Государственное образовательное автономное учреждение

Ярославской области

«Институт развития образования»



**Здоровые дети в здоровой семье**

Методические рекомендации по проведению урока в рамках

всероссийской акции «Здоровые дети в здоровой семье»

в ОУ Ярославской области

Ярославль

2013

ББК 74.205

О 64

Здоровые дети в здоровой семье: методические рекомендации. – Составители: Рощина Г.О., руководитель центра содействия укреплению и сохранению здоровья участников образовательного процесса, к.п.н,; Иерусалимцева О.В., главный специалист центра содействия укреплению и сохранению здоровья участников образовательного процесса, Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2013. – 41 с.

В методических рекомендациях представлены варианты проведения уроков по теме «Здоровые дети в здоровой семье» в рамках всероссийской акции.

Рекомендации предназначены для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей, педагогов-психологов.

ГОАУ ЯО ИРО, 2013

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Предисловие....................................................................................................... | 4 |
| Содержание и методика проведения урока.................................................. | 6 |
| Информационно-методические материалы для подготовки к уроку «Здоровые дети в здоровой семье»….………………………………………. | 13 |
| Приложение 1. Сценарии урока-дискуссии………………………………. | 23 |
| Приложение 2. Спортивный праздник "Папа, мама, я – здоровая семья" | 29 |
| Приложение 3. Урок для 10-го класса на тему урока: «Взаимосвязь здоровья, чистоты, эстетики и благополучия в семье»………………….. | 32 |
| Приложение 4. Урок для 6-го класса. Тема урока: «Питание и здоровье в семье. Продукты питания в различных культурах»…………………….. | 33 |
| Приложение 5. Урок для 5-ого класса. Тема урока: «Пример семьи как основа личной безопасности»…………………………………………….. | 35 |
| Приложение 6. Урок для 10-го класса на тему: «Жестокое обращение с детьми и подростками в семье»……………………………………………... | 37 |
| Приложение 7. Анкета………………………………………………………. | 40 |

**Предисловие**

Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - Планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы" определяет в качестве приоритетного направления государственной политики в области детства семейную политику детствосбережения, которая в ближайшем будущем будет отражена в федеральном законе, определяющем основы государственной семейной политики. Необходимость разработки и исполнения данного закона вызвана тем, что у значительной части детей дошкольного и школьного возраста обнаруживаются различные заболевания и функциональные отклонения, низкими темпами сокращается число детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, остро стоят проблемы аддиктивного поведения среди подростков. Эти и другие проблемы во многом вызваны ослаблением позиций семьи в современном обществе, её роли и места в формировании навыков здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения. Поэтому актуальным становится процесс укрепления потенциала и ценности семьи как основы здоровья общества.

Уполномоченный при Президенте России по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести в сентябре 2013 года уроки по теме «Здоровый ребенок в здоровой семье». Данное предложение было поддержано министром образования и науки Российской Федерации Д.В. Ливановым, который дал поручение разработать и направить в адрес руководителей органов управления образованием субъектов Российской Федерации методические рекомендации по подготовке и проведению таких уроков. В связи с этим в начале нового 2013-2014 учебного года предлагаем провести в рамках всероссийской акции во всех образовательных учреждениях Ярославской области уроки по теме: «Здоровые дети в здоровой семье».

Предлагаемые методические рекомендации призваны помочь учителям, классным руководителям в подготовке и проведении уроков по указанной теме.

Данные методические рекомендации по подготовке и проведению уроков «Здоровые дети в здоровой семье» созданы с учетом передового российского и регионального опыта сохранения и поддержки физического, психического, нравственного и духовного здоровья семей с несовершеннолетними детьми.

В проведении уроков могут принять активное участие многодетные семьи, специалисты в области охраны здоровья детей, известные спортсмены, другие пользующиеся заслуженным авторитетом лица, готовые поделиться с учащимися позитивным опытом здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

Целесообразно использование в процессе проведения уроков «Здоровые дети в здоровой семье» современных интерактивных средств обучения и связи, новых информационных технологий. Интересным мог бы стать опыт создания на сайтах общеобразовательных учреждений специальных страничек «Здоровые дети в здоровой семье», посвященных продвижению идеи здорового образа жизни.

Специальное внимание при организации таких уроков необходимо уделить восстановлению и охране здоровья детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей, имеющих отклонения в развитии, для которых особое значение имеет восстановление нарушенного права жить и воспитываться в семье, ведущей здоровый образ жизни.

**Содержание и методика проведения урока**

По нашему мнению, нецелесообразно предлагать какую-то одну разработку урока ввиду того, что каждый класс уникален (проблематика, возраст детей, традиции, ценности, интересы, уклад школьной жизни, особенности и возможности социальных партнёров), как уникален педагогический потенциал и жизненный опыт каждого учителя.  Вместе с тем мы предлагаем определённые рамки, которые помогут Вам определиться в выборе формы и структуры построения данного урока, организовать процесс его подготовки и проведения, а также примерные сценарии проведения урока с различными возрастными группами учащихся (см. Приложения и список рекомендуемых источников).

Тематика уроков подобрана так, что позволит дать школьникам наиболее полное представление о философии, ценностях здорового образа жизни, ценностях семьи. Предложенный материал соответствует возрастным особенностям и уровню образования школьников 1-11 классов.

Возможные формы проведения мероприятий: тренинг, викторина, виртуальное путешествие, игра, беседа, диспут, классный час с использованием архивных и видеоматериалов, встреча с интересными людьми, фотовыставка, семейная гостиная, конкурс рисунков, круглый стол, конкурс, спортивное соревнование, концерт, конференция.

Нами предложены сценарии уроков 3-х типов: уроки-конференции или уроки дискуссии, которые предполагают обсуждение реального опыта выдающихся Ярославских семей, в которых здоровый образ жизни является нормой и основой их благополучия; уроки-соревнования, типа «Папа, мама, я – здоровая семья»; а также, уроки профилактической направленности, имеющие своей целью, актуализировать у обучающихся знания о ценности жизни, о вреде ПАВ, алкоголя, неправильного питания, о гигиене в семье и др.

Дидактические принципы, положенные в основу разработанных уроков, базируются на системе педагогической деятельности, основной целью которой является становление субъектной позиции школьника, логике компетентностного подхода.

**• Принцип активной включенности** школьников в освоение предлагаемой информации предполагает субъектную позицию школьника в образовательном процессе, обращение педагога к личностному опыту учащегося и обогащение его в процессе деятельности на уроке. Важной составляющей в этом случае является создание для школьников условий транслирования информации, полученной в ходе урока, в принципы собственной деятельности.

**• Принцип доступности** предполагает адекватность предлагаемого материала, информации возрастным и психологическим особенностям школьников, отбор содержания, ориентированного на имеющийся социальный опыт школьников.

**• Принцип системности** позволяет учащимся представить картину становления истории, идеологии, философии здоровой семьи и ценности жизни в современном обществе, в системе образования современной России.

•**Принцип рефлексивности** предполагает организацию самостоятельной познавательной деятельности школьников на всех этапах урока с целью вовлечения их в процесс осмысления полученной информации, соотнесения ее с имеющимся личным социальным опытом и включения приобретенного нового содержания и способов деятельности в собственную практику.

