Содержание

Введение…………………………………………………………………………3

Глава 1. Проблема формирования здорового образа жизни школьников

1. Анализ опыта формирования здорового образа жизни у детей и подростков………………………………………………………………..5
2. Особенности формирования здорового образа жизни старшеклассников……………………………………………………….11

Глава 2. Формирование здорового образа жизни старшеклассников в лицее медицинского профиля

* 1. Формирование здорового образа жизни учащихся через предметы медицинской направленности…………………………………………...17
  2. Формирование здорового образа жизни учащихся через внеурочную деятельность…………………………………………………………...…27

Заключение………………………………………………………………………32

Список литературы………………………………………………………………36

Приложение………………………………………………………………………41

**Введение**

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни российского общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современной молодежи. Формирование здорового образа жизни является важнейшей проблемой Российской Федерации в настоящее время. Необходимость её скорейшего разрешения обусловлена, прежде всего, тем, что в условиях социально-экономических преобразований обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и значительно ухудшающимся здоровьем населения.

Так, по данным медицинских исследований, в школах России лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % - имеют функциональные отклонения, 35-40 % - хронические заболевания. Примерно 88 % учащихся находятся в школе в состоянии разной степени психического неблагополучия. [2]

Отсутствие знаний о культуре здоровья, пренебрежение здоровьем являются причинами того, что 40% старшеклассников не имеют представления о теории здорового образа жизни, около 50% из них пробовали наркотики, 70% вступали в половые отношения [30]. Эти данные говорят о том, что сохранение и укрепление здоровья старших школьников - прежде всего нравственная и педагогическая проблема. Перед школой стоит задача воспитывать у молодых людей устойчивую жизненную позицию и здоровый образ жизни.

Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ "Об образовании" (1992 г.). Однако, сегодня еще не получили широкого распространения научные разработки по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся: не достаточно разработано содержание базовых знаний по проблеме здоровья и ЗОЖ (ЗОЖ); отсутствует методика развития знаний об образе жизни как факторе здоровья.

Однако отсутствуют исследования возможностей средней школы в формировании здорового образа жизни, не обоснована педагогическая целесообразность использования здоровье созидающих технологий в старших классах.

Актуальность выше обозначенной проблемы для отечественной педагогической науки и практики школы, недостаточная разработанность её на теоретическом уровне обусловили выбор темы нашего исследования: «Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровье созидающих технологий». Проблема исследования состоит в определении содержания образования и воспитания, организации педагогического процесса в целях формирования у старшеклассников здорового образа жизни.

Целью нашего исследования является: обосновать и обобщить опыт формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) учащихся лицея.

В соответствии с целью нами были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить проблему формирования ЗОЖ школьников в системе общеобразовательного учреждения.
2. Обобщить опыт формирования ЗОЖ в области предметов медицинской направленности.
3. Обобщить опыт формирования ЗОЖ во внеурочной деятельности.
4. Разработать уникальную рабочую программу

**Глава 1**

**Проблема формирования здорового образа жизни.**

* 1. **Анализ опыта формирования здорового образа жизни детей и подростков.**

Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». [32]

Группа авторов монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой [6].

Здоровый образ жизни - понятие многоплановое, это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление "факторов риска", возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде - максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявления медицинской активности. [20]

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А. Изуткина [28], следует положить ряд основных принципов:

1. Здоровый образ жизни - его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2. Человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3. Здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4. Здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболевании.

Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

1. Уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;

2. Исследование состояния здоровья подростков и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья;

3. Выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;

4. Создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья учащихся.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) и Министерства здравоохранения РФ общественное здоровье на 70-80% определяется собственным отношением человека к нему, а также его желаниями и возможностями положительно влиять на факторы его обеспечивающие. В этом контексте необходимо утверждать о необходимости формирования культуры сохранения здоровья еще в школьном возрасте. [32]

Доказано, что здоровье человека более чем на 50%, согласно разным источникам, зависит от его образа жизни. В частности, Д.У. Нистрян в одной из своих работ отмечал: «…некоторые исследователи считают, что здоровье человека на 60% зависит от его образа жизни, на 20% - от окружающей среды и лишь на 8% - от медицины». [35]

По другим источникам, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% - экологическими условиями, на 10-15% - деятельностью здравоохранения. [3]

Поскольку в настоящее время установлена зависимость здоровья человека от образа жизни, то возникла объективная необходимость в создании и внедрении в образовательный процесс различных программ формирования здорового образа жизни. Важно, чтобы они были ориентированы на развитие у подрастающих поколений осознанной потребности в разумном образе жизни, основой которой выступал бы стиль адекватного поведения. Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация подростка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской , В.П. Озерова, О.Л. Трещевой подчеркивается роль социума как среды формирования у школьников определенного образа жизни. [30]

Таким образом, можно сделать обоснованный вывод о том, что приоритетную роль в решении обозначенной социально значимой проблемы играют общеобразовательные учреждения. Школа, особенно основная, является важнейшим этапом в воспитании каждого человека, становлении его общей культуры и поиска личностно значимой стратегии поведения в сферах здоровья и здорового образа жизни.

Ретроспективный анализ литературы дает нам основание утверждать, что различные аспекты поднимаемой проблемы достаточно широко обсуждались в научной и научно-методической литературе и исследовались многими учеными.

Так, социально-философской проблематикой, связанной со здоровым образом жизни, занимались И.В. Бестужев-Лада, В.Л. Еременко, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Матрос, Н.А. Ожеван, В.П. Петленко, А.В. Сахно, И.Н. Смирнов, В.А. Троянский, А.Г. Щедрина, Г.И. Царегородцев и другие. [23]

Поиску и обоснованию технологий физического воспитания и обучения способам сохранения здоровья детей посвящены труды известных ученых: Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, И.В. Богорад, М.Я .Виленский, Д.Д. Донской, К. Динейка, Л.И. Лубышева, И.В Муравов, В.И. Столярова, Н.Х. Хакунов, Ж.К. Холодов, К.Д. Чермит и других. [9]

Эколого-гигиеническому аспекту здорового образа жизни посвящены публикации методистов-биологов: Н.Д. Андреевой, Е.П. Бруновт, И.Д. Зверева, О.П. Коломеец, Д.В. Колесова, И.Н. Пономаревой, И.И. Соковня-Семеновой, И.Т. Суравегиной, Л.Г. Татарниковой, З.И. Тюмасевой. А.Г. Хрипковой. [34]

В последнее десятилетие проблема формирования здорового образа жизни широко рассматривается в работах специалистов по основам безопасности жизнедеятельности: Н.К. Барсуковой, E.J1. Вишневской, В.Б. Волошинова, А.М. Глаголева, В.А. Кабачкова, Е.Н. Литвинова. М.Ф. Малышевой А.Т. Смирнова, В. Сапронова, И.К. Топорова, Т.И. Широковой.

