

Министерство образования Республики Саха (Якутия)
МКУ « Управление образования МО « Намский улус»
МБОУ « Хатырыкская СОШ им. М.К.Аммосова»

**Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни в работе классного
руководителя**

Наумова Александра Ивановна,
классный руководитель 10 класса

2015 год

Содержание

Введение.....	3 с.
Основная часть	
1. Теоретические аспекты понятия « здоровый образ жизни».....	5 с.
2. Работа классного руководителя по формированию ЗОЖ.....	8 с.
3. Анализ сформированности ЗОЖ.....	11 с
Заключение.....	12
Приложения	
1. Учебно-тематический план программы «Здоровье».....	17с.
2. Проект « Кумыс-основа здорового образа жизни».....	19с.

Введение

Есть ценности, признаваемые всеми без исключения, которые были и остаются вечными: жизнь, красота и здоровье. Среди них одна из главных – здоровье человека. Именно оно представляет собой своего рода фундамент человеческой жизни, на котором формируются интеллектуальные, этические и иные ценностно-нормативные структуры личности. Здоровье – не подарок, который человек получает на всю жизнь, а результат его сознательного поведения. Поэтому важно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определенные усилия. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Поэтому основным критерием здоровьесберегающей направленности процесса воспитания в моём классе служит соответствие базовым потребностям и психофизиологическим возможностям моих воспитанников. Воспитательная система нашего классного сообщества – это способ организации жизнедеятельности и воспитания членов коллектива, представляющий собой целостную и упорядоченную совокупность взаимодействующих компонентов и способствующий развитию личности в коллективе.

К основным аспектам здоровья относят:

- Физический аспект. Это процесс функционирования организма и всех его систем. Учащимся необходимо знать, как их организм должен функционировать и как организм реагирует на воздействие различных негативных факторов извне.
- Психический аспект здоровья. Это состояние человека, которому свойственно душевное благополучие, уравновешенность, ясное восприятие реальности, открытость новому опыту, целостность личности, спонтанность, экспрессивность, автономия, объективность, беспристрастность.
- Духовный аспект здоровья. Это ощущение полной гармонии души и тела, обеспечивающей целостность личности.
- Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми людьми.
- Интеллектуальный аспект здоровья. Это восприятие человеком информации, касающейся его здоровья, умение ею пользоваться, извлекая знания из самых разнообразных источников.

Процесс формирования отношения к здоровью как ценности может осуществляться классным руководителем по трем взаимосвязанным направлениям:

- усвоение знаний о здоровье и его значимости;

- внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий;
- организация оздоровительной работы.

В 2009 году я взяла классное руководство над 5 классом. Передо мной стояли 17 мальчишек и девчонок, совсем еще маленьких. И по всей воспитательной деятельности стоял вопрос по формированию ЗОЖ. Это и обусловило необходимость разработки мной программы по развитию знаний о здоровье и воспитанию потребности в здоровом образе жизни у учащихся и их родителей . Совместно с родителями был разработан проект «Здоровье», который действует вот уже в течение 6 лет.

Целью моего доклада является: обобщение опыта работы как классного руководителя по формированию здорового образа жизни.

Для реализации этой цели поставила такие задачи:

1. Изучить опыт работы других специалистов по формированию здорового образа жизни
2. Описать разработанный и внедренный проект «Здоровье»
3. Сделать анализ работы, основываясь на достигнутых результатах воспитанников

1.1. Теоретические аспекты понятия « здоровый образ жизни»

Содержание и структура культуры здорового образа жизни личности школьника как технологическая основа ее формирования

Проблема формирования здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи относится к числу недостаточно разработанных проблем современной науки. Она носит междисциплинарный научный характер, изучение которой входит в компетенцию различных естественно-научных (медицины, биологии, антропологии, физиологии и др.), общественных и гуманитарных (философии, социологии, экономики, психологии, педагогики, и др.) дисциплин. И решение ее не представляется вне рассмотрения сущностных характеристик содержания таких понятий, как «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни личности».

В последние годы в исследовании проблемы здорового образа жизни выделилось три основных направления: философско-социологическое, медико-биологическое, психолого-педагогическое. Все три направления исследования ЗОЖ характеризуются своими подходами и имеют свой понятийный аппарат.

Представители философско-социологического направления: И.М. Быховская, В.И. Столяров (1985), О.А. Мильштейн (1986), П.А. Виноградов (1989) , В.А. Пономарчук (1990), Л.В. Филиппова (1990), В.К. Бальсевич (1990) и др. - рассматривают здоровый образ жизни как некую глобальную социальную проблему, составную часть образа жизни личности и общества в целом. Наиболее типичную характеристику здоровому образу жизни представителей философско-социологического направления дает О.А. Мильштейн: «Здоровый образ жизни - это объективная потребность современного общественного развития».