**• Принцип открытости** содержания образования предполагает достаточно гибкое использование педагогом предложенной конструкции, не допуская при этом искажения логики, содержательной точности и достоверности информации. Педагог может варьировать конкретное содержание и методику проведения занятия, опираясь на предложенные рекомендации и учитывая следующие составляющие:

• возрастные особенности учащихся;

• уровень общей учебной подготовленности класса;

• предполагаемую дальнейшую воспитательную деятельность учителей в данном классе по избранной теме;

• уровень собственной подготовки к данному уроку.

Этапы разработки урока:

1. Просмотрите предложенные в приложении и рекомендуемых источниках учебные материалы и выберите тот сценарий, который более всего соответствует вашим педагогическим подходам и возможностям. Вы также можете разработать свой сценарий или подобрать необходимые материалы из других источников. При этом помнить, что предназначение урока - вызвать интерес детей к ценностям здорового образа жизни, показать роль и потенциал семьи в создании успешного старта для детей, который во многом зависит от здоровья.

2. Постарайтесь привлечь к участию многодетные семьи, имеющие позитивный опыт здорового образа жизни, известных и авторитетных граждан, готовых поделиться своим опытом формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у собственных детей.

3. Во время проведения урока особое внимание и заботу проявите к детям с ограниченными возможностями здоровья, детям, оставшимся без попечения родителей, детям из приёмных и опекунских семей. Постарайтесь так построить урок, чтобы не затронуть болезненные для них переживания.

4. Позаботьтесь о соответствующем оборудовании. Вам могут понадобиться**:** выход в интернет и интерактивная доска,компьютерный класс имультимедийный проектор, телевизор и DVD-проигрыватель, документ-камера, с помощью которой можно демонстрировать фотографии, рисунки детей, поделки, стенгазеты и плакаты,  журналы (для создания коллажа), картинная или фото галерея.

5. При подготовке урока необходимо учитывать возрастные особенности школьников, а также региональный опыт и имеющиеся ресурсы.

Так, как основой здорового образа жизни является здоровое питание в семье, мы рекомендуем провести урок для обучающихся 1-2 классов по теме «Если хочешь быть здоров», а в 4-5 классах по теме «Здоровье это здорово». Данные уроки являются частью всероссийской программы «Разговор о правильном питании», участником которой является Ярославская область. Большинство обучающихся и педагогов Ярославской области, работающих в 1-2 классах обеспечены рабочими тетрадями и методическими рекомендациями по проведению данных уроков, а 1000 школьников 6-7 классов Ярославской области обеспечена рабочими тетрадями «Формула здорового питания». Электронные версии пособий, которые педагог может использовать на занятии, расположены по адресу: <http://www.iro.yar.ru>

Эти материалы дают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, что такое здоровое питание в семье; урок поможет научить детей выбирать самые полезные продукты. Кроме того, данный урок можно дополнить конкурсом и дегустацией полезных блюд, приготовленных ребятами вместе с мамами и бабушками. Мы рекомендуем сделать видеосъемку данных уроков для последующего участия в программе «Разговор о правильном питании».

**В 5-6 классах** содержание урока может быть направлено на формирование у учащихся мотивации к изучению своей родословной с точки зрения продолжительности жизни, воспитанию чувства гордости за членов своей семьи и ответственности перед ними за свое здоровье, свои достижения. Данная тема предполагает использование на уроке семейных историй Ярославских спортсменов по теме: «За каждым чемпионом – его семья!», эти уроки могут быть также приурочены к Олимпиаде в Сочи в 2014 г. При подготовке к уроку или в ходе него учащиеся могут выполнить различные творческие задания.

**В 7-9 классах**  урок может быть посвящен профилактическому разговору с учащимися о тех опасностях, которые грозят здоровью современного человека и способах их избежание и преодоления. Роль семьи в жизни ребенка, права и ответственность ее членов друг перед другом, нравственный и правовые аспекты этих вопросов могут стать также темами обсуждения на уроке.

Для участия в уроке рекомендуется приглашать специалистов следующих медицинские центры:

- Областной центр медицинской профилактики, адрес: 150054 г.Ярославль, проспект Октября, 65;тел. 73-82-92, E-mail: [yarocmp@yandex.ru](mailto:yarocmp@yandex.ru); Адрес сайта: [www.yarocmp.ru](http://www.yarocmp.ru);

- ГУЗ ЯО Областной центр по профилактикеи борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, адрес: г.Ярославль, проспект Октября, д.71, тел.32-82-94, е-mail: spid@yaroslavl.ru;

- Ярославской областной клинической наркологической больницы, Адрес: г.Ярославль, ул.Кудрявцева, д.10, тел.72-14-22, адрес сайта: [www.yaoknb.ru](http://www.yaoknb.ru).

- Центр здоровья: г. Переславль-Залесский, улица Свободы, д. 42А; тел:(48535) 6-64-68, (48535) 6-65-18;

- Центр здоровья: г. Рыбинск, улица Бородулина, д. 26, тел:(4855) 22-29-28, (4855) 22-29-28;

- Центр здоровья: г. Ярославль, Тутаевское шоссе, д. 27, тел:(4852) 51-34-80, (4852) 51-34-80;

- Центр здоровья: г. Ярославль, улица Чехова, д. 43А, тел:(4852) 79-26-53, (4852) 79-26-53;

- Центр здоровья: г. Ярославль, улица Угличская, д. 40, тел:(4852) 73-44-27, (4852) 73-44-27;

- Центр здоровья: г. Рыбинск, улица Свободы, д. 4А, тел:(4855) 28-24-63, (4855) 28-24-63;

- Центр здоровья: г. Ярославль, улица Некрасова, д. 6, тел:(4852) 30-86-31, (4852) 30-86-31;

- Центр здоровья: г. Углич, Северная улица, д. 7, тел:(48532) 5-08-57; (48532) 5-08-57.

Данные учреждения оказывают профилактические услуги БЕСПЛАТНО.

**В 10-11 классе** рекомендуется уделить внимание проектированию будущей здоровой семьи, формированию позитивных отношений между поколениями семьи, формированию опыта конструктивного общения между членами семьи, созданию творческих и проектных работ по данной теме. Для старших ребят этот урок может быть проведен в форме дискуссии об идеальной семье - здоровой семье. Выпускникам школы можно предложить написать письмо самому себе в будущем, где они могут описать свою семейную жизнь через 10-15 лет и какое место в ней будет отводено созданию здорового психологического климата, здоровому питанию, занятиям спортом и т.д. Можно предложить ребятам оставить эти письма на хранение в школе с условием получить их на вечере встречи выпускников через оговоренное время. На этом уроке можно обсудить тему противоречий во взаимоотношениях «отцов и детей» в вопросах пристарастия к вредным привычкам, в этом случае можно использовать форму «телемоста».

6. Урок «Здоровье ребенка в здоровой семье» может надолго остаться в памяти детей, стать событием в их жизни, если он будет обращён к сердцу каждого ребёнка, сможет подчеркнуть потенциал его семьи, если он будет эмоционально насыщен взаимодействием, ориентирован на актуальные потребности и интересы детей конкретного возраста.

