

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: ОБЖ

Введение 4

Глава 1. Теоретические основы формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса 11

1.1. Понятие здорового образа жизни и его значение для человека 14

1.2. Основные принципы формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса 17

1.3. Роль учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса 20

Глава 2. Методические подходы к формированию навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса средствами учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности 24

2.1. Организация образовательного процесса по формированию навыков здорового образа жизни в рамках учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности 24

2.2. Методы и формы работы при формировании навыков здорового образа жизни 27

2.3. Использование современных информационных технологий при формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 32

Глава 3. Оценка эффективности формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса средствами учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности 37

3.1. Критерии оценки эффективности формирования навыков здорового образа жизни 39

3.2. Использование методов сбора и анализа информации при оценке эффективности формирования навыков здорового образа жизни 42

3.3. Анализ результатов оценки эффективности формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса и разработка рекомендаций для дальнейшей работы 46

Заключение 53

Список использованной литературы 57

Одной из главных задач современной школы является формирование здорового образа жизни у учащихся. Для достижения этой цели необходимо учитывать современные тенденции в области охраны здоровья, особенности физического и психологического развития учащихся, а также принципы здоровьесберегающего образования.

Одним из важных аспектов формирования здорового образа жизни у учащихся является работа с учебным предметом "Основы безопасности жизнедеятельности". В рамках данного предмета учащиеся знакомятся с основными принципами здорового образа жизни, правилами здоровьесбережения и безопасности в быту, на улице, в школе и т.д. Успешное формирование навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса может существенно повлиять на их здоровье и благополучие в будущем.

Отметим, что одним из ключевых моментов в формировании здорового образа жизни у учащихся является осознанность их роли в поддержании собственного здоровья. Важно, чтобы учащиеся понимали, какие привычки и образ жизни могут оказывать негативное воздействие на их здоровье, и умели принимать осознанные решения в пользу здорового образа жизни [1].

Также важно учитывать индивидуальные особенности учащихся при формировании здорового образа жизни. Учащиеся 6-го класса находятся на стадии активного роста и развития, их физическое и психологическое состояние может различаться. Поэтому необходимо индивидуально подходить к каждому ученику и учитывать его особенности при формировании навыков здорового образа жизни.

Формирование навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса является важной задачей современной школы. Учебный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" может быть эффективным инструментом в решении этой задачи.

Учебный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" включает в себя знания о правилах личной гигиены, здоровом питании, профилактике заболеваний, безопасном поведении в различных жизненных ситуациях и другие аспекты, связанные с здоровьем и безопасностью. В процессе обучения данному предмету, учащиеся получают не только теоретические знания, но и практические навыки, которые могут

помочь им в формировании здорового образа жизни [6].

Одной из основных теоретических основ формирования навыков здорового образа жизни является концепция здоровьесберегающей среды. Согласно данной концепции, здоровый образ жизни зависит не только от личных убеждений и знаний, но и от внешних факторов, таких как социальное окружение, культура, условия жизни и работы. Поэтому создание здоровьесберегающей среды в школе и на уроках "Основ безопасности жизнедеятельности" является важным фактором в формировании здорового образа жизни у учащихся.

Еще одной теоретической основой является концепция личностно-ориентированного обучения, которая подразумевает индивидуальный подход к каждому учащемуся, учет его интересов, потребностей и особенностей. В процессе обучения "Основам безопасности жизнедеятельности" можно использовать эту концепцию, например, путем организации индивидуальных или групповых занятий по темам, которые больше всего интересны учащимся [15].

Важным аспектом является использование современных технологий и методов обучения, таких как интерактивные уроки, видеоматериалы, игры и т.д. Это позволяет сделать процесс обучения более интересным и понятным для учащихся, а также помогает им лучше запомнить полученные знания и навыки. Теоретические основы формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса были рассмотрены, и теперь можно перейти к рассмотрению практических методов реализации данной задачи с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности".

