



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК
Профилактика табакокурения у младших школьников во внеурочной
деятельности

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 – «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование»

Выполнила:
Студентка группы ОФ-408/070-4-1
Ветчинникова Татьяна Александровна

Научный руководитель:
к.п.н., доц.пед.наук
Жукова Марина Владимировна

Работа _____ к защите
« ___ » _____ 2016 г.
зав. кафедрой ППиПМ
_____ д.п.н.
Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск
2016 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ.....	7
1.1. Табакокурение как вид аддиктивного поведения.....	7
1.2. Сущность процесса педагогической профилактики.....	15
Выводы по I главе	22
Глава II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
2.1 Цель экспериментальной работы. Условия проведения эксперимента. ...	24
2.2 Анализ результатов экспериментальной работы по изучению отношения младших школьников к табакокурению	27
2.3. Программа внеурочной деятельности, направленная на ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни	29
Выводы по II главе	44
Заключение	45
ПРИЛОЖЕНИЕ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования с точки зрения общественности обусловлена тем, что табакокурение принимает все более угрожающие формы, существенно деформирующие нравственное, физическое и психическое здоровье подрастающего поколения, что наносит огромный вред обществу в целом. Особую остроту проблеме придает то обстоятельство, что именно в детском и подростковом возрасте курение становится одной из первых форм девиантного поведения. С середины 80-х годов реформирование социально-экономической жизни страны привело к обострению социальных проблем. В последние годы проблема распространения аддиктивного поведения среди детей и подростков стала одной из наиболее серьезных. За последние годы проблемы отклоняющегося поведения несовершеннолетних приобрели новые качественные и количественные характеристики. Аддикция – болезнь, которая поражает тело, психику человека, сферу его отношений с окружающим миром. Более того, аддикция – смертельная болезнь. Проявления аддиктивного поведения касаются всех сторон психической деятельности, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья. Формируясь в детском и подростковом возрасте, этот фактор риска продолжает действовать и в зрелом возрасте, внося свой вклад в общее ухудшение здоровья. Люди становятся жертвами этого медленного убийцы. При массовом распространении курение становится социально опасным явлением. Курящие отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу. Ежегодный экономический ущерб от курения составляет 13,7 млрд.рублей.

Конечно же, главным «щитом», преграждающим дорогу этому злу, остается семья. Но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути

молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учителем. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С педагогической точки зрения нынешние студенты – будущие учителя, должны понимать, что раннее начало профилактического вмешательства наиболее перспективно, так как определенный стереотип поведения у детей еще не сложился, и прийти к здоровому образу жизни легче. Следовательно и сами учителя должны быть независимы от курения.

Табакокурение, как нарушение процесса социализации, рассматривается следующими российскими учеными, как А.А.Александров, Г.М.Андреева, С.А.Беличева, А.Б.Серых.

Психолого-педагогические исследования профилактики табакокурения проведены педагогами: Т.К.Зуевой, В.П.Кащенко, психологами – С.А.Беличевой, А.П.Горбачевой.

Влияние школьной среды в процессе социализации школьника, а также ее роль в профилактике табакокурения учащихся, представлены в работах В.С.Афанасьева, Г.Ф.Кумарина, И.А.Невского, В.Г.Степанова.

Стоит отметить, что, несмотря на множество подходов к исследованию вредных привычек личности, проблема табакокурения, а также разработка системы педагогической профилактики, направленной на нравственное и физическое оздоровление подрастающего поколения и утверждения здорового образа жизни требует дальнейшего изучения.

Противоречие: между необходимостью работы по профилактике табакокурения уже в младшем школьном возрасте с одной стороны и

недостаточным использованием возможностей внеурочной деятельности в данном процессе с другой.

Проблема исследования: каковы возможности внеурочной деятельности в начальной школе в процессе профилактики табакокурения.

Объект исследования: профилактика аддиктивного поведения младших школьников.

Предмет исследования: профилактика табакокурения младших школьников во внеурочной деятельности.

