящих экзаменов;
- ✓ Несбалансированное и нездоровое питание;
- ✓ Несоблюдение режима дня;
- ✓ Неполюценный сон;
- ✓ Недостаточное количество двигательной активности (занятия физкультурой и спортом);
- ✓ Недостаток кислорода (прогулки на свежем воздухе);
- ✓ Несоблюдение требований по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- ✓ Избыточное время, проводимое за компьютером и другими электронными гаджетами.

Учитель:

– Мы с вами выявили много проблем, с которыми сталкиваются старшеклассники. Тем не менее большую часть можно обозначить одной фразой. Какой?

Несоблюдение **гигиенических** требований.

Ключевое слово – **гигиена**.



Учитель:

- Слово «гигиена» хорошо вам всем знакомо.
Но что оно означает?

Конечно, мы привыкли говорить о гигиене с точки зрения стандартных правил:

- ✓ Мыть руки (перед едой, приходя с улицы домой и т.д., в наше время лучше мыть руки как можно чаще);
- ✓ Чисть зубы и так далее. Вы люди взрослые, и мы уверены, что данные правила вам хорошо знакомы;
- ✓ Вредным привычкам – твердое «нет!»;
- ✓ Соблюдать правила профилактики различных заболеваний. Современная ситуация жестко напомнила всем жителям планеты о необходимости соблюдать данные правила;
- ✓ Очень важно соблюдать санитарно-гигиенические требования: носить маску и перчатки там, где это необходимо, и тогда, когда это необходимо.

Но гигиена – более широкое понятие.

Учитель:

Гигиена – это наука, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни и разрабатывающая практические мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и охрану здоровья населения.

- Выделим ключевые слова, направленные на профилактику заболеваний и охрану здоровья населения. Соответственно, все требования, направленные на профилактику заболеваний и охрану здоровья, – это гигиенические требования

ХОД УРОКА

СЛАЙД 7



Учитель:

- Давайте обсудим выделенные нами проблемы с точки зрения гигиены:

1. Большая учебная нагрузка.

Перегруженность старшеклассников признают и родители, и педагоги, и врачи. Но пока специалисты и родительское сообщество обсуждают, что делать, мы с вами понимаем, что никак данный вопрос не изменить. Это возрастной период великих свершений:

- ✓ Школу закончить с хорошим аттестатом;
- ✓ Экзамены успешно сдать;
- ✓ Выбрать вуз и поступить туда, куда вы решили.

Жизнеопределяющий момент!

Что же делать?

Соблюдать гигиенические требования, которые мы сегодня с вами обсудим. Они помогут сохранить здоровье, силы, помогут зарядиться энергией.

Конкретный совет:

Жесткое планирование рабочего дня и недели в целом.

- ✓ Распределите нагрузку равномерно на всю неделю;
- ✓ Не оставляйте дела на последний день;
- ✓ Обсудите свой план и нагрузку на неделю с родителями, чтобы избежать накладок с семейными планами;
- ✓ Старайтесь выполнять свой план.

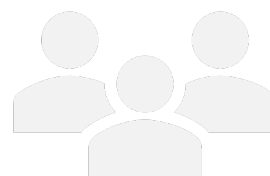
СЛАЙД 8

2. Стресс перед экзаменами.

Страшное слово – стресс. «Бич современного человечества».

ХОД УРОКА

СЛАЙД 8



Учитель:

- Все вы переживаете, находитесь в напряжении – впереди самые важные экзамены. И вас можно понять.

Вопрос, как справиться со стрессом? Повторимся: соблюдайте все гигиенические требования.

Но если стресс становится слишком сильным, если вы чувствуете, что не справляетесь сами, если думаете только об этом, надо принимать меры.

Конкретные советы:

- ✓ Не молчите, не держите в себе проблему. Это действительно серьезная проблема. Не зря интернет переполнен материалами «Как сдать ЕГЭ и выжить»! Кстати, почитайте.
- ✓ Поговорите с родителями, это первые люди, которые могут вам помочь и взять часть ваших проблем на себя.
- ✓ Если все слишком серьезно, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам – психологам и врачам.

СЛАЙД 9

3. Несбалансированное и нездоровое питание.