Вопросу интеграции учебных дисциплин посвящены работы многих психологов, педагогов, методистов: П.К. Кулагина, Д.В. Колесова. Н.Т. Костюк А, Ю.И. Малеванного, В.М. Максимовой, Э.М. Мирского, С В. Меньковой, С. Рашковой, В.Е. Рымаленко, П. Николова, М.Г. Чепикова, А Д. Урсула. [24]

Благодаря трудам этих ученых сформулированы основные цели, задачи, определены структурные компоненты интеграции учебных дисциплин в школе, предложена классификация интегрированных уроков. В литературе встречаются отдельные специальные исследования И.Д. Зверева, Н.И. Калашниковой, И.В. Овчинниковой ориентированные на обеспечение взаимосвязи школьных предметов физической культуры и биологии для формирования у учащихся элементарных навыков ведения здорового образа жизни. Но эта проблема недостаточно конкретизирована в той ее части, которая касается развития представлений и понятий о здоровом образе жизни. [17]

Исследования ученых в области педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в период ее формирования и становления (П.П.Блонский, Л.С.Выготский, И.С.Кон, Б.Т.Лихачев, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский, С.Т.Шацкий, Д.Б.Эльконин). Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему образования.

По сложившемуся мнению, учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении должен включать два ведущих направления организационно-педагогической деятельности по формированию ЗОЖ:

- создание оптимальных условий внутренней среды - микро социальной (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение учащихся и педагогов в образовательном процессе (Ю.К.Бабанский, Б.С.Гершунский, В.И.Зверева, А.В. Мудрик и др.);

- обеспечение социально-педагогических условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (Б.Г.Ананьев, Л.И.Божович, Т.М.Давыденко, Б.Д.Парыгин, С.Л.Рубинштейн, В.А.Якунин и др.). [3]

Различные подходы к решению проблемы здоровья человека предлагаются в работах И.В. Давыдовского (1996), В.П. Казначеева (1997), Ю.П. Лисицына (1992) и В.П. Петленко (1998). [18] Все они обращают внимание на необходимость создания соответствующих социально-экономических, культурологических, экологических и здравоохранительных условий для укрепления здоровья и улучшения образа жизни.

Осознание педагогами (учеными и практиками) связи между здоровьем учащихся и процессом их образования стало причиной появления достаточно большого количества исследований, в которых предлагаются подходы к решению проблемы здоровья детей при помощи сугубо педагогических средств. Прежде всего, это обучение здоровью детей, подростков и учащейся молодежи. Так, Н. П. Абаскалова, Л. Г. Татарникова, С. В. Чайкин и др. предлагают валеологизировать содержание образования, дополняя учебные предметы вопросами, связанными со здоровьем человека; Т. В. Глазун, С. Д. Дерябо, М. Ю. Кондратьев, Н. Н. Хасанова, К. Д. Чермит, С. М. Чечельницкая, А. В. Шаханова, А. И. Щетинская и др. считают необходимым реализовывать в общеобразовательных школах образовательные программы укрепления здоровья школьников. [16] Большое количество исследований посвящено разработке здоровьесберегающих технологий и диагностики их эффективности (Т. В. Ахутина, Р. А. Лайшев, В. И. Ковалько, А. В. Родионов, В. А. Родионов, Н. К. Смирнов и др.). [10] Важно отметить также исследования, посвященные разработке способов использования средств физического воспитания в оздоровлении учащихся (В. С. Быков, Я. С. Вайнбаум, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева, В. Ф. Heретин и др.) [38] и обеспечения их оптимальной двигательной активности в процессе образования (Э. М. Казин, Е. А. Каралашвили, Л. Г. Лушпа, А. И. Федоров и др.), [20] а также изучению процесса адаптации учащихся к условиям обучения с целью разработки наиболее адекватных этому процессу, ибо скорость адаптации к условиям окружающей среды, как известно, – один из показателей уровня здоровья индивида (Р. М. Баевский, С. Г. Гуров, К. В. Дмитриева, Н. К. Казазаева, И. В. Соболева, В. А. Шерстяных и др.). [16] В последнее время все больше появляется исследований, посвященных разработке способов сохранения и укрепления здоровья учащихся средствами самого образования (Т. А. Берсенева, В. В. Ильющенков, А. И. Киколов, А. М. Куликов, Л. Кузнецова, Е. Е. Чепурных и др.). [31]

Важно отметить, что некоторые идеи исследователей нашли свое отражение в практической деятельности образовательных учреждений.

Анализ учебных программ, изучение научных работ и нормативных материалов свидетельствует об усилении внимания к вопросам оптимизации соотношения содержаний федерального и национально-регионального компонентов базисного учебного плана (Журавлев И.К., 1980, 1993; Батышев С.Я., 1980; Беспалько В.П., 1989; Гильманов С.А., 1980; Новиков A.M., 1973; Сластенин В.А., 2004) [25]. Так, например, в условиях реализации ФГОС нового поколения содержание и целевая установка претерпевает существенные изменения в отношении формирования здорового образа жизни учащихся, что отражается не только в перестроении системы обучения, но и учебном плане (известно, что недавнего времени количество уроков физической культуры в начальной ступени образования было увеличено).

Однако, несмотря на значительную теоретическую разработанность, а также существенные изменения в системе образования в условиях внедрения ФГОС, многие проблемы формирования здорового образа жизни по сей день остаются неразрешенными на практическом уровне.

1. **Особенности формирования здорового образа жизни старшеклассников**

Проблема формирования здорового образа жизни и связанные с ней идеи, так актуальные в настоящее время, во многом перекликаются с идеями великого русского учёного, автора антропономической концепции воспитания К. Э. Циолковского. [33] В своих работах ученый пытается переосмыслить проблему совершенствования человека: преобразование себя, своей несовершенной природы с целью обрести высшую свободу. Космическое будущее человека связано у Циолковского не только с физическим, но прежде всего с духовным изменением человека. И главная роль в этом, по мнению ученого, отводится образованию.