7. Для успешного проведения урока педагогу необходимо приготовить конспект, в котором будут указаны тема мероприятия, его цель и задачи, методы и приемы проведения.

Таким образом, предложенные материалы выступают в роли содержательного технологического ресурса, на основе которого учитель, располагая собственным профессиональным методическим инструментарием, создает свой урок, дополняя и развивая его.

Кроме общих приложений к рекомендациям в разработки включены приложения, в том числе источники дополнительного содержания и глоссарий.

Учитывая, что тема урока по своей значимости и емкости далеко выходит за рамки одного занятия, предлагаемые методические материалы можно использовать и при продолжении работы с учащимися по вопросам развития представлений о ценностях здоровья и здоровой семьи.

**Информационно-методические материалы для подготовки к уроку «Здоровые дети в здоровой семье»**

**(Литература и интернет ресурсы)**

1. Артемьева Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – №2.–С.64-71. (Об алкогольной и наркотической зависимости, лечение.)

2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – №1.–С.32-39. (О системе оздоровления.)

3. Васильева Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.

4. Веч Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. –С. 48-49. (Профилактика наркомании.)

5. Володина Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить курить / Т. Володина // Российская газета. 2010. – № 29. – С. 21.

6. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. (Очищение организма.)

7. Гликман И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман //Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 32-38.(Здоровье школьников.)

8. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А.Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.(Здоровье учащихся.)

9. Дичев Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-21.(О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков.)

10. Залыгин В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В. Е. Залыгин // ОБЖ. – 2010. – № 1. – С. 41-43.Здоровье человека.

11. Кислицина О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С.92-99.(Здоровье подростков, психические и психотические расстройства, депрессии.)

12. Козакова А. Сосиски кусаются: жирная пища вызывает наркотическое привыкание / А. Козаков // Российская газета. – 2010. – № 86. – С. 21. (Вредные продукты.)

13. Козлова В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010.– № 8. – С. 5-10.(Диетология, здоровое питание.)

14. Краспольская И. Держать удар: лучше предупредить инсульт, чем лечить его последствия / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 12. – С. 13. (Здоровый образ жизни, предупреждение инсульта.)

15. Краспольская И. Ослепительный «Аватар». Опасны ли для зрения современные технологии / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 23. – С. 21.(О влиянии новых технологий на здоровье человека.)

16. Кузнецов И. Лучший напиток горцев / И. Кузнецов // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 78-82.(О кефире.)

17. Малентович К. Чтобы дети не пили пиво / К. Малентович // НаркоНет. – 2010. – № 1. – С. 34-36.( Антиалкогольная пропаганда.)

18. Марголина А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. – 2010. – № 4. – С. 97-101.

19. Поздняков А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4.2011 год – год спорта и здорового образа жизни.

20. Фокина О. Дорогая Галина Сергеевна! / О. Фокина // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 7-10. (О системе оздоровления по Шаталовой.)

21. Царев И. В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола / И. В. Царев // Российская газета. – 2010. – № 11. – С. 21. (Иммунитет, здоровое питание.)

22. Яковлева Т. Не займемся профилактикой – замучаемся с болезнями / Т.Яковлева // Российская Федерация сегодня. – 2010. – № 14. – С. 21-(Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.)

23. Чечельницкая С. М. и др. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. – М.: Медицина для Вас, 2009

1. Щербо, И. Н. Деятельностный подход в формировании здорового образа жизни. // Школа здоровья. – 2003. – №2
2. Хрипкова А.Г., Колесов, Д. В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: Просвещение, 1998

**Понятие здорового образа жизни**

1. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.39-46; № (Рассматриваются факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека, принципы организации здорового образа жизни, пути перехода к нему и критерии эффективности ЗОЖ.)
2. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю.Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-3. (Показатели здорового образа жизни: закаливание, личная гигиена, живительная сила искусства, животные и здоровье, правила безопасного загара и др.)
3. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. - №4. – С. 28-31. (Что такое образ жизни? Компоненты здорового образа жизни: культура движения, культура питания, культура общения, культура отдыха.)
4. Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128. (Рассматривается понятие здорового образа жизни, об искусстве здоровой жизни, умении укреплять свое здоровье.)

**Показатели здорового образа жизни**

1. Анисимов В. В. Экспресс - диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум/В. В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №7. – С.8-13. (Определение уровня физического развития.)

2. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. - №12, 2009. - №1. – С.47 (Показатели индивидуального здоровья (по Айзману Р. И.), оценка уровня здоровья.)

3. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.17-21. (Автор раскрывает основные нормы рационального питания как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни и предлагает формы подачи этой информации школьникам в ходе урока-практикума.)

**Рекомендации по воспитанию культуры здоровья**

1. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №5. – С.47-59. (Автор рассматривает вопросы воспитания культуры здоровья и безопасного поведения школьников, предлагает посвященную здоровьесбережению тематику классных часов, программы лектория для школьников, родительского университета здоровья и общешкольного Дня здоровья.)
2. Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин, Е. А. Швецова// ОБЖ.
3. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С. 40-46 (Авторы представляют планы восьми занятий школы по преодолению табачной зависимости и их содержание. Первая часть посвящена истории табакокурения и оценке вреда, причиняемого здоровью табачным дымом.)
4. Онищенко Г.Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г.Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.22-25 (Рекомендации НИИ питания РАМН по правильному и рациональному питанию: советы главного государственного санитарного врача РФ и директора НИИ питания РАМН, таблицы примерных наборов пищевых продуктов, их химического состава, энергетической ценности и дневных рационов для всех возрастов, которые можно использовать на уроках ОБЖ по теме «Рациональное питание».)
5. Безруких, М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие

технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы,методы, опыт применения / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д.

Сонькина. - М.: Триада -фарм., 2002 .- 114с.

1. Гладышева О.С., Абросимова И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ-1:

методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю.

Абросимова - Н.Новгород: НГЦ, 2000.- 69 с.

1. Методическая газета для учителей «Здоровье детей».- М: Изд. дом.

«Первое сентября», 2004,- № 15. - 48 с.

1. Профилактика ВИЧ - инфекций и наркомании у подростков средствами

образования /О.С. Гладышева, Н.Н. Носов, Е.Е. Кузоватова, Е.Г. Еделева, Ю.В Помазова, И.Э.Борисов, И.Ю.Абросимова, Е.В. Алексеева, Е.Ф. Горьева. - Н.Новгород: Изд-во НГЦ, 2004,- 133 с.

1. Газета для учителей «Здоровье детей».- М: Изд. дом. «Первое сентября»,2006.- № 15. -4 8 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. - М.: АПК и ПРО, 2002.- 121 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М. АРКТИ, 2005. - 320 с.
4. Педагогика № 3 2008 г. / Взаимоотношения родителей и детей, Мониторинг воспитательного потенциала семьи, стр.48 - 59.
5. Воспитание школьников № 1, 2008 г. / Воспитание у старшеклассников ценностного отношения к семье, стр. 45 - 49. № 2, 2008 г. / 2008 год – год семь, стр. 16; Игра «Дом счастья», стр. 75 - 79. № 3, 2008 г. / Семейный совет «Под счастливой крышей», стр.74 - 79.
6. Классный руководитель № 8, 2007 Школа и семья: от диалога к партнерству, стр. 82 – 102, Семейный вечер «Семейному кораблю – счастливого плавания», стр. 103 – 111.