Только по этому вопросу можно говорить много. Давайте выделим главное:

- ✓ Питание должно быть полноценным и сбалансированным, в рацион должны входить все необходимые вещества, витамины и элементы.

ХОД УРОКА

СЛАЙД 9



- ✓ Принимать пищу необходимо в соответствии с режимом дня (с правильным распределением пищи между приемами пищи) и не допускать больших перерывов в питании. Это важно. Если делать слишком большой перерыв, это может привести к гастриту (воспалению слизистой желудка). Берите с собой небольшой здоровый перекус и не забывайте носить с собой воду.
- ✓ Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у компьютера.
- ✓ Уменьшите содержание в пище жира и соли, держите под контролем углеводы.
- ✓ Забудьте о нездоровых продуктах: список вы можете составить сами (можно выслушать мнения обучающихся). Они тоже могут привести к гастриту. Гастрит раньше называли болезнью студентов, теперь все чаще им болевают старшеклассники. Гастрит незаметно отнимает здоровье и силы. А вам они нужны для сдачи экзаменов.

СЛАЙД 10

4. Недостаточная двигательная активность.

Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни.

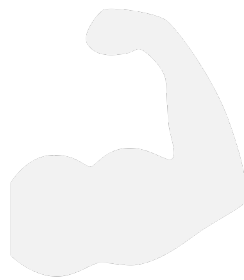
Наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья.

Гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Современные школьники могут сказать, что на физкультуру и спорт не остается времени, надо учиться, надо делать уроки и готовиться к экзаменам.

ХОД УРОКА

СЛАЙД 10



Факты для вас:

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач.

Спорт нужен, чтобы хорошо учиться!

Конкретный совет:

- ✓ Найдите в своем режиме дня место для спорта, физкультуры или небольшой гимнастики. Оказывается, этот вопрос индивидуален и для каждого свое время. Подберите оптимальное время. Но помните, 5-минутная зарядка утром заряжает энергией на весь день.
- ✓ Быть спортивным – это модно.

СЛАЙД 11

5. Нехватка кислорода.

Про кислород сейчас многие говорят. Чего стоит только одна фраза – перекрыть кислород.

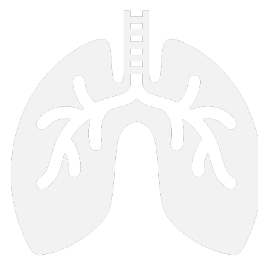
Кстати, а зачем нужен кислород организму? Зачем все живое должно дышать? Что такого важного делает кислород?

Вспомним биологию:

Кислород участвует в энергетическом обмене, при помощи кислорода окисляются органические вещества, и выделяется энергия! Та самая энергия, которая так необходима для жизнедеятельности и важных свершений, которые вам предстоят!

ХОД УРОКА

СЛАЙД 11



5. Нехватка кислорода.

Конечно, вы можете сказать, что для прогулки на свежем воздухе нет времени.

Старайтесь находить это время.

Конкретный совет:

- ✓ Старайтесь больше ходить пешком: это и двигательная активность, и доступный кислород.
- ✓ Дома и в школе – обязательное проветривание. Боритесь с духотой в помещении. Духота – это недостаток кислорода и, соответственно, снижение скорости всех процессов, в том числе и мыслительных.

СЛАЙД 12

6. Сон. Точнее, недостаток сна.

Кстати, есть специальное направление в гигиене – гигиена сна.

- ✓ Первое правило: Спать надо, причем спать достаточно. Сон дает необходимый отдых нашему мозгу. А это главный инструмент для каждого старшеклассника. Без нормального сна мозг не восстановит свою работоспособность. Перед экзаменом надо выспаться – это главное правило перед ЕГЭ.
- ✓ Засыпать лучше еще до полуночи. По наблюдениям ученых, такой сон однозначно полноценнее. И человеческий мозг отдыхает лучше.
- ✓ Прием пищи за 2 часа до сна (иначе организм будет занят перевариванием пищи, а не отдыхом).



6. Сон. Точнее, недостаток сна.

- ✓ Обязательно проветрить помещение (лучше обеспечить постоянный приток свежего воздуха).
- ✓ Спать в полной темноте. Даже мигающие лампочки не дают нервной системе перейти в состояние покоя, только дежурный режим (неполноценный сон).