По второму направлению - медико-биологическому - наиболее существенный вклад внесли такие ученые-медики, как Н.М. Амосов (1978, 1987), В.П. Петленко (1981), Г.И. Царегородцев (1981), Ю.П. Лисицын (1983, 1987), А.Д. Степанов (1983, 1984), А.В. Карасев (1985), Г.И. Куценко (1987), И.И. Брехман (1990) и др.

Наиболее характерно определение А.П. Лаптева: «Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия».

Представители третьего - психолого-педагогического направления: М.Я. Виленский (1984, 1988, 1990), В.М. Лабский (1988-1991), Б.Ф. Ломов (1989), П.И. Ключник (1986, 1989), М.М. Борисов (1993), Л.И. Лубышева (1992), И.Г. Бердников (1998)

и др. - считают, что для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни, и главная причина здесь состоит в понимании человеком своей психологии и в воспитании.

В современной научной литературе наблюдаются попытки объединения указанных направлений в единую социокультурную проблему. В этом смысле под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному, неограниченному выполнению ими учебно-трудовых, социальных и биологических функций. Тем самым подчеркивается его неразрывная связь с общей культурой личности, которая выступает критерием оценки способа ее бытия, базовой ценностью уровня биологической жизнедеятельности, ее социальной практики.

М.М. Борисов подчеркивает, что сущность данного понятия заключается в том, что «здоровый образ жизни - это научно обоснованный, культурный, наиболее рациональный и оптимальный в конкретных условиях, осознанный личностью как жизненная необходимость образа жизни. Неоспоримо, что характерной чертой здорового образа жизни является его неразрывная связь с общей культурой, которая становится критерием оценки способа ее бытия, уровня биологической жизнедеятельности и социальной практики. Являясь базовой ценностью человека, здоровый образ жизни обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, создает предпосылки для гармонического развития личности, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к профессиональной деятельности.

М.Я. Виленский в содержании здорового образа жизни выделяет следующие структурные компоненты: целевой, содержательно-операциональный, мотивационно-ценностный, программно-ориентировочный, эмоционально-волевой, - подчеркивая, что в содержании здорового образа жизни учащихся отражается результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного, в чем проявляется результат их социокультурной, творческой деятельности, активными субъектами которой они являются. При этом к основным элементам образа жизни относят: культуру учебного труда с элементами его научной организации; организацию режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающую санитарно-гигиеническим требованиям; организацию индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания и др.) культуру

сексуального поведения; культуру межличностного общения и поведения в коллективе; культуру самоуправления и самоорганизации. Все вышеперечисленные элементы здорового образа жизни проецируются на личность, ее жизненные планы, цели, запросы, поведение.

М.Я. Виленский, П.А. Виноградов подчеркивают, что особое место среди них занимают мировоззренческие взгляды, интересы и потребности молодежи, включенные в повседневную жизнь, которые должны формироваться.

Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо постоянно учить. И от того, как преподают, зависит качество обучения и воспитания.

Исходя из обобщений, в своем исследовании принимаю за основу следующие определения понятий в авторской формулировке:

- Здоровый образ жизни - это модель жизнедеятельности, связанная с представлением о личностной и социальной ценности здоровья, формами и способами его сбережения.

- Культура здорового образа жизни личности - это индивидуально выраженный стиль жизни человека в отношении своего здоровья, определяемый следующими компонентами: образовательно-когнитивным; мотивационно-ценностным и целевым; физической культурой; социально духовным и поведенческим; деятельностным (программно-ориентировочным, конструктивным, содержательно-операциональным и оценочным); эмоционально-волевым.

В данном содержании культура здорового образа личности представляется довольно сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы имеют тесную взаимосвязь, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, способность к созидательной деятельности, направленность ее оценок, ценностей и результатов деятельности.

2. Работа классного руководителя по формированию ЗОЖ

Програм ма "Здоровь е"	Мониторинг состояния физического здоровья
Заняти я спорто м	Здоровый образ жизни
Коллективно -творческие дела	

Моя работа как классного руководителя по формированию здорового образа жизни велась четырем направлениям: мониторинг состояния физического здоровья детей, пропаганда учащимся занятия спортом, вовлечение всех учащихся к коллективным творческим делам, внедрение в практику программы «Здоровье».

Мониторинг состояния здоровья детей ведется совместно со школьным мед.работником и педиатром. В классе всего 12 учащихся: 5 мальчиков и 7 девочек. Хронические заболевания выявлены у 5 обучающихся: заболевания желудочно-кишечного тракта- 2 , заболевания дыхательных путей – 3, эпилептический синдром – 1. Совместно с мед.работником проводились беседы для учащихся и родителей по профилактике и устранению данных заболеваний. Показателем профилактической работы и соблюдением всех требований является снижение пропусков дней учащимися класса по болезни.

Программа «Здоровье» была разработана совместно с родкомитетом класса в 5 классе и в течение этих лет проводилась корректировка. Программа состоит из цикла бесед для учащихся, родителей и совместных творческих дел. Были разработаны и проведены беседы для учащихся: « Здоровый человек», « Спорт в нашей семье» , « Курение- опасный враг», « Личная гигиена», « Разговор о правильном питании», « Нужные и вредные лекарства», « Энергетические напитки», «Опасная сигарета», «Спорт и мы», «Привычки и здоровье», « Наркотики: употребление, болезнь, преступление» и т.д.