Цель исследования: изучение теоретических аспектов профилактики табакокурения среди учащихся начальных классов для разработки программы внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Изучить табакокурение как вид аддиктивного поведения.
2. Изучить особенности детей младшего школьного возраста, способствующие формированию аддикции.
3. Раскрыть сущность процесса педагогической профилактики курения среди учащихся.
4. Проанализировать результаты изучения отношения младших школьников к проблеме табакокурения.
5. Разработать программу внеурочной деятельности, направленную на ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез);
- эмпирические (анкетирование);
- методы обработки и интерпретации данных.

Практическая значимость исследования заключается в том, что представленная в работе программа внеурочной деятельности может быть

использована учителем в процессе работы по профилактике табакокурения у младших школьников.

Апробация исследования осуществлялась путем:

- участия в Межвузовской студенческой научно-практической конференции «Пространство общественной жизни»
- публикации результатов исследования в сборнике Пространство общественной жизни: материалы IX Межвузовской студенческой научно-практической конференции / Челябинский филиал Университета РАО, 9 апреля 2015 г. — Челябинск: Издательский дом «Монограф», 2015. — 140 с.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов по главам, библиографического списка и приложения. В тексте работы 2 таблицы и 1 рисунок.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

1.1. Табакокурение как вид аддиктивного поведения

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством.

Понятие «аддиктивное поведение» получило свое распространение в отечественной и научной литературе, начиная с конца восьмидесятых годов, и было предложено Ц.П.Короленко вслед за зарубежными авторами W.Muller (1984) и M.Landry (1987). Под аддиктивным поведением понималось злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака до того, как от них сформируется зависимость. Позднее аддиктивное поведение стало рассматриваться в качестве одной из форм саморазрушающего поведения (Ю.В.Попов, 1991). По мнению Ц.П.Короленко и Т.А.Донских, аддиктивное поведение – это одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций [9].

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной – от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

Развитие аддиктивного поведения начинается с фиксации, которая происходит при встрече с воздействием того, что произвело на будущего аддикта чрезвычайное, очень сильное впечатление, остающееся в памяти и легко извлекаемое из неглубокого подсознания. Фиксация может быть связана с воздействием изменяющего психическое состояние вещества,

участием в каком-то виде активности, включая, например, игровую, и др. Особенность фиксации заключается в том, что она влечет за собой сильное желание повторить пережитое измененное состояние еще раз. Такое непреодолимое стремление в последующем повторяется всё более часто. Обычно процесс развивается таким образом, что мысли о реализациях, их осуществление занимают всё большее количество времени, что мешает самовыражению в других направлениях и затрудняет критическое отношение. Во время аддиктивных реализаций аддикт переживает очень интенсивные и приятные ощущения, которые не идут ни в какое сравнение с переживаниями, характерными для обычной жизни. «Приятность» этих состояний связана с возникающими у человека иллюзиями контроля, комфорта и совершенства. Жизнь вне реализации воспринимается как серая и неинтересная.

Корни аддиктивных механизмов, к какой бы форме аддикции они не приводили, находятся в особенностях воспитания. Если ребенок не находит у родителей поддержки, эмоционального тепла, испытывает чувство психологической незащищенности, то это чувство недоверия переносится на большой окружающий его мир, что заставляет его искать комфортного состояния посредством приема веществ, фиксации на определенных активностях. Еще одной из проблем могут быть эмоциональные расстройства родителей. Ребенок учится у родителей замалчивать свои переживания, подавлять их и отрицать. Однако не всегда в тех семьях, где родители алкоголики формируется зависимое поведение у ребенка (риск достаточно высок), не менее важную роль играют индивидуальные особенности конкретной личности.

Немаловажным фактором в формировании зависимого поведения играют психофизиологические особенности человека, типологические особенности нервной системы, низкая стрессоустойчивость.

Для некоторых социальных групп зависимое поведение является проявлением групповой динамики (подростковая группа, неформальное объединение).

Аддикция нередко имеет безобидное начало, индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход.

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских выделяют этапы аддиктивного поведения:

– первый этап – «Первые пробы». Происходит знакомство с никотином и наркотиком эпизодически, с получением положительных эмоций и сохранением контроля.