В концепции, связанной с формированием здорового образа жизни, Циолковский отводит определенное место вопросам воспитания. Подчеркивая, что без соответствующего воспитания человек вряд ли способен самостоятельно избавиться от недостатков, знаменитый педагог предлагает начинать воспитание ребенка как можно раньше.

Так или иначе, направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей старшего школьного возраста:

1. Мотивация к здоровому образу жизни;

2. Воспитание потребности к занятиям спортивными и подвижными играми;

3. Материальная база для проведения занятий по спортивным и подвижным играм. [15]

Основными принципами, в соответствии с которыми должна осуществляться эта работа, являются:

1. Принцип природ сообразности, который обеспечивается воспитанием личности с учетом имеющегося природного потенциала, на основе и закономерностей внутреннего развития, поиска, обнаружения и укрепления внутренних сил;

2. Принцип непрерывности обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием, формами и методами, характером педагогического взаимодействия, педагогического процесса и технологиями развития физической и духовкой культуры личности;

3. Принцип целостности развития обеспечивается охватом эмоционально-чувственной, когнитивной и волевой сфер личности, в которых общие и специальные знания, умения и навыки позволяют осознать индивидууму преимущество здорового образа жизни;

4. Принцип личностно-ориентированного характера обеспечивается определением главной цели - оздоровление ребенка, определением содержания форм, методов и организационно-педагогических средств достижения здоровья;

5. Принцип интеграции непрерывного обучения здоровому образу жизни с наукой, природой, практической деятельностью человека и общества;

6. Принцип самоорганизации и саморазвития обеспечивается смысло-жизненных ориентации в сфере здорового образа жизни, последовательного прохождения этапов самопознания, самоопределения и самореализации, через накопление детьми личного опыта самоанализа, самоконтроля, само коррекции в процессе движения к развитию устойчивых привычек здорового образа жизни. [4]

Опросы учителей показали, что своих собственных детей они предпочли бы отдать не в ту школу, где выше уровень преподавания, а в ту, где имеются наиболее благоприятные условия для укрепления их здоровья. Здоровье они считают более важным показателем, чем уровень образования [32].

Сложность решения проблемы укрепления здоровья учащихся состоит в том, что требования научно-технического прогресса не позволяют сокращения и упрощения содержания образования.

Важно отметить, что возможности реализации задач школы экстенсивными формами практически исчерпаны и введение новых учебных дисциплин для большинства образовательных учреждений представляется невозможным. Однако очевиден тот факт, что от степени сформированности у учащихся модели поведения будет зависеть последующая их деятельность по поддержанию и укреплению личного здоровья.

Существует множество разноплановых предложений: так, некоторые видят решение проблемы сохранения здоровья учащихся в создании на базе школ кабинетов фитотерапии, физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры (ЛФК) и прочего тому подобного, и даже школьных поликлиник, в которых за здоровьем детей будут наблюдать специалисты; однако другие считают, что сохранение и укрепление здоровья детей – это прерогатива системы физического воспитания, и предлагают различные способы ее модернизации, интенсификации, оптимизации. [21]

Некоторым авторам представляется целесообразным усилить работу по диагностике и коррекции физического и психического здоровья школьников; В. П. Осотова и некоторые другие ученые находят полезным усилить контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса. [33]

Исследования во всех обозначенных направлениях, несомненно, полезны благодаря их ориентированности на сохранение и укрепление физического здоровья учащихся в условиях школьного обучения. Однако кардинального изменения положения дел со здоровьем школьников, как показывает практика, предлагаемые в них подходы не обеспечивают. Это объясняется, на наш взгляд, тем, что здоровье человека – это достаточно сложное явление в силу сложности его носителя – человека. Именно поэтому появляются работы, авторы которых делают попытки подойти к исследованию здоровья человека с позиции других гуманитарных наук.

Анализ данных исследований показывает, что коррекции с позиции здоровья подвергаются практически все компоненты педагогического процесса и все составляющие системы образования, что в полной мере подтверждает актуальность заявленной в нашем исследовании проблемы, а приводимые в этих исследованиях данные свидетельствуют о достаточно доказательной результативности предлагаемых в них подходов. Однако, многие из них достаточно затратны в материально-финансовом плане, что является, на наш взгляд, серьезным препятствием для их повсеместного внедрения в педагогическую практику. Многие подходы «привязаны» к экологическим условиям того или иного региона, что также затрудняет широкое распространение их результатов и потому кардинально не влияет на ситуацию со здоровьем школьников.

Показательным является анализ 185 образовательных программ с 1 по 11 классы, руководств для учителей и дидактических материалов (учебников, рабочих тетрадей), который осуществил коллектив специалистов под руководством В. Н. Касаткина по заказу Института «Открытое Общество» для выявления вопросов связанных со здоровьем учащихся. В результате было обнаружено, что в начальной школе вопросы здоровья обсуждаются главным образом в 3–4 классах, а в старшем среднем звене – в 8–9 классах. Общая недоработка всех программ заключается в недостаточном использовании учителями имеющегося у детей практического опыта в области здоровья, а также невысокая степень отработки практических навыков и ориентация школьников на их перенос в свою повседневную жизнь [30]

Подводя итог вышеизложенным противоречивым аспектам формирования здорового образа жизни школьников, отметим, что в условиях современного образования, учитывая возможности и ограничения, существующие в образовательных учреждениях, мы видим решение данной проблемы через следующие ориентиры:

1. Формирование здорового образа жизни через активный, непрерывный и последовательный процесс социализации школьников, как основного фактора развития ЗОЖ во вне учебной деятельности.

2. Разработка, апробация и внедрение инновационной программы обучения по специальным дисциплинам («Первая помощь»), ориентированным на здоровье созидание обучающихся.

3, Построение практико-ориентированной классно-урочной деятельности, направленной не только на изучение основных модулей, но и на осмысление, принятие, применение и распространение полученного опыта в жизненной практике.

4. Организация и внедрение элективного курса «Основы сестринского дела» для учебных заведений медицинского профиля.

Во второй главе нами будет раскрыты данные направления работы на базе ГБОУ лицея №623 им. И. П. Павлова.

**Глава 2**

**Формирование здорового образа жизни старшеклассников в лицее медицинского профиля.**

* 1. **Формирование здорового образа жизни учащихся через предметы медицинской направленности.**

В соответствии с приоритетным направлением деятельности лицея – формированием у лицеистов осознанного, бережного, ответственного и компетентного отношения к жизни и здоровью человека, осознанного выбора профессии, нравственного сознания и поведения на основе общечеловеческих ценностей, в учебном плане предусмотрены предметы медицинской направленности – «Первая помощь» и «Основы сестринского дела».