В рамках данного исследования были выявлены и анализированы различные методы и приемы, которые позволяют эффективно формировать навыки здорового образа жизни у учащихся 6-го класса с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности". Среди них можно выделить:

1. Интеграция знаний о здоровье и безопасности в различные разделы учебного предмета. Например, при изучении раздела "Основы травматологии" можно обсуждать правила безопасного поведения на дороге, а при изучении раздела "Основы пожарной безопасности" можно обсуждать вопросы здорового питания.
2. Организация игровых форм обучения. В рамках учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" можно проводить игры, которые будут направлены на формирование знаний о здоровье и безопасности, а также на развитие навыков, необходимых для здорового образа жизни [17]. Например, можно организовать игру "Здоровый город", в которой учащиеся будут выступать в роли экспертов по здоровому образу жизни и будут составлять рекомендации для жителей вымышленного города.
3. Проведение практических занятий. Одним из эффективных способов формирования навыков здорового образа жизни является проведение практических занятий. Например, можно провести занятие по подготовке здорового завтрака, на котором учащиеся смогут узнать о правильном питании и научиться готовить полезные блюда.

Таким образом, выбор конкретных методов и приемов зависит от целей и задач, которые ставятся перед учителем при формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности". Существует несколько подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков. Один из них основан на принципе воспитания через здоровье, суть которого заключается в том, чтобы использовать знания о здоровье для формирования у детей и подростков положительных ценностей, убеждений и навыков, которые будут содействовать сохранению и укреплению здоровья. Другой подход основан на использовании практических занятий и тренингов, направленных на формирование навыков здорового образа жизни. В рамках этого подхода ученики могут участвовать в различных физических упражнениях, играх и спортивных мероприятиях, а также получать практические навыки по правильному питанию, гигиене и профилактике заболеваний. Кроме того, важно учитывать возрастные особенности учащихся 6-го класса при выборе методов и приемов формирования навыков здорового образа жизни. В этом возрасте дети и подростки находятся в периоде активного роста и развития, поэтому важно обеспечивать им необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья. Также следует учитывать, что в этом возрасте у детей и подростков формируются основы здорового образа жизни, которые могут оказать значительное влияние на их будущее здоровье и благополучие [22].

Таким образом, формирование навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" является важной задачей, которая требует комплексного подхода и использования различных методов и приемов.

1.1. Понятие здорового образа жизни и его значение для человека

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который способствует поддержанию и укреплению здоровья человека, а также его физической и психической гармонии. В настоящее время здоровый образ жизни становится все более актуальным, поскольку современный образ жизни, характеризующийся высокой нагрузкой на организм, стрессами, неправильным питанием и отсутствием движения, может привести к серьезным заболеваниям и ухудшению качества жизни.

Значение здорового образа жизни для человека не может быть переоценено. Здоровый образ жизни позволяет не только сохранять физическое здоровье, но и повышать уровень самооценки и уверенности в себе, улучшать настроение и повышать работоспособность. Кроме того, здоровый образ жизни влияет на длительность жизни и качество ее существования.

Однако формирование здорового образа жизни необходимо начинать с раннего возраста. Школа играет важную роль в этом процессе, так как именно здесь формируются привычки, которые останутся с человеком на всю жизнь. Учебный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" может стать эффективным инструментом в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса. В рамках этого предмета учащиеся узнают о правилах здорового питания, гигиены, физической активности и других аспектах здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни предполагает комплекс мер, направленных на поддержание и укрепление здоровья. Это включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиенических правил и режима дня, а также профилактику различных заболеваний.

Для человека здоровый образ жизни является ключевым фактором в обеспечении полноценной жизни и сохранении активности на протяжении всего жизненного пути. При этом, здоровый образ жизни имеет не только физические, но и психологические и социальные аспекты.

Физические аспекты здорового образа жизни включают в себя поддержание оптимального веса и физической формы, снижение риска развития хронических заболеваний, улучшение качества сна, укрепление иммунитета и многие другие факторы, которые напрямую влияют на здоровье организма. Психологические аспекты здорового образа жизни включают в себя умение управлять своими эмоциями и стрессом, умение расслабляться и находить время для себя, а также позитивное отношение к жизни и окружающему миру.