Беседы для родителей были разработаны по тем же темам, но с разным содержанием: «Выбор блюд для завтрака. Виды каши. Рекомендации по приготовлению каши», « Влияние сигарет на умственные способности, общее самочувствие ребенка.

Активные и пассивные курильщики», «Разнообразие питания. Рацион питания. Культура питания», «Болезни, вызванные нехваткой витаминов, микроэлементов», «Плюсы и минусы энергетических напитков», «Единичное употребление ПАВ, сбыт и хранение ПАВ», «Советы по оформлению домашнего спортивного уголка», «Мифы и факты о курении и токсикомании», «Содержание витаминов в продуктах питания. Полезные и вредные витамины», «Культура речи в семье», «Что такое компьютерная и игровая зависимость», «Правда о наркотиках и наркоманах», «Профилактической работы в школе и селе, «телефон доверия». Помощь специалиста», «Рынок энергетических напитков в России. Политика мировых держав в отношении энергетических напитков», «Особенности поведения наркомана. Социальные последствия наркомании».

Были включены в программу и проведены такие совместные работы: Оформление буклета по теме « Спорт и наша семья», веселые старты, оформление плаката « Нет курению», оформление стенда « Что такое правильное питание?», конкурс « Папа,мама,я – спортивная семья», выпуск буклета « Мой любимый вид спорта» или « Мой любимый спортсмен», оформление стенда « Витамины для нашего организма», презентация « Мои достижения в спорте»

Большое внимание уделяю *занятиям спортом*, потому что опыт показывает, что приобщаются к «вредным привычкам» дети, которые не заняты во внеурочное время, у которых есть много свободного времени. Из 12 учащихся активно занимаются спортом 8 учащихся:

- 1)Алексеев Айаал- вольная борьба,волейбол, мини-футбол; член сборной улуса по волейболу и мини-футболу, неоднократный призер улусных и республиканских по вольной борьбе, волейболу;
- 2) Винокуров Илья- вольная борьба, хапсабай; призер улусных и республиканских соревнований по хапсабаю;
- 3) Дьяконов Айаал- хапсабай, волейбол, национальные виды спорта; призер улусных и республиканских соревнований по волейболу;
- 4) Дьяконов Айаан- хапсабай, волейбол, национальные виды спорта; победитель улусных соревнований « УрунУолан-2014 года» среди учащихся, 4- е место в республиканских соревнованиях; победитель и призер улусных соревнований по национальным видам спорта;член сборной улуса по волейболу;
- 5) Рожин Арчын- хапсабай, волейбол; участник улусных и республиканских соревнований по хапсабаю;
- 6) Иванова Оксана- волейбол, член сборной школы по волейболу, участник и призер республиканских соревнований по волейболу среди учащихся « Кетер мээчик»;

7) Кокорева Лена- волейбол, член сборной школы по волейболу, участник и призер республиканских соревнований по волейболу среди учащихся « Кетер мээчик»;

8) Парникова Майя- легкая атлетика, волейбол, член сборной школы по волейболу, участник и призер республиканских соревнований по легкой атлетике и по волейболу среди учащихся « Кетер мээчик»;

Коллектив класса выходит победителем различных спортивных соревнований в школе. В течение трех лет мой класс представляет школу в улусных соревнованиях « Снежный барс», в этом году представлял улус в региональном смотре строя и песни соревнованиях « Снежный барс».Активно и успешно участвуют в спортивных соревнованиях, проводимых среди организаций села Хатырык. Например, только в этом году выиграли переходящий кубок по волейболу, соревнованиях « Веселые старты».

Большую помощь в приобщении детей к спорту оказывают сами родители, которые своим личным примером показывают, что надо заниматься спортом. Мы гордимся нашими родителями: Соловьева Маргарита Карловна – неоднократный победитель республиканских соревнований по масс-реслингу и арм-реслингу среди инвалидов;Рожин Семен Егорович- победитель и призер улусных соревнований по шахматам и шашкам; Парникова Саргылана Михайловна- победитель и призер улусных и республиканских соревнований по легкой атлетике.