СЛАЙД 13

И последняя проблема, о которой мы сегодня поговорим.

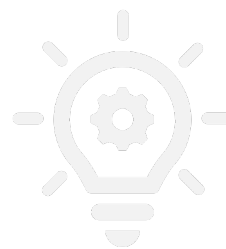
Проблема современная. Только последнее десятилетие врачей, педагогов и родителей эта проблема особенно стала волновать. С появлением такой вынужденной меры, как дистанционное обучение, значимость данной проблемы (опасность воздействия компьютеров и других гаджетов на молодые организмы) возросла многократно.

Специалисты в области гигиены традиционно выделяют пять основных групп так называемых «компьютерных» заболеваний, возникновение и развитие которых люди зачастую сами провоцируют у себя, проводя необоснованно много времени в общении с монитором и клавиатурой ПК.

К ним относятся:

- ✓ Заболевания органов зрения;
- ✓ Заболевания опорно-двигательной системы;
- ✓ Заболевания желудочно-кишечного тракта (включая анорексию и геморрой);
- ✓ Заболевания сердечнососудистой системы;
- ✓ Нервные расстройства и заболевания различной этиологии (включая эпилептические статусы (припадки) различной природы).

Просмотр видеоролика.



Учитель:

Давайте вспомним важнейшие гигиенические требования при работе с компьютером:

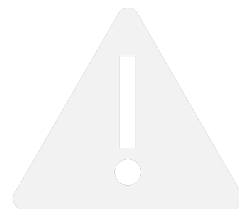
- ✓ Расположите компьютер или его монитор к окну боком, чтобы свет на него падал слева.
- ✓ Мебель должна соответствовать росту пользователя.
- ✓ Следите за соотношением освещенности экрана монитора компьютера и окружающего пространства. Не работайте за компьютером в темноте.
- ✓ При работе с компьютером расстояние от глаз пользователя до монитора должно составлять 600-700 мм, но не менее 500 мм. Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему, то есть расположена чуть ближе.
- ✓ Ежедневно перед началом работы обязательно убирайте пыль на рабочем месте.
- ✓ Перед началом работы и по окончании её, а также в обеденный перерыв проводите аэрацию (проветривание) помещения, где работает компьютер.
- ✓ Следите за осанкой: спина должна быть прямая, руки в локтях должны быть согнуты под прямым углом.
- ✓ При непрерывной работе с компьютером каждый час делайте перерыв на 15 минут для отдыха и выполнения комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений.
- ✓ Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы: сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны и т.д.

Учитель:

Вопрос о компьютерных играх. Можно ли представить старшеклассника без компьютерных игр? Хотелось бы, но это характерная черта данного поколения.

ХОД УРОКА

СЛАЙД 14



Учитель:

Для старшеклассников: следите за характером игры (высокий уровень агрессии игры однозначно вреден для вашей нервной системы, подорванной предстоящими испытаниями в жизни), и за временем, которое она у вас занимает. Может быть, как раз здесь находится тот самый резерв времени. Установите для себя жесткие временные рамки.

Для родителей: не ругать, а быть в курсе. Не запрещать, но регламентировать.

Подведем итог:

Старшеклассники находятся в группе риска из-за необходимости проводить много времени за компьютером в образовательных целях, а также из-за неправильно организованного досуга (тоже за компьютером). Спасение только в соблюдении гигиенических норм при работе за компьютером и самодисциплине.

СЛАЙД 15

Учитель:

Представим день старшеклассника (с точки зрения науки гигиены). Конечно же, мы не будем сейчас просчитывать минуты и часы. Давайте попробуем представить, как можно успеть всё и сберечь своё здоровье.