– второй этап – «Аддиктивный ритм». Постепенно формируется устойчивый индивидуальный ритм употребления с относительным контролем. Этот этап часто называется стадией психологической зависимости, когда табак и наркотик действительно помогает на некоторое время улучшать психофизиологическое состояние. Постепенно происходит привыкание к большим дозам никотина и наркотика.

– третий этап – «Аддиктивное поведение». Характерно учащение ритма употребления при максимальных дозах, появление признаков физической зависимости с полной утратой контроля. Защитный механизм аддикта выражается в упорном отрицании существующих у него психологических проблем. Но на подсознательном уровне возникает чувство тревоги и беспокойства.

– четвертый этап – «Полное преобладание аддиктивного поведения». Табак и наркотик перестает приносить удовольствие. Все это сопровождается грубыми изменениями личности (вплоть до психического расстройства), контакты крайне затруднены.

– пятый этап – «Катастрофа». Происходит разрушение личности в психическом и в биологическом планах (поражения органов и систем жизнедеятельности человеческого организма) [9].

Характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность. Перечислим фазы цикла:

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и достижение специфических переживаний [20].

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью (для одного аддикта цикл может продолжаться месяц, для другого – один день).

Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию, но закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию. Аддиктивная установка выражается в проявлении сверхцентричного эмоционального отношения к объекту аддикции (беспокойства о постоянном запасе сигарет).

Одним из опасных видов аддиктивного поведения является табакокурение. Многие считают, что курение – это безобидная шалость ребенка.

История табакокурения известна достаточно хорошо.

Считается, что табак выращивался еще в VI веке до нашей эры. В I веке до нашей эры табак начал использоваться в медицинских и религиозных целях. Табачные листья накладывались на раны, как болеутоляющее. Считалось, что жевательный табак снимает зубную боль. В XVII веке табак становится настолько популярен, что иногда его использовали взамен денег. Но позже было запрещено публичное курение. Но делалось это по моральным причинам, а не из-за заботы о здоровье. В XVIII веке в Нью-Йорке была основана компания по производству табака и сигар. В XIX веке химическим путем стали получать никотин в чистом виде. Учеными было установлено, что никотин это яд. В XX веке сигареты постепенно выходят на первое место в общем объеме табачного производства [13].

Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Живущие в накуранных помещениях дети чаще всего страдают заболеваниями органов дыхания. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвоение сахара и разрушает витамин С. Французский доктор пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Курение замедляет их физическое и психическое развитие.

Таким образом, никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Он влияет на все человеческие органы. Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, опасна для легких, вредна для мозга и всего человеческого организма в целом.

Большое значение в проявлении аддиктивного поведения имеет детский период жизни. Риск развития аддиктивного поведения во многом связан с условиями воспитания в детском периоде жизни. Можно отметить, что главным звеном, наиболее предрасполагающим к риску развития аддиктивного поведения является нарушение эмоциональных связей с людьми. Лица, которые в детстве не были научены правилам установления эмоциональных контактов с окружающими, наиболее податливы повышенному риску развития аддикции. Дети, которые воспитывались в семьях где эмоциональная близость между членами семьи существовала не в реальности, а только на словах. Рассмотрим следующие семейные факторы, предрасполагающие к развитию аддиктивного поведения:

- родители не имели времени для общения с детьми. Таким образом, дети были научены дистанцироваться от окружающих, вместо того, чтобы устанавливать с ними связь;
- собственно родители могли быть носителями аддиктивного поведения, например, работоголизма. А какие-либо попытки детей устанавливать с родителями более близкие контакты не приводили к положительным результатам;
- в семье преобладали отношения друг к другу как к объектам, необходимым для манипуляции. Дети обучались такому отношению к людям с детства, и поэтому оно не является для них чуждым [7].

Данные факторы формируют у детей чувства внутренней пустоты и изоляции. Именно поэтому у детей возникают желания заполнить эти чувства путём создания в своих фантазиях особого мира, герои которого заменяют реальность.

Таким образом, создаются предпосылки для развития негативного стиля жизни. В результате человек попадает в трудное положение. С одной стороны, он не имеет возможности естественным путем, посредством контакта с близкими людьми, удовлетворить свои эмоциональные потребности, получить от них эмоциональную помощь и поддержку, а, с другой, - не в состоянии найти эту поддержку внутри себя, так как его не научили этому в детстве.