Одним из форм работы классного руководителя является организация коллективных-творческих дел, в которые вовлекаются все ребята класса. В этих делах обязательно присутствует ситуация успеха. Она так важна для учащихся, потому что нет ребенка, который бы не хотел участвовать, а есть дети, которые стесняются и не проявляют инициативу. В течение всех этих лет коллектив класса успешно участвует во всех мероприятиях, проводимых в школе. Можно остановиться на некоторых из них:

2012г.- 1-е место в новогоднем представлении за фильм « Гарри Поттер и волшебный хомус», лучшее видео « Муммут булчут» на празднике «Хэллоуин»;

2013г.- 1-е место в смотре песни строя,1-е место в номинации « Лучшая строевая подготовка», 1-е место в соревнованиях по туризму, 2-е место в улусном конкурсе школьных газет « Эковестник»;

2014г.- 1-е место в смотре песни строя, победители в номинациях «Лучший командир», «Лучшая физическая подготовка», 2-е место в конкурсе фотоколлажа «Подари улыбку миру», 2-е место за лучшее представление на тему «Великолепный век», 1-е место в соревнованиях «Хомуур хапсабайа», победитель творческого конкурса « Куьунну кии кулбутунэн»;

2015г.- 1-е место в смотре песни строя, победители в номинациях «Лучший командир», «Лучшая физическая подготовка», 2-е место на улусных Аммосовских чтениях за проект «Кумыс- национальный напиток якутов».

3.Анализ сформированности ЗОЖ

Проводимая работа по формированию здорового образа жизни на протяжении ряда лет была небезуспешной. Это подтверждает и тот факт, что среди учеников моего класса нет курящих детей , в течение нескольких лет наш класс участвует в акции « Класс, свободный от курения». У большинства детей сформированы интересы, о чем свидетельствует занятость во внеурочное время. Кроме того, у обучающихся класса прослеживается достаточно высокая мотивация к учебному труду, что также говорит о психологическом здоровье учащихся и о сформированности навыков распределения времени учебы и отдыха.

Анализ работы по формированию у обучающихся ценностного отношения к здоровью в этом году показывает следующее:

- около 67% учащихся класса в системе занимаются спортом, посещают различные спортивные секции, что помогает повысить общий уровень здоровья, у 100% ребят нет вредных привычек;
- в классе снижается число пропусков по болезни. повысилось качество образования и показатели по устным предметам;
- среди учащихся класса есть победители и призёры школьных, улусных и республиканских соревнований;
- родители стали неизменными участниками различных внеклассных мероприятий в классе, и они более спокойны за своих ребят;
- отмечается и положительная социальная адаптивность ребят, это и сформированность социальных установок, высокий уровень развития коммуникативных качеств, высокая степень социальной адаптации - в классе нет правонарушений.

Заключение

В соответствии с компонентами и признаками качеств культуры здорового образа жизни были определены и ее уровни.

Очень низкий уровень (ситуативный), при котором не обнаруживается наличие знаний и интеллектуальных способностей, представлений о здоровье, средствах и методах его укрепления и сохранения. Социально-духовный компонент ЗОЖ признается, но безразличен. Мотивационно-ценностные ориентации проявляются ситуативно и не выражено, нет стремления к познанию и целенаправленному использованию ценностей здорового образа жизни (мотивация оправданно-низкого уровня достижений). В целом отмечается безразличное или отрицательное отношение к физической культуре. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и подготовленности, несоответствием возрастному эталону и отдельным индивидуальным способностям. Определенный интерес к деятельности, активность возникает в условиях необходимости, новизны, в силу эффекта подражания и других, зависящих от ситуации причин. Обнаруживается склонность к вредным привычкам, хотя этот фактор может и не проявляться. Социально-духовные и личностные ценности здоровья и культуры здорового образа жизни признаются, но деятельностное и эмоционально-волевое отношение к ним пассивное.

Средний (репродуктивный - типовой и эвристический) уровень отражает познание типовых положений здорового образа жизни, его социальных, профессиональных и личностных ценностей. Мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности и деятельность по укреплению здоровья приобретают четко выраженную направленность и устойчивость, в укреплении здоровья используются средства физической культуры. Физическое совершенство характеризуется, как правило, удовлетворительной или хорошей степенью физического развития и подготовленности, соответствующих возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. В оздоровительной деятельности просматриваются простые формы программно-ориентировочных, содержательно-операционных, методических знаний, умений и оценочных компонентов. На фоне эмоциональной удовлетворенности не всегда проявляется сила и постоянство воли, системность, целеустремленность и трудолюбие.

Высокий (продуктивный - творческий) уровень отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости здорового образа жизни, его социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области здорового образа жизни включены в общую

направленность. Физическая культура отражается в повседневной жизни и характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности, соответствующих возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Частота, затраты времени, уровень достижений, динамика деятельности оптимизируются, программно-ориентировочные, конструктивные, содержательно-операциональные и оценочные умения постоянно совершенствуются. Ее социальные виды (пропагандистская, организаторская, инструкторская) трансформируются в личностно-значимый фактор.

Анализ по этим показателям в нашем классе дал такие результаты:

К 1-му типу (ситуативному) относится 1 ученица из класса(девочка у которого имеется хроническое заболевание- эпилепсический синдром, по заключению МПМК определен 7 вид).

Ко 2-му типу(среднему) – относятся 3-е учащихся из класса(одна из них прекратила активное занятие из-за травмы руки и находится пока под наблюдением хирурга; две девочки не желают активно заниматься спортом, но при необходимости принимают участие в командных соревнованиях)

Остальные 8 учащихся класса относятся к 3-му типу (высокому) типу, которое является результатом работы и самих учащихся, и родителей, и классного руководителя.