**Интернет-ресурсы**

1. Методические рекомендации по проведению классных часов, направленных на формирование семейных ценностей, г. Калининград, 2011. [http://www.koiro.edu.ru/files/act/study/dno/classtime\_metod\_2011.pdf /](http://www.koiro.edu.ru/files/act/study/dno/classtime_metod_2011.pdf%20/)
2. Методические рекомендации по проведению 1 сентября урока на тему «Своей семье я говорю: «Спасибо!» [http://imcingavino.68edu.ru/ document/pismo1sent.doc](http://imcingavino.68edu.ru/%20document/pismo1sent.doc)
3. Методические рекомендации по проведению первого урока, посвященного году семьи, Воронежская область. [http://www.otdel-ostrogosk.narod.ru/rmk/metod/07-4639.doc /](http://www.otdel-ostrogosk.narod.ru/rmk/metod/07-4639.doc%20/)
4. Вишневский А. Г. Эволюция российской семьи // [http://elementy.ru/lib/430650](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//elementy.ru/lib/430650)
5. Семейные ценности. Сайт // [http://semcennosti.info/](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//semcennosti.info/)
6. Семья и брак как социальные институты. Традиционные семейные ценности. Тенденции развития семьи в современном мире. Государственная поддержка семьи: презентации к уроку // [http://festival.1september.ru/articles/61441](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/614417/)
7. Родительское собрание «Ценности современной семьи» [http://oshgrod.blog.tut.by/2012/03/01/roditelskoe-sobranie-tsennosti-sovremennoy-semi/](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//oshgrod.blog.tut.by/2012/03/01/roditelskoe-sobranie-tsennosti-sovremennoy-semi/)
8. [Родительское собрание по теме "Влияние семьи на ребенка"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/529605/)
9. [Классный час "Наша дружная семья"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/526603/)
10. [Родительское собрание в 7-м классе "Семейные ценности в современном обществе"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/600658/)
11. [Классный час "Семейные ценности. Настоящее и прошлое"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/530941/)
12. [Родительское собрание "Семья – главная ценность в жизни". 8-й класс](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/538228/)
13. [Внеклассное мероприятие "В кругу семьи](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/618484/)"
14. [Внеклассное мероприятие "А всему начало - отчий дом"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//festival.1september.ru/articles/526420/)
15. [Утренник для начальной школы "Наша дружная семья"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/library/nasha-druzhnaya-semya-utrennik-dlya-uchashchikhsya-n)
16. [Классный час "Презентация семьи"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school94.ru/docs/prezentacija_semi.doc)
17. [Классный час "Семья в моей жизни"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school94.ru/docs/semja_v_moej_zhizni.doc)
18. 18. [Классный час "Семья это 7 я"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school94.ru/docs/semja_ehto_7_ja.docx)

19. [Семейный праздник: «Родительский дом, начало начал»](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/semeinii%2520prazdnik%2520Rodit%2520dom.doc)(по материалам Л. Сусловой, Т. Елиференко, учителей начальных классов гимназии № 22 Белгорода; журнал «Воспитание школьников, № 4, 2008 г.)

20. [Занятие по теме: «Подвиг матери»](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/zaniatia%2520po%2520teme%2520Podvig%2520materi.doc)(по материалам Л.А. Лопатиной: Лопатина А.А., Скребцова М.В. Беседы и сказки для детей и взрослых: 32 беседы по семейному воспитанию в школе. – м., 2007)

21. [Занятие по теме: «Любовь отца»](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/zanitie%2520po%2520teme%2520Lybov%2520otza.doc)(по материалам Л.А. Лопатиной: Лопатина А.А., Скребцова М.В. Беседы и сказки для детей и взрослых: 32 беседы по семейному воспитанию в школе. – м., 2007)

22. [Занятие по теме: "Построим «Дом счастья»!"](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/zanitie%2520po%2520teme%2520postroim%2520dom%2520chastia.doc)(по материалам Н. Мелковой, заведующей библиотекой средней школы №48 г. Кемерово; журнал «Воспитание школьников, № 2, 2008 г.)

23. [Классный час для учащихся IX класса «Свет в окне – пусть не гаснет он никогда!»](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/klasnii%2520chas%2520dla%2520ychashihsia%25209%2520klassov%2520Svet%2520v%2520okne.doc)(по материалам А. Артеменко, Н. Шумилова, педагоги МОУСОШ № 7 г. Краснозаводска московской области; журнал «Воспитание школьников», № 2, 2008)

24. [Сценарий и методические рекомендации для проведения занятия «Любовь матери»](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/Zaniatie%2520Lybov%2520materi.doc)

25. [Сценарий тренинга для старшеклассников «Готовность молодых людей к браку и семейной жизни»](http://ippk.arkh-edu.ru/bitrix/redirect.php?event1=&event2=&event3=&goto=http%3A//school25.tomsk.ru/files/img/trening%2520dla%2520starsheklassnikov.doc)

26. Алексеева Н. Любовная лодка разбилась о быт : беседа со старшеклассниками о проблемах молодой семьи // [Классное руководство – Первое сентября. – 2010. – № 4.](http://ruk.1september.ru/article.php?ID=201000407)

27. Алексеева Н. Уж замуж невтерпеж: Классный час по вопросам семейного воспитания // [Классное руководство – Первое сентября. – 2010. – № 3.](http://ruk.1september.ru/article.php?ID=201000311)

28. Басманова Е. Г., Бирюкова, А. А. «Наша дружная семья»: классный час в начальной школе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/526603/)

29.Батырева, А. Думайте сами, решайте сами. Проблемы взаимоотношений в семье: Сценарий классного часа // [Классное руководство – Первое сентября. – 2009. – № 7.](http://ruk.1september.ru/article.php?ID=200900707)

30. Белокопытова М. Н. и др. «Моя семья — моё богатство»: внеклассное мероприятие в начальной школе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/556260/)

31.Бояршинова Л. Опора всей жизни: Проектирование Недели семьи // [Классное руководство – Первое сентября. – 2009. – № 7.](http://ruk.1september.ru/article.php?ID=200900702)

32. Будаченкова И.И. "Любовью дорожить умейте..." : Сценарий вечера, посвященного древним традициям и роли в семье в современном обществе для старшеклассников и их родителей // Читаем, учимся, играем. – 2005. – Вып. 3. – С. 52-57.

33. Веретенникова Т. А. Семейный праздник «Наша дружная семья» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/587901/).

34. Власова В. Н. «Люблю тебя, моя семья!»: сценарий праздника для начальных классов // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/505633/)

35. Воронина В. В. «Моя семья»: классный час во 2-м классе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/592646/)

36. Галактионова А.Ф. Мальчишки и девчонки, а также их родители... // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 3. – С. 62-64.

37. Галактионова А.Ф. Вместе весело шагать по просторам!.. : Сценарий семейной викторины по школьным предметам, посвященной Международному дню семьи // Читаем, учимся, играем. – 2004. – Вып. 2. – С. 95-98.