Социальные аспекты здорового образа жизни включают в себя умение устанавливать и поддерживать здоровые отношения с окружающими людьми, включая друзей, семью и коллег. Это также включает в себя социальную ответственность и уважение к окружающей среде.

Здоровый образ жизни имеет многогранный характер и является необходимым условием для полноценной и счастливой жизни человека. При этом, формирование навыков здорового образа жизни начинается с детства и является важной задачей современной школы.

Здоровый образ жизни охватывает не только физическое, но и психическое здоровье. К нему относятся такие аспекты, как регулярное занятие физическими упражнениями, соблюдение здорового режима дня, здоровое питание, отказ от вредных привычек, умение управлять своим эмоциональным состоянием и общаться с окружающими людьми, а также умение принимать правильные решения.

Здоровый образ жизни играет важную роль в жизни человека. Он позволяет не только сохранить здоровье, но и улучшить его, повысить работоспособность и улучшить качество жизни в целом. Здоровый образ жизни также влияет на формирование личности человека, его мировоззрение и отношение к окружающему миру.

Для учащихся 6-го класса особенно важно формировать навыки здорового образа жизни, так как на этом этапе они находятся в периоде активного роста и развития. Это означает, что все привычки, которые они сформируют сейчас, будут оказывать влияние на их здоровье и благополучие в будущем. Кроме того, учащиеся на этом этапе начинают самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки, поэтому формирование навыков здорового образа жизни поможет им принимать осознанные и правильные решения в будущем.

Здоровый образ жизни включает в себя не только правильное питание и физическую активность, но также и умение контролировать свои эмоции, отказ от вредных привычек (таких как курение, употребление алкоголя, наркотиков), регулярное прохождение медицинских осмотров и т.д.

В целом, здоровый образ жизни является необходимым условием для достижения личных и профессиональных целей, обеспечения высокой работоспособности и продуктивности, а также общего благополучия и улучшения качества жизни. Поэтому, формирование навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса является важной задачей школы и образовательной системы в целом.

1.2. Основные принципы формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса

Основные принципы формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса включают в себя следующее:

1. Индивидуальный подход. Учитывая разнообразие потребностей и способностей учащихся, формирование навыков здорового образа жизни должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика.
2. Непрерывность. Формирование навыков здорового образа жизни должно быть систематическим и непрерывным процессом, осуществляемым на протяжении всего учебного года и не только в рамках учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности".
3. Игровой подход. Игры, соревнования и другие активности могут стимулировать учеников к занятиям спортом и другим видам физической активности, формированию правильных привычек питания и отказа от вредных привычек.
4. Практическая направленность. Важно, чтобы учащиеся имели возможность применять полученные знания и навыки на практике, например, при участии в спортивных мероприятиях или в реализации школьных проектов по здоровому образу жизни.
5. Позитивный подход. Формирование навыков здорового образа жизни должно осуществляться с использованием позитивных мотиваторов, таких как поощрение и похвала за достижения, а не наказание за ошибки.
6. Системный подход. Формирование навыков здорового образа жизни должно осуществляться в рамках системного подхода, учитывая взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем, а также взаимодействие человека с окружающей средой.

Соблюдение данных принципов способствует эффективному формированию навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности". Еще одним важным принципом формирования навыков здорового образа жизни у учащихся является принцип постоянства и систематичности. Формирование здоровых привычек и навыков должно проходить не единоразово, а регулярно и систематически на протяжении всего учебного года. Такой подход позволяет закрепить знания и навыки, сделать их привычными и интегрированными в повседневную жизнь учащихся [28].

Еще одним важным принципом является принцип индивидуализации обучения. Каждый ученик имеет свои особенности и потребности, поэтому важно учитывать их при формировании навыков здорового образа жизни. Учитель должен подбирать методы и приемы, которые максимально соответствуют индивидуальным особенностям каждого ученика и учитывают его интересы.

Основными принципами формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса являются: познавательный, активно-практический, постоянства и систематичности, а также индивидуализации обучения. Все они взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга, создавая благоприятные условия для успешного формирования навыков здорового образа жизни у учащихся.