Преимущество лицейского образования в свете формирования здорового образа жизни – это введение новых учебных дисциплин медицинской направленности, что для других школ является недоступным и невозможным.

Современные возможности, методы и стандарты оказания первой помощи, возрастные и психологические особенности детского и подросткового возраста учитывались при разработке и написании программы «Первая помощь» (Приложение 2) на основе программы «Первая помощь» Российского Общества Красного Креста, соответствующей Европейским стандартам оказания первой помощи, сертифицированной Министерствами РФ.

Программа «Основы сестринского дела» (Приложение 3) разработана с учетом Образовательного стандарта подготовки младших медицинских сестер по уходу за больными (Москва, ВУНМЦ 1999 г.) и Федерального Государственного стандарта начального профессионального образования профессии 060501.01 Младшая медицинская сестра по уходу за больными. [13]

В данных программах реализованы требования Федерального Государственного Образовательного стандарта среднего (полного) общего образования: направленность образовательной программы на социализацию обучающихся; их ориентированность на осознанное выполнение и пропаганду правил здорового, безопасного образа жизни; подготовленность к осознанному выбору профессии, подготовленность к последующему профессиональному образованию; бережному, ответственному и компетентному отношению к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умению оказывать первую помощь.

Элективный курс «Основы сестринского дела» является логическим продолжением дисциплины «Первая помощь».

По окончании курса учащиеся приобретают знания и навыки, которые они могут применять в повседневной жизни:

- бережное отношение к собственной жизни и здоровью, а также и окружающих;

- ведения здорового образа жизни (контроль питания, физических нагрузок, составление рационального режима дня, профилактика инфекций, отказ от вредных привычек и др.);

- профилактика неотложных состояний (своевременное обращение за медицинской помощью, соблюдение правил безопасности на дороге, при пожаре, на воде, использование по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии, осторожное обращение с острыми и тяжелыми предметами и др.);

- оказания первой помощи пострадавшим (дома, на улице, в школе и т.д.);

- правильный и своевременный вызов служб экстренной помощи, в соответствии с ситуацией;

- ответственное, правильное и своевременное выполнение назначенных врачом профилактических и лечебных процедур и мероприятий;

- правильное применение назначенных врачом лекарственных средств;

- помощь в уходе за больным;

- применение правильных гигиенических мероприятий по уходу за телом, ротовой полостью ит.д.

- осознанное своевременное применение профилактических мероприятий (вакцинация, профилактика заражений и распространений вирусных заболеваний и т.д.).

- уважительное отношение к людям, эффективное взаимодействие с окружающими, умение вести конструктивный диалог, позитивное разрешение конфликтных ситуаций, способность ставить потребности и интересы окружающих выше своих, проявление сострадания и сочувствия.

В процессе обучения школьники не только получают теоретические знания о функционировании организма человека, понятиях здоровья и болезни, причинах развития дисфункций и заболеваний органов и систем, профилактике болезней, но и учатся практически применять полученные знания и умения в повседневной жизни, с целью сохранения и поддержания здоровья своего, близких и окружающих их людей.

Изучение предмета медицинской направленности «Первая помощь» начинается в седьмых классах. Курс состоит из модулей. Занятия проводятся целым классом, программой предусмотрено изучение строение тела человека, функционирование органов и систем, даётся целостное представление о взаимосвязи образа жизни и состояния здоровья человека, изучаются факторы риска для здоровья и жизни и основные меры профилактики травм и заболеваний, приводящих к неотложным состояниям организма человека. Также изучаются и отрабатываются основные базовые навыки по оказанию первой помощи пострадавшим и оказание самопомощи в экстремальных ситуациях.

В процессе изучения тем курса даются теоретические знания и практические навыки контроля и сохранения здоровья.

При изучении строения и функционирования организма у учащихся формируется чёткое представление взаимодействия всех систем и органов тела человека, потребностей организма и вредных факторов влияния на здоровье. Практически отрабатываются навыки исследования простейших показателей функционального состояния организма – исследование пульса, частоты дыхания, частоты сердечных сокращений, оценка общего состояния человека. Ученики овладевают навыками самодиагностики.

При изучении неотложных состояний организма человека и правилах оказания первой помощи учащиеся овладевают знаниями о причинах развития заболеваний, неотложных состояний, мерах профилактики травм, различных болезней, видах, путях и профилактике инфицирования. Кроме того, тщательно разбираются понятие личной безопасности, психологической помощи в экстремальных ситуациях, что даёт возможность ученикам сформировать представление о бережном отношении к собственной жизни и здоровью, а также окружающих их людей.

При изучении внезапных заболеваний и инфекционных заболеваний осваиваются понятия здоровья и болезни, формируется представление о причинах заболеваний, профилактике и инфекционной безопасности, необходимости своевременного обращения к медицинским специалистам, медицинского обследования. Отрабатываются практические навыки гигиены, применение защитных средств при контакте с инфекциями, правила поведения при контакте с различными инфекциями.

При изучении блоков о здоровом образе жизни и мерах по охране здоровья даются понятия правильное питание, контроль веса, контроль стресса, вредные привычки, безопасности (дома, на улице, в общественных местах и т.д.). Ученики выполняют задания по составлению своего режима дня, составляют меню здорового питания для себя, оценивают личные факторы риска для жизни и здоровья в различной обстановке и месте пребывания.

Таким образом, учащиеся приобретают необходимые знания сохранения и поддержания здоровья и навыки их применения в повседневной жизни.

Предмет «Первая помощь» в 8 классе имеет практическую направленность. Занятия проходят в группах, в специально оборудованном и оснащённом кабинете, где отрабатываются практические навыки по оказанию первой помощи пострадавшим. Так же изучаются меры профилактики травм и экстремальных состояний организма, оказание психологической помощи, как пострадавшим, так и спасателю. Практические занятия блоков «Здоровый образ жизни», «Меры по охране здоровья» позволяют каждому ученику проанализировать свои режим дня, питание, факторы риска развития заболеваний. Наполненность тем курса «Первая помощь» такова, чтобы максимально дать учащимся представление о том, как функционирует его организм, как определить неотложные состояния, осуществить оказание первой помощи, не подвергая свою жизнь и здоровье опасности, как провести элементарную самодиагностику, как организовать свой режим дня, питание, физическую деятельность, чтобы сохранить и поддержать своё здоровье. Практическая направленность предмета формирует у учеников навыки, которые они способны применять в повседневной жизни.