38. Гималова В. Т. Конкурс «Моя семья – моё богатство» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/416316/)

39. Голодова У. Б. «Святая семья»: классный час // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/519180/)

40. Груббе Л. А. «Семья и право»: урок обществознания в 9-м классе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/551688/)

41. Дёмина Е. А. Я и моя семья. 1-й класс // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/597656/)

42. Дурновцева Н.В.  "Моя семья – моя радость" : Сценарий праздника // [Частинская средняя школа](http://chastysc.ucoz.ru/publ/4-1-0-53)

43. Ермачкова М. Н. Личностное самоопределение. Семья и брак. Система семейных отношений и стили семейного воспитания: деловая игра // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/419613/)

44. Ефремова Н. А. Праздник «Папа, мама, я – дружная семья!»: сценарий праздника для начальных классов // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/532413/)

45. Захарова З. Н. «Школа – дом – одна семья»: авторская программа // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/549034/)

46. Зенина О. С., Нивина, И. П. Занятие по теме «Семья в современном обществе» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/419994/)

47. Иванова, Н. В. Я и моя семья // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/596814/)

48. Капина Н. В. «Крепка семья – крепка держава»: классный час для начальных классов // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/532801/)

49. Кирюшкина Г. В. «Моя семья»: классный час // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/524969/)

50. Компаниец Н. Г. «Семья – дом счастья»: сценарий мероприятия // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/533992/)

51. Корякова А. А. «Моя семья – моя радость»: праздничный вечер в начальной школе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/596548/)

52. Красноштанова Е. М. Семья – это то, что с тобою всегда // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/529687/)

53. Кузьмина Е. И., Титова, Т. В. «Моя семья — моё богатство» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/506948/)

54. Кураева Т. А. «Моя семья»: классный час для учащихся начальных классов // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/559976/)

55. Лашманова Т. В кругу родных : Праздник семьи для младших школьников // [Классное руководство – Первое сентября. –  2009. – № 7.](http://ruk.1september.ru/view_article.php?ID=200900715)

56 Левичева Р. М. «Моя семья»: окружающий мир во 2-м классе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/560928/)

57. Лукьянова Т. А. «Мама, папа, я – дружная семья»: внеклассное мероприятие // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/534679/)

58. Лыжина О. В. Классный час «Семья – шедевр природы» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/582138/)

59. Маковеева Н.С. " Моя семья – моя радость": Сценарий праздника // [sportal.ru](http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/stsenarii-prazdnika-moya-semya-moya-radost)

60. Молчанова С. В. Семья и брак как социальные институты. Традиционные семейные ценности. Тенденции развития семьи в современном мире. Государственная поддержка семьи // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/614417/)

61. Моя семья: Сценарий праздника // [Учителю.net](http://uchitelu.net/media/1802)

62. Мыслевская З. А. Семья в современном обществе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/503212/)

63. Подставкина С. В. «Семья и законы»: занятие для старшеклассников // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/518065/)

64. Романенко, Т. В. «Семья – глаза в глаза»: методическая разработка классного часа в 7-м классе // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/528008/)

65. Сидорко Е. А. «Ты и твоя семья»: урок окружающего мира // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/538263/)

66. Сизова Н. С. «Семья и брак» урок в 11-м классе по теме // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/618311/)

67. Симушина И. Л. «Моя семья»: сценарий праздника // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/515957/)

68. Ступникова О. Г., Тарасова, О. И. Праздник «Семья – главное богатство в жизни» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/537923/)

69. Сухарева Н. Р. «Семья в современном мире»: методическая разработка урока // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/414433/)

70. Тутынина И. Ю. «Наша дружная семья»: урок окружающего мира с использованием мультимедиа. 2-й класс // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/596347/)

71. Хавелова Н. А. «Что такое семья»: урок окружающего мира // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/597915/)

72. Черебаева Н. В. Сценарий праздника «Моя семья – моя радость» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/410763/)

73. Шиндель Г. Э. Внеклассное мероприятие «Семья – это то, что с тобою всегда!» // [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/566808/)

74. Яшкун Л.А. «Семья – всему начало»: внеклассное мероприятие// [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»](http://festival.1september.ru/articles/575603/)Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. – М.: Мир, 2007

**Полезные презентации**

1. [«Дети и здоровье»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Deti-i-zdorove/Deti-i-zdorove.html)
2. [«Добрые дети мира»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Dobrye-deti-mira/Dobrye-deti-mira.html)
3. [«Культура здоровья»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Kultura-zdorovja/Kultura-zdorovja.html)
4. [«Угадай-ка»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Ugadaj-ka/Ugadaj-ka.html)
5. [«Растем здоровыми»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Rastem-zdorovymi/Rastem-zdorovymi.html)
6. [«Факторы риска здоровья детей»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Faktory-riska-zdorovja-detej/Faktory-riska-zdorovja-detej.html)
7. [«Здоровье детей»](http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/zdorove-detej.html)

**Приложение 1**

**Урок-дискуссия/ урок-конференция.**

**Тема:** «Здоровье как семейная ценность»

**Уровень образования: 10-11 класс**

**Форма проведения:** данный урок можно провести в форме круглого стола, в форме конференции совместно с родителями, педагогами, приглашенными гостями.

**Цель урока:** знакомство с позитивным опытом семьи, актуализация знаний обучающихся о здоровом образе жизни.

**Задачи**:

- формирование у обучающихся установок на рациональную организацию труда и отдыха в целях укрепления и накопления физических и психических резервов детского организма;

- обобщение имеющегося лучшего регионального опыта формирования здорового образа жизни в семье;

- формирование компетентности старшеклассников как будущих родителей в обозначенной области организации жизнедеятельности и воспитания детей.

Организационный этап

1. За неделю до проведения урока необходимо предложить детям, совместно с родителями отправить на электронный адрес школы или передать в письменной форме свои вопросы по сохранению и укреплению здоровья в семье, наметив основные направления:

- закаливание,

- двигательная активность,

- питание,

- профилактика аддиктивного поведения и правонарушений,

- психологические проблемы в семье.

2. Экспертам (учитель физического воспитания; школьный врач / медсестра; психолог; учитель ОБЖ; классный руководитель) необходимо подготовить краткие, содержательные ответы на заданные и актуальные вопросы. Классные руководители могут определить среди родителей школы или области тех, кто компетентен в данной области, имеет положительный практический опыт в решении обозначенных проблем. Эти родители включаются в экспертную группу и на уроке выступают с сообщениями.

Предварительно можно провести диагностирование детей по проблеме урока, результаты которого доводятся до сведения родителей с целью их мотивирования на осознанное отношение и принятие рассматриваемой проблемы. Цель диагностирования – определение степени осведомленности родителей о рациональной организации жизнедеятельности детей в семье как средства укрепления и накопления физических и психических резервов детского организма. В случае проведения предварительного диагностирования в состав опросника включается и вопрос о тех проблемах, которые наиболее значимы для родителей.