Стиль воспитания в таких семьях не предрасполагает к умению человека быть самим собой. Человек не настроен на поиск резервов внутри себя, он не умеет этого делать и поэтому выбирает путь наименьшего сопротивления, уходя в аддиктивные реализации.

Упрощённые подходы к жизни постепенно захватывают человека. И если он и задаёт себе какие-то вопросы, то они, как правило, чрезвычайно просты и сводятся примерно к следующему: «Зачем думать о жизни, она и так трудна, не надо брать ничего в голову. Я не нуждаюсь в людях, мне никто

не нужен. Зачем решать проблемы, которые трудно решить? Доверять можно только объектам, вещам и событиям, которые, в отличие от людей, более надёжны и предсказуемы». Мышление приобретает форму патологической закольцованности, идёт по кругу, включая в себя элементы мышления по желанию и формирует стабильную схему, которая не только поддерживает, но и усиливает аддиктивную систему убеждений.

Образ жизни и мышления аддикта оказывают отрицательное влияние на окружающих и, особенно, на детей, в связи с тем, что дети недополучают необходимого для них внимания, у них не формируется интегральная картина отношений с миром. У детей закладываются предпосылки для развития таких нарушений, как аддиктивное расстройство и созависимость, являющаяся, по сути, аддикцией отношений.

В последнее время отмечается устойчивая тенденция роста числа детей младшего школьного возраста, употребляющих психоактивные вещества. По данным исследователей, родители и педагоги убеждены в том, что младшим школьникам о наркотиках ничего не известно. Однако результаты опросов показали, что дети не только знают о существовании различных психоактивных веществ, но и осведомлены об их названиях и вариантах употребления. Половина опрошенных детей уверены в безопасности единичной пробы наркотических веществ, а треть из них намерены осуществить такую пробу «когда немного подрастут» [1].

В начальной школе дети зачастую приобретают негативный опыт разрыва связей со школой, стойкую школьную неуспеваемость, ведущую в дальнейшем к отклонениям в поведении. Следовательно, в условиях массовой образовательной школы основной причиной девиантного поведения детей является их учебная дезадаптация, проходящая в своем развитии, по мнению педагога Галагузовой, следующие стадии:

– учебная декомпенсация (затруднение в изучении одного или нескольких предметов при сохранении общего интереса к школе);

- школьная дезадаптация (конфликты с педагогами, одноклассниками, пропуски занятий);
- социальная дезадаптация (полная утрата интереса к учебе, пребыванию в школьном коллективе, уход в асоциальные компании, увлечение спиртными напитками, наркотиками);
- криминализация среды свободного времяпровождения [6].

Нарушение взаимоотношений ученика с классом, изолирование его в коллективе, неприятие учителем, трудности в учебной нагрузке, общении, самоопределении, — все это побуждает ребенка искать другое сообщество сверстников, или старших по возрасту школьников, в которой бы исчезало эмоциональное напряжение, вновь появилась возможность самоутвердиться и самореализоваться как личность. Именно школьную дезадаптацию можно считать основной причиной проявления аддиктивного поведения младших школьников.

Особое внимание и основная работа требуется над следующими особенностями личности поведения детей, которые могут стать основой для формирования аддиктивного поведения:

- тревожность;
- конформизм;
- постоянное ощущение неуверенности в себе;
- поддержание самооценки на высоком уровне за счет понижения оценки других;
- навязчивые притязания на признание;
- желание заслужить симпатию другого человека вне зависимости от своего отношения к нему;
- достижение результата любой ценой с целью заслужить похвалу;
- зависть к успехам других людей.

1.2. Сущность процесса педагогической профилактики

В образовательной среде младший школьный возраст определен в качестве одного из объектов профилактической работы. В процессе профилактической работы необходимо сформировать у ребенка личностное образование, которое состоит из разнообразных по содержанию и уровню сформированности знаний, оценочных суждений, приемов и навыков регуляции поведения, препятствующих приобщению к аддиктивному поведению. Необходимо обеспечить достижение комфортного состояния с помощью социально приемлемых способов.