- ✓ Встать вовремя (как сам запланировал заранее);
- ✓ Утренняя гигиена (обязательный пункт);
- ✓ Очень желательна утренняя зарядка (от 5 минут – но энергии на весь день);
- ✓ Утренний прием пищи (приготовить небольшой перекус для школы);
- ✓ Учеба – школа или дистант – но перерывы обязательны, на переменах лучше двигаться (движение – это жизнь);
- ✓ Обязательно пройтись по свежему воздуху (кислород – это энергия!);

ХОД УРОКА

СЛАЙД 15



- ✓ Гигиена рук;
- ✓ Обед и отдых
(можно позволить себе даже немного поспать – заслужил);
- ✓ Дополнительная учебная деятельность (уроки, репетиторы, курсы и т.д.). Если работаем за компьютером, то помним гигиенические правила;
- ✓ Может появиться возможность пройтись по свежему воздуху;
- ✓ Гигиена рук;
- ✓ Время для дополнительных физических нагрузок (30 мин);
- ✓ Выполнение домашнего задания;
- ✓ Ужин (не позднее 2 часов до сна);
- ✓ Занятия по интересам. Не забудем приготовить одежду на завтра;
- ✓ Социальные сети, но недолго. Не забываем про гигиенические правила работы за компьютером;
- ✓ Проветривание комнаты;
- ✓ Вечерние гигиенические мероприятия;
- ✓ Спать лечь до полуночи (лучше не позднее 23 часов);
- ✓ Здоровый крепкий сон (желательно не менее 8 часов).

СЛАЙД 16

Учитель:

Здоровый образ жизни старшеклассников – это не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что хорошо, а чего они хотят избегать (именно поэтому мы не стали сегодня говорить о вредных привычках).

Кстати, если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг своего чада в таком возрасте, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно, чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого старшеклассника, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Учитель:

Обратите внимание, что сохранение здоровья – это и государственная задача, и личная задача каждого.

«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех», – В.В. Путин.

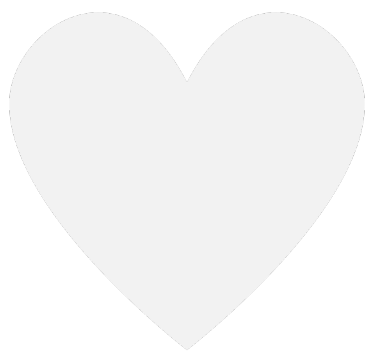
Домашнее задание:

Проанализируйте ваш день и вашу неделю. Равномерно ли распределяется нагрузка. Проведите хронометраж. Определите, где есть резервы времени для прогулок на свежем воздухе, занятий спортом и полноценного сна. Найдите это время – это вопрос выживания. Попробуйте составить свой день старшеклассника с учетом всех гигиенических правил и посоветуйтесь с родителями.

И поставьте эксперимент. Улучшится ли ваше самочувствие, станете ли вы больше успевать?

Отчет о вашем эксперименте разместите на страницах своих социальных сетей («ВКонтакте», Instagram и т.д.) под единым хэштегом #УрокЭколят #ДрузьяЗемли.

Мы уверены, что вас ждет настоящий успех.



Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей/ Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Лада, 2000. - 292 с.
2. Антропова М.В. Режим дня школьника/ М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. – М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Безруких М. М. Разговор о правильном питании: Метод. пособие для учителя / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. - М.: НЕСТЛЕ: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 78 с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/ В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
5. Кукушин В.С. Основы школьной валеологии/ В.С. Кукушин. – Ростов н/Д.: Феникс, 1995. – 474 с.
6. Лебедева Н. Т. Формирование здорового стиля жизни школьника / Н. Т. Лебедева. – Мн.: Народная асвета, 1996. - 144 с.
7. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы/ Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренок. – М.: ВАКО, 2007. – 288 с.
8. Магомедова Т.И. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы: классные часы / Т. И. Магомедова, Л. Н. Канищева. - Волгоград: Учитель, 2007. – 136 с.
9. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/ Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – Москва. ВЛАДОС, 2004. – 149 с.
10. Багнетова Е.А. Здоровый образ жизни старшеклассников [Электронный ресурс]//Электронный научный журнал. Современные проблемы науки и образования – 2006. – № 1 – С. 32-33 URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32> (дата обращения 06.10.2020).
11. Техника безопасности и правила работы с компьютером [Электронный ресурс]//Учителя.com. Учительский портал - URL: <https://uchitelya.com/informatika/189456-tehnika-bezopasnosti-i-pravila-raboty-s-kompyuterom.html> (дата обращения 07.10.2020).