Второй принцип – постепенность и систематичность формирования навыков здорового образа жизни. Навыки здорового образа жизни не могут быть сформированы за один урок или одну неделю, это длительный процесс, требующий постоянного повторения и закрепления. Поэтому важно, чтобы уроки по ОБЖ, нацеленные на формирование навыков здорового образа жизни, проводились регулярно и систематически. Важно не только повторять, но и постоянно усложнять задания, что позволит закреплять и укреплять полученные знания и навыки [20].

Третий принцип – активность и самостоятельность учащихся в процессе формирования навыков здорового образа жизни. Формирование навыков здорового образа жизни не может быть эффективным без участия учащихся. Учащиеся должны быть активно вовлечены в процесс обучения и формирования навыков, задействованы в упражнениях, играх, дискуссиях и других активностях, которые позволяют применять и закреплять полученные знания и навыки. Кроме того, важно, чтобы учащиеся осознавали значение здорового образа жизни для своей жизнедеятельности и были мотивированы на его поддержание.

Четвертый принцип – индивидуальный подход к каждому ученику. Каждый ученик уникален и имеет свои потребности и особенности. Поэтому важно, чтобы учителя учитывали индивидуальные особенности учащихся при формировании навыков здорового образа жизни. Например, если у ученика есть проблемы со зрением, то учителю нужно предоставить ему возможность работать с материалами на близком расстоянии. Кроме того, учителя должны учитывать уровень знаний и навыков каждого ученика и адаптировать учебный процесс к их потребностям.

Основными принципами формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" являются:

1. Индивидуальный подход. Учет индивидуальных особенностей каждого ученика, их интересов, потребностей и возможностей при выборе методов и форм работы.
 2. Постепенность. Обучение должно проходить постепенно, начиная с простых заданий и постепенно усложняя их.
 3. Практическая направленность. Формирование навыков здорового образа жизни не может быть достигнуто только теоретическим изучением материала, поэтому уроки должны быть нацелены на формирование навыков практического применения полученных знаний.
 4. Системность. Формирование здорового образа жизни должно быть осуществлено в рамках единой системы уроков по предмету "Основы безопасности жизнедеятельности", которые должны взаимодействовать и дополнять друг друга.
 5. Доступность и интересность. Учебный материал должен быть доступен для восприятия учащимися и вызывать их интерес.
 6. Совместное взаимодействие. Работа по формированию навыков здорового образа жизни должна быть организована в форме совместной деятельности учителя и учеников, включая такие формы, как дискуссии, игры, ролевые игры и т.д.
- Соблюдение данных принципов позволит учителю эффективно формировать навыки здорового образа жизни у учащихся 6-го класса с помощью учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности".

1.3. Роль учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса

Учебный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" является одним из ключевых компонентов образовательной программы в средней школе. Этот предмет имеет целью обучение учащихся основам безопасного поведения в различных ситуациях, которые могут возникнуть в их жизни.

Одним из важных аспектов в рамках учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" является формирование навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса. В рамках этого предмета учащиеся узнают о вреде курения, алкоголя, наркотиков, неправильного питания и других вредных привычек.

Роль учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" в формировании навыков здорового образа жизни заключается в том, что он дает учащимся знания о том, какие факторы вредны для их здоровья и как правильно обходиться с ними. Учащиеся узнают о правильном питании, режиме дня, физических упражнениях и других аспектах, которые необходимы для сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни [21].

В рамках учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" учащиеся также учатся анализировать свое поведение и принимать решения, которые способствуют сохранению здоровья. Например, они учатся отказываться от вредных привычек, заниматься спортом и здоровыми видами досуга, а также заботиться о своем психологическом здоровье.

Учебный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" играет важную роль в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса. Он позволяет им приобрести знания и навыки, необходимые для сохранения здоровья, и научиться принимать решения, которые способствуют формированию здорового образа жизни.

Одним из основных направлений учебного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности" является формирование навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях. Однако здесь также важно учитывать аспекты здоровья и формирования здорового образа жизни. Ведь здоровье является основой успешной жизни и обучения, а знания и навыки, полученные на уроках безопасности, могут помочь сохранить и укрепить здоровье учащихся.