Домашние задания курса «Первая помощь» предусматривают анализ факторов риска травматизма в школе, дома, на улице и в общественных местах; разработку плана эвакуации при пожаре из собственного дома, обучение освоенным приёмам оказания первой помощи друзей, родственников и учащихся младшей школы.

В 9, 10, 11 классах введён элективный курс «Основы сестринского дела».

Изучение элективного курса «Основы сестринского дела» даёт возможность учащимся получить более полные знания о нормальном функционировании организма и развитии патологии. Изучаются и отрабатываются практические навыки диагностики и самодиагностики функционального состояния организма, гигиены человека здорового и при различных заболеваниях, осваиваются навыки ухода за больными при различных заболеваниях.

По окончании курса учащиеся приобретают знания и навыки, которые они могут применять в повседневной жизни:

- бережное отношение к собственной жизни и здоровью, а также и окружающих;

- ведения здорового образа жизни (контроль питания, физических нагрузок, составление рационального режима дня, профилактика инфекций, отказ от вредных привычек и др.);

- профилактика неотложных состояний (своевременное обращение за медицинской помощью, соблюдение правил безопасности на дороге, при пожаре, на воде, использование по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии, осторожное обращение с острыми и тяжелыми предметами и др.);

- оказания первой помощи пострадавшим (дома, на улице, в школе и т.д.);

- правильный и своевременный вызов служб экстренной помощи, в соответствии с ситуацией;

- ответственное, правильное и своевременное выполнение назначенных врачом профилактических и лечебных процедур и мероприятий;

- правильное применение назначенных врачом лекарственных средств;

- помощь в уходе за больным;

- применение правильных гигиенических мероприятий по уходу за телом, ротовой полостью и т.д.

- осознанное своевременное применение профилактических мероприятий (вакцинация, профилактика заражений и распространений вирусных заболеваний и т.д.).

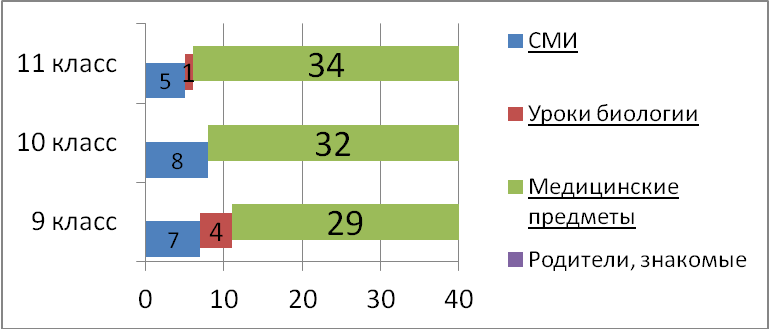
- уважительное отношение к людям, эффективное взаимодействие с окружающими, умение вести конструктивный диалог, позитивное разрешение конфликтных ситуаций, способность ставить потребности и интересы окружающих выше своих, проявление сострадания и сочувствия.

Знание и понимание причин развития болезней, их протекания - важный фактор мотивации формирования здорового образа жизни.

С целью выявления результативности обучения по предметам медицинской направленности в условиях формирования ЗОЖ старшеклассников, нами было проведено анкетирование среди 9-11 классов. Анкета представляет собой перечень закрытых вопросов с предложенными вариантами ответов (Приложение 1). Исследование проводилось на базе ГБОУ лицея №623 имени Ивана Петровича Павлова.

Анкетирование проводилось в конце первой четверти этого года. Общее число выборки составило 120 респондентов (40 человек 9 класса, 40 учеников 10 класса и 40 учеников 11 класса)

По данным анкетирования учащихся 9-11 классов было выявлено, что основным источником информации о сохранении и поддержании здоровья человека в подавляющем большинстве являются медицинские предметы.



*Рис. 1. Основные источники информации старшеклассников лицея о сохранении и поддержании здоровья человека.*

Так, в 9-ых классах – 29 человек из 40, что составляет 73 % от общего числа выборки, 10-й класс – 32 ученика, что составляет 80 % от общего числа выборки и 11-ый класс – 34 ученика, что составляет 85% выборки. Также, можно отследить определенный динамический рост (от 73% до 85%), что может говорить об эффективности обучения по медицинским дисциплинам в контексте информационного поля ЗОЖ.

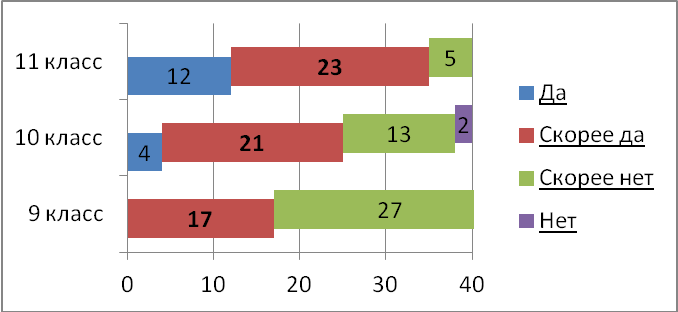
Исходя из результатов, представленных на рисунке 2, можно говорить о том, что изучение медицинских дисциплин в полном объеме дает знания и навыки по сохранению и поддержанию ЗОЖ школьников.



*Рис. 2. Удовлетворенность старшеклассников в получении знаний по сохранению и поддержанию своего здоровья на предметах медицинской направленности*

Положительно утвердили: 85% респондентов 9 класса, 97% от общего числа выборки – учащиеся 10 классов, и 100% выпускников старшего звена ОУ.

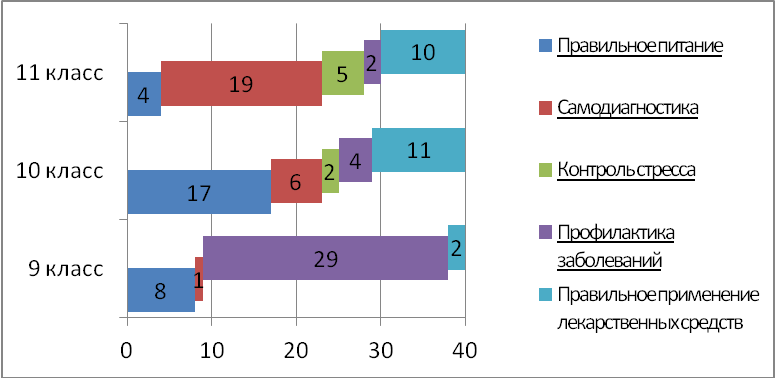
Также, мы получили высокие результаты, касающиеся применения знаний и навыков сохранения и поддержания своего здоровья в повседневной жизни.