Основной этап: проведение урока

|  |
| --- |
| Слайд 1. Приветствуем участников круглого стола – «Здоровье как семейная ценность». |

Педагог. Добрый день, уважаемые дети, родители, учителя, гости, эксперты! Сегодня все мы участники круглого стола. Нам предстоит обсудить проблему сохранения и укрепления здоровья и о роли семьи в этом процессе, ведь не случайно говорят, что здоровье – это главная ценность в жизни человека. Учить детей методам укрепления здоровья необходимо и в школе, и в семье. Жизнь ребенка вне школы - временной отрезок, позволяющий восстановить физические и психические резервы детского организма в самый важный период в развитии детей, за который полностью отвечает семья. Задача школы – помочь в организации процесса восстановления здоровья, предложить экспертные ответы на самые актуальные вопросы, с которыми сталкиваются родители в семье.

Слайд 2. Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах

* Закон РФ «Об образовании»
* Национальная доктрина образования в России
* Концепция модернизации российского образования до 2020 года
* Концепция непрерывного образования
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
* Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»

Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей волнует и педагогов, и родителей обучающихся.

В течение недели классные руководители изучали вопросы родителей и детей, связанных с проблемами здоровья. Психолог представляет анализ и интерпретацию диагностики родителей (гистограммы, графики и др. по каждому вопросу или блоку вопросов).

Слайд 3. Образование и здоровье

По данным современных валеологических исследований РАМН: 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличилось в 1,5-2 раза, с аллергическими заболеваниями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углубленным изучением предметов и пр.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.

Отмечено, что к концу года у школьников:

* в два раза увеличивается частота гипертонических реакций;
* общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%;
* повышенная невротизация отмечается у 55%-83% учащихся школ

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни.

Слайд 4.

|  |
| --- |
| З 10% – качество медицинского обслуживания  Д  О 20% – наследственность  Р  О 20% – состояние окружающей среды  В  Ь 50% – образ жизни  Е |

Основными элементами здорового образа жизни (ЗОЖ) являются:

|  |
| --- |
| Слайд 5. Основные элементы ЗОЖ:   * режим дня * двигательная активность * рациональное питание * отказ от вредных привычек * умение управлять своим здоровьем |

Мы получили от вас много вопросов по предложенным направлениям и сегодня постараемся обсудить их, а также те сообщения, которые вы подготовили для сегодняшнего урока.

И на первом месте стоит двигательная активность. Не случайно этот вопрос более всего волнует родителей. Учебная работа для ребёнка – это тоже труд, который осуществляется на фоне достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы, и сопряжён со значительными зрительными нагрузками. К моменту поступления в школу 40-60% детей имеют различные функциональные отклонения: нарушение зрения – 10%, избыточную или недостаточную массу тела – 8-16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка. По мере увеличения ученического стажа растет количество функциональных отклонений, особенно опорно-двигательного аппарата и зрения.

Давайте обсудим поступившие вопросы:

1. Мне понятно, что движения укрепляют здоровье, но мой ребёнок ленится заниматься утренней гимнастикой. Существуют ли какие-либо правила выполнения утренней гимнастики?

2. Расскажите о простых способах закаливания в домашних условиях.

3. У моего ребёнка нарушена осанка. Влияет ли осанка на здоровье и как ее можно улучшит?

4. Моя дочь носит туфли на высоком каблуке. Не приведёт ли это к развитию плоскостопия? Какие меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия?

5. Мой ребёнок очень переживает по поводу своего телосложения. У него избыточный вес. Какие физические упражнения формируют телосложение? Что и как можно исправить, не навредив здоровью.

7. Учитель физкультуры предложил моему ребёнку завести дневник самонаблюдения и саморазвития. Для чего нужен такой дневник и нужно ли его вести?

(Количество и содержание вопросов может быть различным).

К обсуждение вопросов необходимо привлекать и детей и родителей. Педагоги, врачи выступают в роли консультантов и экспертов.

В своих ответах необходимо акцентировать внимание на важность личного примера родителя, совместной двигательной активности и т.д.

Для подготовки ответов можно использовать материал методических рекомендаций «Организация летнего отдыха детей», презентации. <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=455>.

**III. Заключительный этап - рефлексия**

Педагог. Уважаемые дети, гости нашего круглого стола! Сегодня мы обсудили с Вами очень важный и актуальный вопрос: может ли быть здоровым во всех отношениях ребенок, если в семье не формируется потребность в здоровом образе жизни?

Проводится итоговое диагностирование детей по проблеме урока, результаты которого доводятся до сведения родителей с целью их мотивирования на дальнейшее взаимодействие со школой по данному вопросу.

На данном этапе, можно предложить родителям высказать свое отношение к проведенному уроку и оформить небольшую таблицу, которая в дальнейшем позволит оптимизировать взаимодействие родителей и школы в вопросах здоровьесбережения школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Знал до собрания | Узнал на собрании | Хотел бы узнать |
|  |  |  |

**Приложение 2**

**Спортивный праздник**

**"Папа, мама, я – здоровая семья"**

**Уровень образования:** 5-6 класс

**Форма проведения**: Соревнование.

**Цели и задачи:** воспитание патриотизма, укрепление здоровья, воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни, содействие укреплению взаимоотношений в семье.

Оборудование: гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, ракетки для бадминтона, воздушные шары, скакалки, теннисные ракетки и шарики, гимнастические палки.

Спортивный зал соответственно оформлен. Команды состоят из папы, мамы и ребенка, можно папа и ребенок. Для праздника обязателен ведущий - хороший комментатор, с громким голосом.

Ведущий: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш чемпионат по семейному троеборью «Мама, папа, я – спортивная семья». Сегодняшние состязания пройдут под девизом «Здоровые дети – в здоровой семье!». А вот и наши мамы и папы! Они всегда в форме. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях. И, наконец, капитаны команд! Это они, капитаны, долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ней все новые задачи, постоянно повышая нагрузку. Но не зря говорят: тяжело в учении - легко в бою. Итак, объявляем команды! (Каждая команда получает название по имени ребенка, капитана команды. При этом, называется общий вес команды и ее суммарный рост.)

Ведущий: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт, успехов нашим командам и побед!

Конкурс первый. Первыми, как и принято в каждой семье, в бой выходит сильная половина, наши папы. Они сейчас вспомнят свою юность и любовь к массовой игре - баскетболу. Задача пап – пробежать по гимнастической скамейке, ведя баскетбольный мяч. Да, трудно нашим папам, надо удержать себя на скамейке и при этом не уронить мяч.

Конкурс второй. Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам – бег с подкидыванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Он очень легок, наивен и не понимает, что в руках хозяек, которые не упустят свой шанс. Поддержим их аплодисментами.

Конкурс третий. На старт вызываются наши капитаны. Дети – это наша гордость, это наша слава! На переменах происходят постоянные тренировки ловкости, отваги, смелости, силы. Посмотрим, упорно ли тренировались наши дети. Наши капитаны продемонстрируют бег на четвереньках с ведением мяча головой. Да поможет нам ежедневная зарядка, которую мы делаем перед уроками, да помогут нам наши прыжки, наклоны, приседания. Учителя на уроках не раз говорили: как важно работать не только руками, но и головой.