Очевидно, педагог в первую очередь является специалистом по профилактической деятельности, а учреждения образования – оптимальная среда для развития психологически здоровой личности. В связи с тем, что большая часть детей посещают образовательные учреждения и проводят там значительную часть своего времени, у участников образовательного пространства существует реальная возможность и необходимость обеспечения психолого-педагогических условий, отвечающих требованиям безопасности психологического здоровья детей.

Внеурочная деятельность – образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Суть внеурочной деятельности определяется работой школьников во внеурочное время при организующей и направляющей роли учителя. Но эта организация проводится таким образом, что творчество и инициатива учащихся должны выходить на первый план. Эта работа вносит вклад в такие качества личности, как инициативность, активность, творчество, способность к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию [9].

Рассмотрим важные принципы внеклассной работы:

1. Принцип добровольности. Одной из самых главных задач является формирование у учащихся познавательного интереса к деятельности.

А.В.Усова считает, что принцип добровольности является одним из самых важных принципов. Ученик должен выражать искреннее желание принять участие во внеклассной работе, без какого-либо на то принуждения [10].

2. Принцип индивидуального подхода. И.Я.Ланина утверждает, что он позволяет учитывать уровни развития каждого учащегося и, исходя из этого, корректировать все виды работ, проводимых с учениками.

3. Принцип равного права как сильных, так и слабых учеников на принятие участия во внеурочной деятельности.

4. Принцип развития способностей.

5. Принцип занимательности.

6. Принцип систематичности [11].

Возможности внеурочной деятельности в процессе профилактики аддиктивного поведения зависят от совместной деятельности специалистов образовательного учреждения. Во внеурочную деятельность должны быть включены занятия, направленные на формирование у детей личностных и средовых ресурсов, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни. Также в процессе внеурочной деятельности необходимо развивать психологические навыки, которые нужны для решения жизненных проблем.

Внеурочная деятельность может быть построена в рамках спортивно-оздоровительной, социальной, духовно-нравственной, культурно- досуговой, творческой работы со школьниками. Возможности внеурочной деятельности в процессе профилактики аддиктивного поведения выражаются в следующем:

- ✓ психологическая диагностика с целью определения направленности психолого-коррекционной работы;
- ✓ наблюдения, интервью, беседы со школьниками на тему зависимостей для того, чтобы определить степень осознанности и важности этой проблемы;

- ✓ тренинговые занятия: умение управлять ситуацией и выбор своего поведения в ней, развитие самоконтроля, самоэффективности, самоуважения, изменение самооценки;
- ✓ различные виды совместной деятельности: спортивная, научная, досуговая, общественная и т.д.;
- ✓ чередование тренинговых занятий с лекциями, круглыми столами, дебатами о здоровом образе жизни;
- ✓ конкурс творческих работ (стенгазеты, рисунки, выставки);
- ✓ показ видеоматериалов с антинаркотическим содержанием;
- ✓ анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций;
- ✓ демонстрация и разъяснение позитивных образцов поведения (личный пример, художественная литература, библиография, встреча с интересными людьми);
- ✓ завершающая психологическая диагностика (выявление изменений личности учащегося).

Использование данных возможностей внеурочной деятельности предоставляет возможность формирования у детей ряда общеповеденческих навыков:

- ✓ определения круга позитивных ценностей и негативных факторов;
- ✓ позитивной самооценки, чувства собственного достоинства, отношения к себе, как к независимой личности;
- ✓ ценностного и ответственного отношения к себе;
- ✓ принятия ответственных решений, отстаивания убеждения и позиций; правил ухода от проблемы, в том числе при внешнем давлении (умение сказать «нет»);
- ✓ конструктивного и позитивного общения между собой, с родителями, с учителями;
- ✓ адекватного представления о чувствах, эмоциях, настроении, их влиянии на поведение; управление чувствами;

- ✓ ценностного отношения к своему здоровью. Знание факторов риска для здоровья, правил здорового поведения, ответственного отношения к здоровью.

Профилактические программы внеурочной деятельности должны быть направлены на овладение детьми объективными, соответствующими возрасту знаниями и формирование здоровых установок и навыков поведения.