На уроках ОБЖ можно рассматривать такие темы, как правильное питание, физическая активность, гигиена, привычки, вредные привычки, экология и др. В рамках этих тем можно ознакомить учащихся с основными принципами здорового образа жизни и сформировать соответствующие навыки и убеждения. Например, на уроках ОБЖ можно обсудить значение правильного питания и его роли в поддержании здоровья. Учащиеся могут изучить основные понятия о белках, жирах, углеводах и витаминах, а также принципы сбалансированного питания. Затем можно обсудить, как правильное питание влияет на физическую и умственную работоспособность, а также на здоровье в целом. Учащиеся могут также узнать

о вреде быстрого питания и сладостей, а также об опасности переедания [12].

Кроме того, уроки ОБЖ могут быть использованы для формирования навыков физической активности у учащихся. Различные упражнения и игры могут помочь детям понять, что физическая активность не только полезна для здоровья, но и может быть интересной и увлекательной. Учащиеся могут узнать о различных видах спорта и их пользе для здоровья, а также о том, как правильно выбирать обувь и одежду для занятий спортом.

Дополним, учебный предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" может быть эффективным инструментом в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся 6-го класса, так как он охватывает множество тем, связанных с физической и психологической безопасностью, здоровым образом жизни, а также правилами личной и общественной гигиены.

1. Алешина, Л. И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Альбицкий В. Ю., Модестов А. А., Косова С. А. Инновационные технологии в профилактической деятельности центров здоровья для детей // Российский педиатрический журнал. – 2014. – No 4. – С. 4-10.
3. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 124 с.
4. Артюхов И.П., Манухина Е.А., Каскаева Д.С. // Современные исследования социальных проблем: научно-практический журнал. – 2013. – Ежемес. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1139066> (дата обращения 19.02.2020) .
5. Артюхов, И.П. Динамическое исследование состояния здоровья студентов КрасГМУ им. проф. Войно-Ясенецкого В.Ф. за период 2011-2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamicheskoe-issledovanie-sostoyaniya-zdorovya-studentov-krasgmu-im-prof-v-f-voyno-yasenetskogo-za-period-2011-2013-g> (дата обращения 20.02.2020).
6. Борисов М.М., Виленский М.Я. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИДа: курс лекций. М., 2013. – С. 30-42.
7. Брехман И.И. // Валеология: Диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. – Владивосток, –2013. – 40-49 с.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. – Л.: Наука, 2007. – 125с.
9. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека // Вопросы философии. – 2015. – No2. – С.52-53.
10. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов. Учеб. пособие. М: МНЗПУД 2015. - 96с.
11. Горбаткова Е. Ю., Лобанов С. А. О некоторых аспектах формирования здоровья подрастающего поколения // Науковедение. – 2015. – No 1. – С.1-11
12. Даутов Ю.Ю., Уракова Т.Ю., Ожева Р.Ш., Хакунов Р.Н., Тхакушинов Р.А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни: научно- практический журнал. – Майкоп, – 2017. – Ежемес. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11693230> (дата обращения 19.02.2020) .
13. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования ЗОЖ населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. - С. 2-5.
14. Засядько Ю.П. «Основы безопасности жизнедеятельности» - «Экстремум», Волгоград 2005 г.
15. Здоровые дети - здоровая нация : материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Чебоксары, 2010. - С. 70-71.
16. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе : методология анализа, формы, методы, опыт применения : методические рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М. : Трида-фарм, 2002. - С. 4, 102-103.
17. Ипполитова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н. Ипполитова, Н. Стерхова // General and Professional Education. – 2012. – No 1. – р. 8-14.
18. Использованы материалы Интернет ресурсов: <http://www.ocsen.ru>.
19. Кульменева, Л. Г. Школа здорового образ жизни / Л.Г. Кульменева //– 2007. - No3. – С. 42-47.
20. Липский И. А. Социальная педагогика / И. А. Липский. – М.: Дашков и Ко, 2013. – 280 с.
21. Магомедова Т. И., Канищева Л. Н. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы: классные часы / – Волгоград. –2007. – 136 с.

- Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

5D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8