Следующий конкурс покажет нам, как в связке могут действовать мама и папа. Конкурс называется «Бег на трех ногах» (правая нога папы и левая нога мамы связаны). Да, жизнь нас научила бегать не только на двух ногах, но и, когда нужно, на трех.

А сейчас в конкурсе участвуют все члены команды. Конкурс называется «Транспортировка ребенка». Представим себе, что вся семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок подвернул ногу. Ему необходима передышка. Задача участников – на сцепленных руках перенести его на определенное расстояние и вернуть на место. Это транспортное средство называется папамамабиль.

И вновь на старте наши папы. Они бегут, подкидывая теннисной ракеткой шарик. Посмотрим, кто окажется лучшим жонглером и бегуном одновременно. Вы думаете, это простое задание? Нет! Это очень трудно! Но наших участников трудности не страшат.

А сейчас мы вызываем на старт наших мам. Они должны пробежать с гимнастической палкой, перешагивая ее. Им придется делать невероятное. При резком наклоне, изогнувшись, перешагнуть и вновь бежать. Это бег с препятствиями. Все как в жизни! У нас идет упорная борьба! Все участники показывают профессионализм в этом виде состязаний. И вновь на старте наши капитаны. Они должны вести мяч по полу, при этом делать кувырок, и вновь, не упуская мяча, вести его до цели. Да, борьба обостряется! Чтобы выиграть, ребятам приходится вертеться как белка в колесе. Но что делать! Хочешь победить – вертись! Мы видели умение пап и мам действовать в связке, а теперь посмотрим, как они действуют в семейном споре.

Конкурс называется «Тяни – толкай». Папа и мама встают спиной друг к другу, берут себя под руки и таким образом двигаются к финишу. Тяни-толкай команды …. вырвалась вперед и не собирается уступать лидерство. Видно, в семье сильна взаимовыручка. И наконец, наш последний конкурс. Он для всей команды. Игра в волейбол воздушным шариком всей командой. Задача – как можно быстрее дойти до финиша, не уронив шарика.

Ведущий. Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов команды выстраиваются следующим образом: впереди ребенок, за ним мама и папа. Судьи объявляют результаты, вручают грамоты и медали. Под звуки спортивного марша все команды торжественно проходят по залу, а зрители их приветствуют.

**Приложение 3**

**Урок для 10-го класса**

**Тема урока: «Взаимосвязь здоровья, чистоты, эстетики и благополучия в семье»**

**Цель урока**: формирование эстетического вкуса; культуры отношения к собственному телу и внешнему виду как показателю здоровья.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. Формировать представления о комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики.

ОТНОШЕНИЕ. Формировать стремление соблюдать гигиенические правила в школе и семье, развивать эстетический вкус.

СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ. Формировать привычки сохранять свое тело и одежду в чистоте, стремиться иметь эстетичный внешний вид.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Основная часть. Формирование понятии «семейный комфорт» как единства здоровья, эстетики и чистоты.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии по достижению семейного комфорта в будущей жизни.

Итог урока. Интеграция опыта.

Основная часть. Напоминается фраза «Трудно чувствовать себя комфортно, когда заложен нос». Далее — продолжить фразу «Комфорт, это...» (отмечаются высказывания, в которых учащиеся говорили о зависимости комфорта и хорошего самочувствия). Затем, просматривая фотографии различных семей, учащиеся обсуждают, почему изображенные люди чувствуют себя комфортно (соответствие эстетики внешнего вида обстоятельствам, в которых находятся изображенные люди). Вновь предлагается продолжить фразу «Семейный комфорт, это...» (отмечаются высказывания, связывающие комфорт со здоровьем, эстетичностью и целесообразностью). Обсуждается видеофрагмент (или цитата) из «Обыкновенного чуда» («На кой мне черт моя голова, когда она три дня не мыта!»). Подчеркиваются ответы, связывающие комфорт и чистоту, после чего делается вывод о комфорте как единстве чистоты, здоровья, эстетики.

Заключительная часть. Учитель напоминает, что для человека, находящегося в ответственной жизненной ситуации, ощущение подлинного комфорта может стать залогом успеха. Выполняется упражнение «Стилист».

Итог урока. Словесный портрет «Идеальный юноша» (для девушек), «Идеальная девушка» (для юношей). «Идеальная семья».

По итогам урока необходимо проверить:

- формируются ли стремления соблюдать основные гигиенические правила и развивать свой эстетический вкус в семье?

- имеются ли представления о семейном комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики?

- формируется ли привычка сохранять свое тело и одежду в чистоте, стремление иметь эстетичный внешний вид в семье, школе?

Приложение 4

**Урок для 6-го класса.**

**Тема урока: «Питание и здоровье в семье.**

**Продукты питания в различных культурах»**

Цель урока: показать наличие основных питательных веществ в традиционных блюдах различных национальных кухонь. Привить навык избегания пищевых рисков.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ

ОТНОШЕНИЕ. Формировать убеждение в необходимости полноценного питания и соблюдения правил гигиены питания для сохранения здоровья.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. Формировать представления о разнообразии национальных кухонь; о содержании в них основных питательных веществ.

СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ. Формировать привычку к рациональному питанию и избеганию пищевых рисков.

ОБОРУДОВАНИЕ. Макет человека, карточки «Питательные вещества»; карточки с изображением традиционных блюд русской кухни и интернациональных блюд (попкорн, пицца, блины, макароны, чай, кофе); перечень «Достоинства и недостатки разных видов национальной кухни».

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Вводная часть. Актуализация знаний детей об основных питательных веществах и их значении для человеческого организма.

Основная часть. Формирование представлений о разнообразии национальных кухонь и их взаимопроникновении.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии избегания пищевых рисков.

Итог урока. Обобщения полученных знаний.

Вводная часть. На доске макет человека. «Аукцион идей»: зачем люди едят? В ответах подчеркивается, что в пище содержатся питательные вещества, которые являются строительным материалом, источником энергии, повышают сопротивляемость заболеваниям и укрепляют различные системы организма. Вводится понятие «рациональное питание», при этом обращается внимание на опасность как недоедания, так и переедания.

Основная часть. Обращается внимание, что человек, не получающий основные питательные вещества, витамины, микроэлементы, тяжело заболевает (например, цингой из-за отсутствия витамина С, эндемическим зобом из-за недостатка йода в воде). Основные питательные вещества (ОПВ) содержатся в самых различных продуктах (карточки «Питательные вещества»). Предлагается назвать традиционные блюда русской и других кухонь и содержащиеся в них ОПВ (по ходу ответов на доску помещаются иллюстрации). Обсуждается, почему кухни отличаются друг от друга (особенности геокультурных социоусловий); что их объединяет (во всех имеются блюда, содержащие ОПВ, т.к. все люди нуждаются в них). Обратить внимание, что некоторые продукты питания присутствуют в различных кухнях (хлеб, овощи, каши и т.п.), есть блюда, ставшие интернациональными.

Заключительная часть. Напомнить об опасности употребления в пищу незнакомых или некачественных продуктов. «Аукцион идей»: чем следует руководствоваться, выбирая еду в незнакомой стране (предпочитать известные продукты, обращать внимание на внешний вид и запах, срок годности).