Список литературы:

1. Наменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности», изд. «Планета», Москва, 2011г.
2. Жарова Т.М. «Твоя жизнь — твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников», изд. «Глобус», 2007г.
3. Алишев, А.В., Зайцев, Г.К., Колбанов В.В., Татарникова Л.Г. Основные направления школьной валеологии. В Сб.: Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт, т. 2, 1993
4. Журнал «Воспитание школьников», №10, 2009.
5. Журнал «Педагогика», №1, 2009.
6. За здоровый образ жизни. Программа для учащихся общеобразовательных школ, учителей, родителей /Амиров Н.Х., Иванов А.В., Давлетова Н.Х., Морозов Р.Г., Галеев К.А. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 2004. – 72 с.
7. Лисицын, Ю.П., Полунина, И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М. - 1984.

Учебно-тематический план программы «Здоровье»

класс	Темы для бесед	Работа с учащимися	Работа с родителями	Совместные мероприятия с участием учащихся и родителей
5 класс	Здоровый человек	Основные качества здорового человека.	Выбор блюд для завтрака. Виды каши. Рекомендации по приготовлению каши.	Веселые старты
	Спорт в нашей семье	Каким видом спорта занимаются в нашей семье		Оформление буклета по теме «Спорт и наша семья»
	Курение- опасный враг	Выяснение причин, почему люди начинают курить.	Влияние сигарет на умственные способности, общее самочувствие ребенка. Активные и пассивные курильщики.	Оформление плаката «Нет курению»
	Личная гигиена	Чистим зубы по утрам и вечерам		
6 класс	Разговор о правильном питании	Режим питания. Энергия пищи.	Разнообразие питания. Рацион питания. Культура питания.	Оформление стенда «Что такое правильное питание?»

	Нужные и вредные лекарства	Иммунитет.О пользе и вреде лекарственных препаратов	Болезни, вызванные нехваткой витаминов, микроэлементов.	
	Энергетические напитки	Мнения врачей о потреблении энергетических напитков.	Плюсы и минусы энергетических напитков.	
	Опасная сигарета	Табачный дым, его влияние на организм.	Единичное употребление ПАВ, сбыт и хранение ПАВ.	Конкурс «Папа,мама,я – спортивная семья»
	Спорт и мы	Популярные виды спорта	Советы по оформлению домашнего спортивного уголка	Выпуск буклета «Мой любимый вид спорта» или «Мой любимый спортсмен»
	Личная гигиена	Грязные руки- путь к болезням		
7 класс	Привычки и здоровье	Разбор понятия «привычка».Привычки, сохраняющие и укрепляющие здоровье.Привычки, вредящие нашему здоровью.	Мифы и факты о курении и токсикомании	
	Пищевые добавки и витамины	Основные пищевые добавки.	Содержание витаминов в продуктах питания.	Оформление стенда «Витамины

		<p>Влияние пищевых добавок на организм человека.</p> <p>Влияние витаминов на организм человека.</p>	Полезные и вредные витамины	для нашего организма»
	Сквернословие и здоровье	Знакомство с понятием «сквернословие». Культура речи.	Культура речи в семье	
	Спорт и мы	Мои спортивные достижения		Презентация « Мои достижения в спорте»
	Личная гигиена	<p>«Девочкам о гигиене»</p> <p>« Мальчикам о гигиене»</p>		
8 класс	Развитие физических возможностей	Скрытые возможности человеческого организма и меры, которое можно предпринять (занятия физкультурой и спортом, правильная осанка, умение снять нервное напряжение).		
	Мой информационный мир	<p>Источники информации (ТВ, видео, Интернет)</p> <p>Информация, подаваемая с экрана ТВ.</p> <p>Компьютерная и игровая зависимость.</p>	Что такое компьютерная и игровая зависимость	
	Наркотики – путь в никуда	Легких наркотиков не бывает.	Правда о наркотиках и наркоманах	

	Спорт закаляет характер			
	Личная гигиена	Мой внешний вид и гигиена		
9 класс	Закаливание			
	Умей сказать «Нет!».	Социальное явление «группового давления». Навыки заботы о себе и защиты своего «Я». Умей говорить «нет» и не подчиняться «стадному чувству».	Профилактической работы в школе и селе, «телефон доверия». Помощь специалиста	
	Что скрывается в энергетическом напитке?	Состав «энергетиков». Влияние энергетических напитков на организм подростков.	Рынок энергетических напитков в России. Политика мировых держав в отношении энергетических напитков.	
10 класс	Наркотики: употребление, болезнь, преступление.	Механизм приобщения к наркотикам. Юридическая ответственность несовершеннолетних за использование и распространение наркотиков.оборот наркотиков. Почему сами наркодиллеры сами не употребляют наркотики.	. Особенности поведения наркомана. Социальные последствия наркомании.	
	Нет алкоголю!	Социальные последствия алкоголизма. Последствия потребления алкоголя для женщин, подростков, детей и семьи.		