*Рис. 3. Применение старшеклассниками знаний и навыков сохранения и поддержания своего здоровья, полученных на медицинских дисциплинах.*

Анализируя полученные результаты, мы приходим к закономерному выводу о том, что применение знаний и приобретенных навыков в 9 классе минимальное, что происходит, как правило, под влиянием страха и неуверенности в своих знаниях и компетенции. Мы видим, что в 11-х классах число респондентов, практически применяющих знания в своей жизнедеятельности, существенно возрастает.

Неоднозначными получились результаты по области и частоте применения полученных знаний и умений по сохранению и поддержанию своего здоровья.



*Рис. 4. Приоритеты применения старшеклассниками полученных знаний и навыков на предметах медицинской направленности.*

Исходя из полученных результатов видно, что для большинства респондентов (73% от общего числа выборки), обучающихся в 9 классе, приоритетом является профилактика заболеваний. Здесь можно наблюдать отражение основной направленности тем предмета "Первая помощь" и сформированные навыки в предыдущем учебном году. Тогда как в 10 классе на первый план выступает правильное питание и правильное применение лекарственных средств. На завершающем этапе обучения область применения знаний касается в первую очередь самодиагностики. Это связано в первую очередь с тем, что познавательная деятельность стимулирует мотивацию учеников к формированию здоровьесбережения и здоровьесозидания, а значит изучение предметов медицинской направленности эффективно достигает поставленных целей и задач.

Распространение приобретённых знаний среди друзей, сверстников и родителей у респондентов старшей школы достаточно на высоком уровне. Важно отметить, что максимальная частотность приходится именно на выпускной класс (93% от общего числа выборки).



*Рис. 5. Распространение старшеклассниками приобретенных знаний и навыков по здоровому образу жизни, полученных в процессе изучения медицинских дисциплин.*

Таким образом, на этапе обобщения полученных результатов можно сделать следующие выводы:

- медицинские предметы являются основным источником информации о сохранении и поддержании здоровья человека;

- изучение медицинских дисциплин в полном объеме дает знания и навыки по сохранению и поддержанию ЗОЖ школьников;

- частота применения знаний и навыков сохранения и поддержания своего здоровья в повседневной жизни напрямую зависит от длительности обучения;

-на завершающем этапе обучения: область применения собственных знаний и навыков касается самодиагностики, частота распространения собственного опыта существенно возрастает. Это связано в первую очередь с тем, что познавательная деятельность стимулирует мотивацию учеников к формированию здоровьесбережения и здоровьесозидания, следовательно, изучение предметов медицинской направленности эффективно достигает поставленных целей и задач.

Однако в рамках классно-урочной системы обучения не всегда удается в полной мере осуществлять работу по формированию ЗОЖ школьников. В связи с этим обстоятельством, мы считаем необходимым параллельно вести работу и во внеучебной деятельности, реализуя при этом важный фактор – социализацию учащихся.

**2 . Формирование ЗОЖ учащихся через внеурочную деятельность.**

Помимо учебного процесса предметы медицинской направленности подразумевают также внеурочную деятельность учащихся. Основные направления внеурочной деятельности учащихся лицея в рамках предметов медицинской направленности:

1. Научно- исследовательская деятельность учащихся.
2. Учебно-производственная практика на базе клиники.
3. Волонтёрская деятельность (в рамках сотрудничества с Санкт-Петербургским отделением Красного Креста реализация программы обучения населения приёмам оказания первой помощи).

Результатом внеурочной деятельности учащихся является формирование ЗОЖ через создание такой социальной среды, при которой эффективно формируется ценность здоровья, повышается мотивация ведения здорового образа жизни, создаются естественные условия для развития уровня социализации школьников посредством непрерывных контактов в социуме.

Деятельность лицейского ученического научно-исследовательского общества даёт возможность реализовать учащимся естественную потребность в самостоятельном познании, исследовании представляющих интерес тем, вопросов. Ежегодно на медицинской секции конкурса творческих проектов и учебно-исследовательских работ «Павловские чтения» участвуют со своими исследовательскими работами ученики лицея. Темы научно-исследовательских работ затрагивают различные аспекты здоровья человека: «Фобии. Методы борьбы с фобиями», «Психологическая реакция больного на некурабельное заболевание», «Вредные привычки подростков», «Медицинская этика и деонтология», «Травматизм в школе. Анализ травматизма школьников в лицее № 623», «здоровый образ жизни. Профилактика инфекционных заболеваний».

Выбор темы исследования учащиеся чаще всего мотивируют потребностью узнать и понять личные проблемы или проблемы близких им людей со здоровьем, а также желанием узнать о влиянии различных факторов на их здоровье. Познавательно-исследовательская деятельность даёт высокий уровень мотивации для формирования здорового образа жизни и стимулирования индивидуального желания сохранения и поддержания своего здоровья.

В 2012-2013 учебном году на медицинской секции «Павловских чтений» 25 учащихся 9-10 классов представили 19 научно-исследовательских работ.

В 2013-2014 учебном году на медицинской секции «Павловских чтений» 28 учащихся 8-11 классов представили 25 научно-исследовательских работ.

Таким образом, можно утверждать, что у учащихся повышается мотивация изучения вопросов, связанных со здоровьем, ведения здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Прохождение учебно-производственной практики учащимися лицея – уникальная возможность приобрести опыт работы среди взрослых, получить навыки общения, сотрудничества, ответственности в трудовом коллективе, определиться в выборе будущей профессии.

Практика проходит на базе клинической больницы № 122 имени Л.Г.Соколова, одной из лучших больниц Санкт-Петербурга. Учащиеся лицея, в процессе прохождения учебно-производственной практики, находятся под опекой медицинского персонала. Старшая медицинская сестра отделения, в котором практикуется учащийся, ответственна за него – проводит инструктажи, контролирует посещаемость и решает возникающие проблемы. Медицинские сестры, к которым непосредственно прикрепляются практиканты, весь рабочий день находятся рядом, обучают, дают поручения и контролируют выполняемую работу. Каждый практикант ведёт дневник, в котором ежедневно записывается выполняемая работа и в конце рабочего дня медицинской сестрой выставляется оценка. В конце практики старшей медицинской сестрой отделения заполняется характеристика на учащегося и выставляется итоговая оценка за прохождение практики.