Таким образом, мы выбрали именно внеурочную деятельность для реализации профилактики аддиктивного поведения, так как она позволяет творчески подойти к поиску вариантов ее проведения. Формирует и развивает личность ребенка, а также совершенствует заложенный в человеке природой характер, корректирует намечающиеся нежелательные социальные отклонения в его поведении и сознании.

Успех борьбы с вредными привычками в значительной мере зависит от их профилактики, которая предусматривает ряд мероприятий:

- ограничить доступ к никотину и уменьшить спрос на него, особенно для подрастающего поколения;
- при выявлении ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к никотину, попытаться установить причину;
- регулярно, ненавязчиво проводить антитабачную пропаганду всеми доступными средствами с привлечением специалистов.

Педагог должен рассказать ребенку об общих гигиенических правилах, научить определенному режиму труда и отдыха.

Цель педагогической профилактики заключается в следующем:

- разъяснить ребенку причины возникновения пристрастия к табакокурению;
- на убедительных примерах показать последствия;
- способствовать формированию гигиенических правил;
- помочь в организации досуга, режима дня.

Работа с младшими школьниками по предупреждению табакокурения имеет свою специфику, определяемую, с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, сравнительно небольшая нагрузка, возможность осуществлять воспитание учащихся в тесной связи с обучением и т.п.), а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

Учитель является для младших школьников авторитетом. Поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения, проявленное отношение и т.п. оказывают учебное и воспитательное воздействие. Негативное мнение учителя о курении, особенно среди подростков, молодежи должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на другие авторитетные для ребенка мнения.

Младшие школьники чаще, чем взрослые, воспринимают мир в полярных категориях: «хорошо-плохо», «правильно-неправильно», «плохой-хороший человек» и т.п. Поэтому все, связанное с вредными привычками, в том числе табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, должно в сознании ребенка одеваться в «одежды темного цвета», противопоставляться всему светлому, доброму, приятному, полезному.

Образность мышления ребенка позволяет ему увидеть то, что говорит учитель более ярко, образно, фантастично, сказочно. Стимуляция представлений ребенка - важный элемент его воспитания и развития. Рассказывая о чем-то, учителю надо периодически делать паузы, давая ученику возможность самому представить себе тот или иной образ. Это же касается и работы с образами, связанными с тематикой табакокурения.

Тяга и склонность ребенка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов учебной работы, касающихся тематики профилактики табакокурения.

Большая, чем у школьников старших классов, связь младших школьников со своими родителями определяет большие возможности

использования этого пути для формирования негативного отношения к курению.

Необходимо различать два вида раннего курения — «игру», основанную на любопытстве, подражании взрослым, случайном нерегулярном экспериментировании, и раннее начало курения, связанное с педагогической запущенностью ребенка и его вовлеченностью в компанию старших курящих подростков. Таким образом, если первый вид курения является прямым объектом профилактической работы, то второй помимо этого должен дополняться психологической и педагогической коррекцией поведения ребенка в рамках учебно-воспитательных программ.

Предупреждение табакокурения среди детей младшего школьного возраста, основано на разъяснении вредных последствий курения для организма, затрудняется отсутствием у детей этого возраста базисных знаний из области анатомии и физиологии человека. Чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь, но, не повторяя ошибок многих учителей, стремящихся раньше времени предлагать учащимся информацию, которую они будут подробно изучать в последующих классах.

Нередко учащиеся задают «провокационный» вопрос: «Почему взрослые курят, если это вредно, и почему продают сигареты, если все знают об их вредном воздействии?» Нужно сообщить детям, что курение входит в привычку, от которой бывает очень трудно избавиться. Курящие взрослые знают о вреде курения и чаще всего хотели бы бросить курить, но уже не могут сделать этого без специальной помощи. Иными словами, сигарета вызывает привыкание и лучше вовсе не начинать курить, чем потом мучиться, пытаясь бросить курить.

Важно иметь в виду, что факт привыкания к табаку очень мало осознается юными курильщиками. У них существует иллюзия, что от курения можно отказаться в любой момент, что человек курит потому, что

ему это нравится, а не потому, что уже не может обойтись без сигареты. Это необходимо постоянно подчеркивать, хотя психологические закономерности изменить трудно.