	Диеты ...красота убивает!	Влияние диет на организм подростка. Анорексия и булимия: причины, факторы и признаки возникновения.		
	Жизнь в своем формате.	Формы молодежной субкультуры. Анализ идеологии и атрибутики (немо, готы, рокеры, байкеры, флешмоп и др.). Правовое воспитание школьников.	Антисоциальный характер отдельных молодежных движений.	
11 класс	«СПИД» - глобальная угроза человечеству!			
	Наше здоровье в наших руках	Защита своего «Я» от вредных и опасных привычек и зависимостей. Умей сказать «нет» табаку, алкоголю и наркотикам. Механизмы психической разгрузки и снятия стресса.		
	Человек свободного общества.	Ответственность. Выбор. Жизненные ценности в свободном обществе. Взаимодействие и взаимозависимость в обществе.		
	Он и Она: особенности взаимоотношений.	Культура взаимоотношений между юношей и девушкой: нравственные, психологические и физиологические аспекты. Ценности семейных отношений.		
	Здоровый образ жизни и его	Понятия человек – здоровье – красота.		

	составляющие.	Важность здорового образа жизни для молодого человека, для безопасности страны, в которой он живет.		
--	---------------	---	--	--

Приложение №2

Проект «Кумыс – основа здорового образа жизни»

1	Полное название проекта	«Кумыс – основа здорового образа жизни»
2	Цель проекта	подготовка и выпуск рекламного ролика о пользе национального напитка кумыс на основе статьи М.К.Аммосова

3	Форма проведения	Выпуск рекламного ролика
4	Специализация проекта	Формирование сознания о пользе кумыса
5	Краткое содержание проекта	Тезисы из статьи М.К.Аммосова « Назад к кумысу» Рецепт кумыса
6	Ожидаемый результат	Взрослое население и дети начать употреблять кумыс ежедневно, тогда улучшится их здоровье и уменьшится число людей, употребляющих алкоголь
7	Авторы проекта	Алексеев Айаал, Дьяконов Айаал, Докторова Мавра
8	Руководитель проекта	Наумова Александра Ивановна
9	Название проводящей организации	МБОУ « Хатырыкская СОШ имени М.К.Аммосова»
10	Предполагаемая база проведения	Село Столбы через местное телевидение, школа , детский сад
11	Адресат проектной деятельности	С.Столбы ул.Аммосова 22
12	Телефон,факс, электронный адрес	8-411-62-27195,stolbysosh@yandex.ru
13	География участников проекта	жители села Столбы

14	Количество участников проекта	1000 человек
15	Сроки проведения	2015-2017 гг

Информационная карта проекта

Познакомившись со статьей М.К.Аммосова «Назад к кумысу», мы подумали о том, что надо ознакомить с ней с учащих школы и все взрослое население. Ведь статья была написана в далеком 1927 году, но не потеряла актуальности и в наше время.

Название проекта: Рекламный видеоролик «Кумыс- основа здорового образа жизни»

Выполнили: Алексеев Айаал, Дьяконов Айаал, Докторова Мавра.

Руководитель: классный руководитель Наумова Александра Ивановна

География проекта: с.Столбы Намского улуса

Сроки реализации проекта: 2015-2017 гг.

Актуальность проекта: в наше время остро стоит вопрос об ухудшении здоровья населения; много пишут о приобщении к алкоголю молодых людей; отмечаются случаи зависимости молодых людей от современных газированных напитков таких как «СосаСола», «Пепси кола» и др.

Цель проекта: подготовка и выпуск рекламного ролика о пользе национального напитка кумыс на основе статьи М.К.Аммосова

Задачи: 1) изучить статью М.К.Аммосова «Назад к кумысу!»

2)расширить знания о кумысе

3) снять видеоролик о пользе кумыса

Объект исследования – употребление кумыса как напитка в наше время

Предмет исследования – кумыс

Гипотеза - Если начиная со школьного возраста проводить разъяснительную работу среди населения о пользе национального напитка кумыс, то появился бы интерес у людей и они начали бы употреблять этот напиток постоянно, что приведет к улучшению их здоровья.

Рабочий план проекта:

- сбор материала для видеоролика
- монтаж видеоролика
- защита проекта

Форма работы: групповая, внеурочная

Тип проекта: творческий

Информационно-техническое обеспечение, ресурсная база проекта:

Статья М.К.Аммосова, фотоаппарат, сотовый телефон, компьютер, МИГ им.М.К.Аммосова.

Описание проекта

1. Статья М.К.Аммосова « Назад к кумысу!»