Итог урока. «Дискуссионные качели»: класс делится на две группы. Первая заканчивает фразу «Пища полезна, если...», вторая - «Пища вредна, если...». Далее группы меняются.

**Приложение 5**

**Урок для 5-ого класса.**

**Тема урока: «Пример семьи как основа личной безопасности»**

(на основе профилактики ДТП).

**Цель урока:** формировать умение прогнозировать развитие опасной ситуации на дороге, развивать навык наблюдения за ситуациями во избежание столкновения с автотранспортом.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. Формировать представления о возможных «ловушках» для пешехода в условиях двора и улицы и способах их избегания.

ОТНОШЕНИЕ. Формировать убеждение, что внимание является надежной гарантией безопасности не только на дороге, но и во дворе.

Оборудование: рисунок-схема двора, на котором обозначены играющие дети, женщина с коляской, мальчик с собакой, скамейка с сидящими на ней бабушками, гараж, автомашина, мотоциклист и т.д. Элементы рисунка

должны быть подвижными и взаимозаменяемыми.

Урок можно проводить совместно с родителями с целью анализа различных опасных ситуаций на дороге, в которых принимают участие члены семьи.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся об особенностях сниженного уровня внимания.

Основная часть. Формирование и уточнение представлений о правилах поведения во дворе, на дороге, необходимости следить за возможным появлением автотранспорта.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии поведения во дворе, на улице.

Итог урока. Обобщение полученного опыта.

Вводная часть. Учащимся предлагается игра «Вспомнить все» (часть 1). Обращается внимание на трудность переключениях, на то, что обычные вопросы в необычной ситуации вызывают затруднения; что человек более беспечен дома, чем во дворе, и во дворе беспечнее, чем на проезжей части.

Основная часть. Предлагается игра «Вспомнить все» (часть 2), обсуждаемая аналогично части 1. Для того, чтобы в игре поочередно могли принимать участие несколько водящих, накладные элементы рисунка периодически сменяются и передвигаются. Обращается внимание, что сниженное, «успокоенное» внимание в привычной обстановке двора может привести к особо тяжелым последствиям.

Заключительная часть. Беседа (в какие игры вы играете во дворе? В каких местах двора вы играете? Не «мешают» ли вам проезжающие автомобили? Не «мешаете» ли вы им?). Обсуждаются «ловушки», присущие конкретным дворам, и то, как их избежать (можно ли найти более безопасное место для игр и времяпрепровождения; в каких случаях необходимо особое внимание и т.д.).

Итог урока. Предлагается обсудить, что общего между двором и дорогой (элементы проезжей части для автотранспорта, перекрестки, наиболее часто используемые места для «пешеходных переходов» и т.д.).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ. Обсудить с членами семьи особенности двора, как места повышенного риска столкновения с автотранспортом, и варианты собственной безопасности; поиграть в «Вспомнить все» (ч.1).

По итогам урока необходимо проверить:

- сформировано ли убеждение, что внимание и соблюдение правил движения является надежной гарантией безопасности не только на дороге, но и во дворе?

- сформированы ли представления о возможных «ловушках» для пешехода в условиях двора и способах их избегания?

- формируется ли привычка всегда быть внимательным при играх и прогулках во дворе?

**Приложение 6**

**Урок для 10-го класса.**

**ТЕМА УРОКА: «Жестокое обращение с детьми и подростками в семье»**

**Цель урока:** формировать умение обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; обучить конструктивному решению конфликтных ситуаций; побудить оказывать помощь и сочувствие жертвам насилия.

Примечание: занятие рекомендуется проводить в течение двух часов.

Уровни усвоения:

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. Формировать четкие представления многообразии проявлений насилия, дать информацию об адекватной реакции на насилие в отношении себя (обращение за помощью) и других (сочувствие).

ОТНОШЕНИЕ. Формировать стремление избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия, формирование сочувствие к жертвам насилия.

СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ. Формировать защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях, умение обращаться за помощью в случаях насилия.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся по проблеме жестокости и насилия, создание адекватного эмоционально-волевого настроя.

Основная часть. Формирование представлений о многообразии проявлений насилия в повседневной жизни, уточнение личной позиции по этому вопросу; обоснование необходимости обращения за помощью в ситуациях, связанных с насилием; формирование убеждения, что стремление получить помощь в случае совершения насилия является показателем зрелости, а не слабости личности; формирование навыков оказания психологической поддержки жертвам насилия.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии, целью которой являются снижение риска попадания в опасные ситуации и понимание необходимости обращения за помощью.

Итог урока. Осмысление опыта.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ

Вводная часть. Дается определение понятий «насилие», «виды насилия», приводятся фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие. Учащимся предлагается описать в 1-2 фразах свое эмоциональное состояние в связи с приведенными фрагментами.

Основная часть. Учитель предлагает учащимся выбрать и назвать наиболее типичные для класса, школы или города виды насилия. Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?» Учитель подчеркивает высказывания учащихся о различных причинах и факторах, приводящих к насилию (роль СМИ в провоцировании насилия; ложные представления общества о том, что жертва виновата сама; безнаказанность насилия; политические, экономические, социальные проблемы общества - в т.ч. терроризм; особо подчеркнуть стремление скрывать факты насилия в семье — миф о том, что безоговорочное подчинение старшим воспитает хорошего человека, в то время как это приводит к воспитанию либо насильника, либо жертвы).

Учащимся предлагается выбрать один из видов помощи: психологическая (телефон доверия или личная встреча со специалистом), медицинская, правовая, дружеская, семейная, к которой они бы посоветовали прибегнуть своему другу, оказавшемуся в сложной ситуации. Учитель подводит учащихся к выводу о том, что обращение к помощи специалистов является показателем личностной зрелости, а не слабости человека. Учитель знакомит учащихся с принципами работы телефона доверия для детей и подростков. Выполняется упражнение «Телефон доверия».

Заключительная часть. Учащимся предлагается продумать свои действия для снижения риска попадания в опасные ситуации: во время футбольного матча возникла драка между фанатами; поздно вечером возвращаетесь домой один; на дискотеке возник конфликт (три шага личной безопасности в каждой из приведенных ситуаций — проранжировать по степени эффективности).

Итог урока . Продолжить фразу «О насилии говорить необходимо, так как………………………………И трудно, потому что………………….»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Написать письмо подросткам - жертвам насилия (или их родителям), чьи высказывания приводились в начале урока.

По итогам урока необходимо проверить:

-формируется ли стремление избегать ситуаций связанных с риском стать жертвой насилия?

-имеется ли сочувствие к жертвам насилия?

-имеются ли четкие представления о многообразии проявлений насилия?

-имеются ли знания об адекватной реакции на насилие в отношении себя (обязательное обращение за помощью) и других (сочувствие)?

-формируются ли защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях, умение обращаться за помощью в случаях насилия?

Вариант. Учитель еще раз подчеркивает разнообразие видов насилия в повседневной жизни, проводится ролевая игра Экспресс-интервью». Учащимся предлагается назвать действия по предотвращению насилия от имени телевизионного ведущего, молодежного лидера, журналиста, ученика 10 класса, учителя, популярного певца, родителя, спортсмена и т.п.

**Приложение 7**

АНКЕТА

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.