В 2013 году прошли УПП 52 ученика 10-х классов.

Итоговая оценка за практику:

«отлично» - у 49 учащихся;

«хорошо» - у 3 учащихся.

В 2014 году прошли УПП 49 учеников 10 классов.

Итоговая оценка за практику:

«отлично» - у 48 учащихся;

«хорошо» - у 1 учащегося.

В процессе прохождения УПП учащиеся показывают хорошие умения строить свои взаимоотношения и с медицинским персоналом и с пациентами. За 14-летний опыт проведения практики в 122 клинической больнице не было ни одной жалобы на учащихся, отсутствовали факты прогулов и ненадлежащего исполнения своих обязанностей.

В 2013 году по результатам прохождения практики:

Из 52 практикантов – 36 получили почётные грамоты за высокий уровень теоретической и практической подготовки, большую помощь медицинскому персоналу.

В 2014 году после прохождения практики медицинскими сестрами отделения поданы главному врачу 122 КБ ходатайства на вручение почётных грамот 40 учащимся лицея.

Таким образом, можно уверенно сказать, что у учащихся 10 классов, прошедших учебно-производственную практику, сформированы не только предметные медицинские навыки, но и социальные – умение налаживать контакты с окружающими, работать в коллективе, решать общие задачи, нести ответственность за собственную деятельность. А самое главное – ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Ещё одно направление внеурочной деятельности учащихся, дающее возможность развития социальных навыков общения, способностей анализировать обстановку, прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить модель своего поведения – это волонтёрская деятельность в рамках сотрудничества с Санкт-Петербургским отделением РКК. Сетевое взаимодействие лицея с Красным Крестом длится уже много лет. Последние 3 года учащиеся лицея активно участвуют в программе обучения населения навыкам оказания первой помощи.

Ученики, изучившие в 7-8 классах предмет «Первая помощь» становятся помощниками инструктора первой помощи и обучают население, участвуют в организации и проведении различных мероприятий, организованных Красным Крестом. Мероприятия по обучению населения проводится на базах, предоставляемых организацией Санкт-Петербургское отделение РКК.

За 2013-2014 год мною, совместно с учащимися лицея, было обучено более 300 человек различных возрастных категорий. Также в этом году учащиеся лицея участвовали в организации и проведении городских чемпионатов по оказанию первой помощи для пожилых людей и студентов средних медицинских образовательных учреждений.

За вышеуказанный период в волонтёрской деятельности участвовали 64 ученика лицея.

Таким образом, готовность и добровольное активное желание делиться полученными в процессе обучения знаниями и навыками по сохранению и поддержанию жизни и здоровья людей в неотложных ситуациях, формирует у учащихся ценность своих жизни и здоровья, а также окружающих их людей.

**Заключение**

Среди многочисленных проблем, которые стоят перед школой и педагогической наукой, особую актуальность занимает проблема формирования здорового образа жизни учащихся. В то же время практика учебно-воспитательного процесса в учреждениях образования свидетельствует, что отсутствие знаний по данному вопросу затрудняет совершенствование образовательного процесса, не позволяет выработать у будущих работников ответственности за сохранение собственного здоровья.

Анализ влияния выделенных факторов на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения позволяет сделать вывод о том, что образовательное учреждение может влиять на этот процесс через систему организованного образования и воспитания, задавая ему соответствующую направленность.

Основными организационно-педагогическими условиями разрешения поставленных перед системой образования задач является совершенствование работы с учащимися, различными социальными институтами в рамках внеурочной деятельности. Это становится возможным на основе учета состояния здоровья учащихся, соответствующей направленности учебно-воспитательного процесса (медицинские предметы); создание универсальной программы обучения медицинской направленности, отбора содержания, методов и форм обучения, соответствующих формированию здорового образа жизни как цели образования.

Анализируя и обобщая опыт работы по формированию ЗОЖ школьников на базе ГБОУ лицея №623 им. И.П. Павлова, удалось:

- внедрить в учебный процесс новые дисциплины, способствующие формированию здорового образа жизни учащихся («Первая помощь», «Сестринское дело»);

- создать в учреждении образования организационные условия, способствующие поддержке и укреплению физического и психического здоровья учащихся (специальное оборудование кабинета, где проходит обучение предметам медицинской направленности);

- сформировать в условиях обучения медицинским предметам ценностное отношение к здоровью своему и окружающих людей;

- скорректировать образовательный процесс, поднять общий уровень развития учащихся по теоретическим основам ЗОЖ за счет изучения специализированных дисциплин;

Формирование знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни в процессе изучения специального элективного курса как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

Также, с помощью анкетирования мы теоретически обосновали и экспериментально доказали значимость изучения предметов медицинской направленности в условиях формирования ЗОЖ школьников:

- медицинские предметы являются основным источником информации о сохранении и поддержании здоровья человека;

- изучение медицинских дисциплин в полном объеме дает знания и навыки по сохранению и поддержанию ЗОЖ школьников;

- частота применения знаний и навыков сохранения и поддержания своего здоровья в повседневной жизни напрямую зависит от длительности обучения;

-на завершающем этапе обучения: область применения собственных знаний и навыков касается самодиагностики, частота распространения собственного опыта существенно возрастает. Это связано в первую очередь с тем, что познавательная деятельность стимулирует мотивацию учеников к формированию здоровье сбережения и здоровье созидания, следовательно, изучение предметов медицинской направленности эффективно достигает поставленных целей и задач.

Профилактическая направленность имеет огромное значение, как часть доктрины здорового образа жизни, основу которой составляет активная социальная профилактика здоровья, ранняя диагностика, своевременное эффективное лечение и социально-медицинская реабилитация. В содержание данного условия входит формирование у населения мотивационно - потребностного отношения к здоровью. В иерархии ценностных ориентаций определение профилактической культуры как важнейшего фактора жизнеспособности, здоровья, социальной активности, обеспечивающих установку на формирование здорового образа жизни, актуально и своевременно.