Может быть, еще в седой старине, далеко до открытия современной медициной химического состава и лечебных свойств кумыса, народная медицина кочевых народностей распознала благотворное влияние кумыса на организм человека и превратила его в любимый напиток этих народностей. Помимо этого – содержание алкоголя несомненно сыграло решающую роль в общенародном употреблении. Но так или иначе употребление кумыса- объективно оказало громадное оздоравливающее влияние на организм этих народностей, и в частности якутов. Употребление кумыса. А также вообще молочно-кислой пищи укрепляло организм таких народностей, как якуты и служило противоядием и лечебным средством против тех ужасных антигигиенических условий жизни якутов в прошлом, порождающих распространение различных болезней. Вот что пишет об этом в связи с проблемой долговечности такой знаменитый ученый, как И.Мечников: «Было замечено, что народы, употребляющие в пищу значительное количество скисшего молока, отличаются значительной долговечностью».

Как известно, до приобщения к земледельческой культуре и до распространения современной пищи и напитков (в частности спиртных), якуты жили на мясной и молочно-кислой пище и напитках(молоко, тар, суорат, кумыс, ымдаан и проч.). Кумыс не выдержал конкуренции царской водки и исчез за последнее время из употребления. Тоже самое случилось и с другими видами пищи и напитков.

Хотя научно еще не доказано, но можно предположить, что отказ от употребления молочно-кислой пищи явился одним из основных причин, ускоривших процесс физического разрушения и вымирания якутов.

Как известно, лечебное значение кумыса крайне всеобъемлюще: кумыс не только прекрасное средство для борьбы с туберкулезом, но кумыс есть вообще незаменимое средство для укрепления организма человека, а следовательно и для борьбы с различными болезнями.

В частности кумыс прекрасно действует при малокровии, хроническом бронхите и плеврите, хронических желудочно-кишечных заболеваниях и вообще при всяких болезнях, вытекающих из упадка питания, так как кумыс имеет основное свойство- повышать процессы усвоения веществ, процессы питания и вообще повышать общий обмен

веществ. Кроме того, как известно, толстая кишка с обилием содержания бактерий играет громадную роль в жизни человека. И одним из лучших средств (по мнению того же Мечникова) обезвреживания бактерий толстой кишки, является кумыс(а также вообще молочно-кислая пища).

Все это говорит за то, что нам надо начать кампанию за массовое распространение молочно-кислой пищи и в первую очередь кумыса среди якутского населения.

О кумысе мы начали поднимать разговор лишь за последние годы и то очень робко, в связи с расширением борьбы с туберкулезом. Между тем совершенно ясно, что распространением кумыса только в наших санаториях и диспансерах, мы значительных успехов не добьемся.

В связи с поставленными задачами оздоровления быта населения и борьбы с социальными болезнями- совершенно ясно, что вопрос об улучшении режима пищи якутского населения приобретает громадное значение. И не может подлежать никакому сомнению. Та колоссальная роль в деле оздоровления населения, которую сыграет массовое распространение кумыса и вообще новый переход к молочно-кислой пище.

В нашем распоряжении имеются такие средства для успешного внедрения употребления кумыса как народные праздники ысыахы (ыьых), сопровождающиеся обильным употреблением кумыса.

Помимо этого нам надо разработать ряд мер для поощрения кумысопроизводства.

Например- освобождение дойных кобылиц от с/х налога, премии за массовое производство кумыса (через общество» Ыраас олох») и проч.

Нашим медработникам сверху донизу – к числу своих важнейших задач в области профилактики – следует поставить дело распространения производства и употребления кумыса, ведя энергичную агитацию (словом и практикой) за кумыс.

Инстинкт самосохранения при соответствующем толчке со стороны, подскажет самому населению необходимость большого употребления молочно-кислой пищи и в первую очередь кумыса и поэтому надо рассчитывать на безусловный успех кумысного дела.

Наряду с отделением хотонов, прививка кумысопитания явится лучшим боевым девизом для работы общества друзей нового быта « Ыраас олох».

Существенную роль сыграют и наши школы. Надо внушить детям с раннего возраста пользу употребления кумыса, и в школе при создании кружка – друзей нового быта- следует обратить особое внимание на эти задачи.

Мы призываем всех борцов за новый быт- стать также борцами за кумысопитание. Необходимо по всей Якутии громко и во свеуслышание бросить призыв – за внедрение среди населения кумысопитания.

Кумыс – лучшее средство физического оздоровления населения!

Кумыс – спасение населения!

Назад к кумысу!

Газ. «Автономная Якутия», 24 апреля 1927 года, №94 с.3.

2. 1. Из истории кумыса

Кумыс известен кочевым народам с глубокой древности. Его готовили кочевники юго-восточной части России и Средней Азии, а также южных причерноморских степных районов. Первое упоминание о кумысе можно встретить у древнегреческого историка и путешественника Геродота, жившего в V веке до н.э. Он писал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное по особому методу. Кочевники тщательно скрывали секрет приготовления кумыса. Тех, кто разглашал эту тайну, ослепляли.

С глубокой древности и до наших дней кумыс является одним из любимых напитков многих народов, в том числе и ближайших соседей наших предков. Известно, что татары и монголы пили кумыс задолго до нашествия на Русь. С древних времен он был известен и таким кочевым народам, как казахи, киргизы, башкиры. Кумыс для этих народов – национальный напиток.

Со временем кочевники начали делать кумыс и из молока верблюдиц и коров. Первыми к новому сырью перешли калмыки. Башкиры до сих пор признают кумыс только из кобыльего молока, а казахи и туркмены – из молока верблюдиц.

2. 2. Свойства и применение кумыса

В специальных кумысолечебницах и санаториях кумыс делают на закваске, приготовленной на чистых культурах молочнокислых палочек и дрожжей при строго выдержанном режиме ферментации. Свертываясь, белок молока кобылиц образует мелкие нежные хлопья, почти неощутимые на языке, и заквашенное молоко кобылиц по своей консистенции отличается от свежего.

В народной медицине кумыс применяют при истощении и авитаминозе. Кумыс придает организму бодрость и силу, оказывает благотворное влияние на нервную систему, нормализует обмен веществ. В древние времена кумыс называли «напитком богатырей». Этот напиток полезен как здоровым людям, так и восстанавливающимся после истощающих болезней.

Кумыс отлично утоляет голод и жажду, также этот напиток способен довольно быстро снимать похмельный синдром.

Кумыс полезен для желудка, он нормализует секреторную деятельность органов пищеварения, оказывает благотворное воздействие при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, полезен при дизентерии и брюшном тифе. Кумысолечение оказывает благотворное действие на кровь: повышается содержание гемоглобина, улучшается лейкоцитарная формула. Он обладает бактерицидными свойствами, способностью выделять антибиотические вещества, которые предупреждают и лечат туберкулез, сердечно-сосудистые заболевания. В некоторой степени кумыс способен замедлить развитие рака.

Противопоказаниями к кумысолечению являются болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения и индивидуальная непереносимость к кумысу. Возрастных противопоказаний к кумысу нет, он одинаково полезен и детям, и взрослым, и пожилым людям.

2. 3. Калорийность и пищевая ценность кумыса

Калорийность кумыса из кобыльего молока - 50 ккал. Пищевая ценность кумыса: белки - 2,1 г, жиры - 1,9 г, углеводы - 5 г

Издавна, люди пользовались кумысом как лекарственным средством, но только теперь, когда мы можем узнать его химический состав, мы понимаем, чем объясняется его целебная способность. В его составе очень много дрожжей и витаминов (тиамин, B2, B12, биотин, фолиевая кислота и пантотеновая кислота).

2. 4. Полезные свойства кумыса

Кумыс прекрасное средство для профилактики туберкулёза. Эффективен он и при его лечении. Весь секрет в том, что в период брожения, кумысные дрожжи выделяют особый антибиотик, который весьма активен в борьбе с туберкулёзной палочкой.

Благоприятно сказывается употребление в пищу кумыса на работе желудочно-кишечного тракта. Нормализуется пищеварение, секреторная деятельность желудка. В период без обострения, кумыс можно, и нужно, употреблять больным с язвой желудка. Поможет он при дизентерии и брюшном тифе. Кишечная палочка не устоит перед кумысом, как и другие патогенные бактерии кишечника.

Положительно влияет кумыс на кровь и на деятельность нервной системы. Незаменим он как средство для снятия похмельного синдрома и, по некоторым данным, способен замедлить развитие раковых опухолей. Так же, кумыс стимулирует биологические процессы и тем самым является идеальным омолаживающим средством.

2.5. Как приготовить кумыс?

1)Лучше всего приготовить кумыс в домашних условиях. Для этого Вам придётся обратиться в молочную лабораторию и приобрести там бактериальную закваску. Чтобы приготовить закваску понадобится пол-литра молока, которое кипятят. После закипания его выдерживают при 90 градусах в течение 20 минут, то есть пастеризуют. После этого, снимите молоко с огня, охладите до 30 градусов, и только после этого добавьте туда купленные бактерии. Для дальнейшей процедуры нам понадобится венчик, который перед применением необходимо тщательно прокипятить. Им мы взбиваем молоко с закваской до образования густой пены и после оставляем на 10...20 часов, при этом поддерживая температуру 30 градусов. Когда Вы заметите в кастрюле сгусток, то вам нужно будет три раза по 10 минут тщательно его размешать с интервалом в час. Теперь закваска готова, и хранить её необходимо только в холодильнике. Приготовление кумыса практически аналогично приготовлению закваски

2) По рецепту Тарбахова.

Понадобится 3.5 стакана молока и 1, стакана суората.Взбиваем до образования густой пены. Затем закрываем кастрюлю и ставим в холодное место

Ожидаемые результаты проекта:

Наш проект заставит людей внимательнее относиться к своему здоровью. Если они будут часто слушать и смотреть наш видеоролик , то в их сознании укрепится мысль, что чтобы быть здоровым физически и морально лучше пить кумыс. Кумыс будет в ежедневном рационе каждой семьи, так как рецепт приготовления прост, а коровье молоко доступно многим. Со временем сократится количество людей, страдающих различными заболеваниями и употребляющих алкоголь.