Список литературы

1. Авчинникова С.И. Формирование здорового стиля жизни старшеклассников: Автореф. дис. канд. пед. наук.- Курск, 2000. -21с.
2. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования,- Новосибирск: НСЦ, 1996.- 28 с.
3. Алешина JI.И. Формирование мотивации ЗОЖ будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Автореф .дис. канд. пед.наук.- Волгоград, 1999.-23с.
4. Ананьев В.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы ЗОЖ // ЗОЖ: Сб. науч. тр.- Л., 1988.- 85 -112с.
5. Андрейчук Т.Ф., Филатов А.М, Барановский К.Л. и др. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни моло-дежи//Социальная гигиена, органов здравоохранения и истории медицины. -1989. -Вып. 20.- 7-10с.
6. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни,- М.: Мир, 1997.-С.368
7. Бутенко А.П. Новое о понимании здоровья // Теория и практика физкультуры, - 1998.- № 7.- 19- 22с.
8. Бушуева В.О. Формирование ЗОЖ у старшеклассников: Ав-тореф.дис. канд. пед.наук.- Пятигорск: ПГПИ, 2002.- 21 с.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие.- М.: Академия, 2001.- 352с.
10. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни учащейся молодежи как условие культурной жизнедеятельности //Физическая культура -основа ЗОЖ 4.2. М.:, 1998. - 3-4с.
11. Виленский М.Я. Процессуальные характеристики формирования ЗОЖ учащейся молодежи / Мат. Всерос. конф. Самара: СПИ, 1996. - 10-12с.
12. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи.- М.: Знание, 1987.- 39с.
13. Государственный образовательный стандарт Высшего профессионального образования. Специальность 033300 Безопасность жизнедеятельности. Квалификация учитель безопасности жизнедеятельности.- Москва, 2000.
14. Гринене Э.Ю. Состояние здоровья и некоторые аспекты понятия здорового образа жизни подростков г. Каунас. В материалах Вс. научно- практ. Конф. с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» 15-17 мая 2006 г.- Москва.
15. Громыко Ю.В., Хижнякова Е.В. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России. — М.: Просвещение, 1999, 162-168с.
16. Грязнова М.А. Здоровый образ жизни как социальный фактор: реальное положение и проблемы
17. Гурова О.А., Самбурова И.П., Соколов Е.В. Влияние курения табака на организм подростков. //Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 2001, №2.- 110-112с.
18. Давыденко Л.А.Образ жизни школьников крупного промышленного города: оценка риска. В материалах Всероссийской научно-практ. конф. с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» 15-17 мая 2006 г. Москва, 45-46с.
19. Даниленко Г.М., Клыгина И.А. Школа как ядро системы формирования здорового образа жизни учащихся. В материалах Вс. научно- практ. Конф. с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» 15-17 мая 2006 г. Москва, 45-46с.
20. Дубровский, В.И. Валеология здорового образа жизни. / В.И. Дубровский. - Москва: Флинта; Retorika, 2004. - 1-35 с.
21. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева. - Теория и практика физической культуры, №8, 2002. - 2-5с.
22. Жаров JI.B. Противоречия ЗОЖ и пути их разрешения // Комплексное социогигиеническое исследование.- СПб.: Изд. СПбГУ, 1995.- 52с.
23. Журавлёва И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. Москва. Институт социологии РАН. 2002.- 240с.
24. Кабаян О.С. К вопросу о формировании знаний о здоровом образе жизни на основе интеграции учебных предметов // Образование города на пути к XXI веку. Проблемы, исследования, опыт, перспективы. Выпуск 1. Майкоп 2000. - 227 – 231с.
25. Колесов Д.В. Здоровье через образование // Биология в школе. 2000. -№2. – 21с.
26. Лисицин Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения. М.: «Знание». 1987
27. Грязнова М.А. Здоровый образ жизни как социальный фактор: реальное положение и проблемы
28. Макаров В.В. Основы ЗОЖ и профилактики болезней: Учеб. Пособие.- М.: Академия, 2001.- 320с.
29. Макаров В.В. Основы ЗОЖ и профилактики болезней: Учеб. Пособие.- М.: Академия, 2001.-320с.
30. «Минздрав: здоровых детей становится меньше.//Права ребенка», Москва, 2001.- 21–26с.
31. Новые ценности образования. /Под ред. Крыловой Н.Б. М: ИИПИ РАО, 2001.- 197с.
32. «Охрана здоровья детей и подростков» Лекции для медицинских работников и педагогов. Российская ассоциация общественного здоровья, Москва 2000.- 31с.
33. . **Руднева Ю.А.** Проблема формирования здорового образа жизни в концепции К.Э.Циолковского[ГМИК им. К.Э. Циолковского](http://www.gmik.ru)
34. Сазонов В.Ф. Поддержание и сохранение здоровья учащихся в школе общедоступными методами. Комплексная программа. - Рязань: Рязанский областной институт развития образования, 1996. – 10с.
35. Соловьёв Г.М. Биосоциальные проблемы ЗОЖ. / уч пособ. Ставрополь, 1998.
36. Соловьёв Г.М. Основы ЗОЖ и методика оздоровительной физической культуры – Ставрополь СГУ. 1998.
37. Татарникова, Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. / Л.Г. Татарникова, Л.С. Нагавкина. - СПб: КАРО, 2005. - 272 с.
38. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни. / Б.Н. Чумаков. - Москва: Педагогическое общество России, 2004. - 416 с.

Приложение 1

Анкета для учащихся 9 -11 классов

**Цель анкетирования**: Выявить основные источники информации о сохранении и поддержания здоровья человека и применение полученных знаний и навыков о формировании здорового образа жизни учащимися старших классов лицея.

Выберите один из предложенных вариантов ответов

Вопрос №1:

Что является для Вас основным источником информации о сохранении и поддержании здоровья человека?

1. СМИ;
2. В уроке биологии;
3. Медицинские предметы, изучаемые в лицее;
4. Родители, знакомые, друзья;
5. Другие источники.

Вопрос №2:

Изучение медицинских дисциплин дало Вам знания и навыки сохранения и поддержания своего здоровья?

1. ДА;
2. НЕТ;
3. НЕ УВЕРЕН (А).

Вопрос №3:

Применяете ли вы в повседневной жизни знания и навыки сохранения и поддержания своего здоровья, полученные на медицинских предметах?

1. ДА
2. НЕТ;
3. СКОРЕЕ НЕТ;
4. СКОРЕЕ ДА.

Вопрос №4:

Выберите приоритетное применение навыков по сохранению и поддержанию своего здоровья полученных на медицинских дисциплинах.

1. Правильно питаюсь;
2. Применяю самодиагностику;
3. Контролирую стресс;
4. Провожу профилактику заболеваний;
5. Правильно применяю лекарственные средства.

Вопрос №5:

Делитесь ли Вы приобретёнными на медицинских предметах знаниями и навыками по сохранению и поддержанию здоровья с друзьями, сверстниками, родителями, знакомыми?

1. ДА;
2. НЕТ.