Значительное влияние на формирование привычек ребенка, его жизненных установок и будущего стиля жизни оказывают родители. Поэтому работе с ними нужно уделить особое внимание.

Одна из задач педагогов – вовремя предостеречь родителей от агрессивной реакции на курение ребенка. Такая реакция не только не приводит к желаемым результатам, но и нарушает доверительные отношения с ребенком, что исключает в дальнейшем возможность эффективно влиять на его поведение. Родители должны осознать, что раннее начало курения подростков связано с их собственными ошибками в воспитании, и что винить во всем школу – неразумно и не конструктивно. Лучше серьезно ознакомиться с основами профилактики, запастись нужными аргументами и терпеливо объяснить ребенку его ошибку.

Таким образом, основными задачами предупреждения табакокурения младших школьников является разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного, здорового образа жизни, несовместимости с этим табакокурения, а также разъяснение причин курения взрослых и вреда от пассивного курения. Наиболее эффективной профилактика табакокурения является в младшем школьном возрасте, на фазе пробного курения, когда не сформировалась зависимость.

Выводы по I главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам прийти к следующим выводам:

По мнению Ц.П.Короленко и Т.А.Донских, аддиктивное поведение – это одна из форм девиантного (отклоняющего) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций.

Одним из опасных видов аддиктивного поведения является табакокурение. Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Формированию аддикции в младшем школьном возрасте способствует то, что дети доверчивы и поддаются влиянию взрослых и коллектива. Возрастной особенностью является общая недостаточность воли: младший школьник еще не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. В этот период можно пристрастить ребенка к пагубной привычке.

Успех борьбы с вредными привычками в значительной мере зависит от их профилактики, которая предусматривает ряд мероприятий:

- ограничить доступ к никотину и уменьшить спрос на него, особенно для подрастающего поколения;
- при выявлении ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к никотину, попытаться установить причину;
 - регулярно, ненавязчиво проводить антеникотинтовую пропаганду всеми доступными средствами с привлечением специалистов.

Предупреждение табакокурения среди детей младшего школьного возраста, основано на разъяснении вредных последствий курения для организма, затрудняется отсутствием у детей этого возраста базисных знаний из области анатомии и физиологии человека. Чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь.

Значительное влияние на формирование привычек ребенка, его жизненных установок и будущего стиля жизни оказывают родители. Поэтому работе с ними нужно уделить особое внимание.

Работа с младшими школьниками по предупреждению табакокурения имеет свою специфику, определяемую, с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, сравнительно небольшая нагрузка, возможность осуществлять воспитание учащихся в тесной связи с обучением и т.п.), а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

Учитель является для младших школьников авторитетом. Поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения, проявленное отношение и т.п. оказывают учебное и воспитательное воздействие.

Таким образом, основными задачами предупреждения табакокурения младших школьников является разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного, здорового образа жизни, несовместимости с этим табакокурения, а также разъяснение причин курения взрослых и вреда от пассивного курения. Наиболее эффективной профилактика табакокурения является в младшем школьном возрасте, на фазе пробного курения, когда не сформировалась зависимость.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Цель экспериментальной работы. Условия проведения эксперимента

Цель работы – изучить отношение младших школьников к проблеме табакокурения для разработки программы внеурочной деятельности, направленной на профилактику табакокурения.

Задачи:

- выбрать методику по выявлению отношения к проблеме курения;
- провести экспериментальное исследование по проблеме;
- разработать программу внеурочной деятельности по проблеме.

В эксперименте принимали участие 72 ученика в возрасте 9-10 лет.

Для того чтобы успешно противодействовать распространению табакокурения среди учащихся, учителю необходимо представлять причины, побуждающие курить. Нужно понимать, какое место занимает эта привычка в структуре личности ребенка, каково видение самим учащимся этой вредной привычки.

Экспериментальная часть представлена анкетой, состоящей из 10 вопросов, которые позволяют выявить уровень знаний младших школьников о последствиях табакокурения, а также степень информированности детей о курении, как о болезни.

Анкета

«Определение уровня знаний о последствиях табакокурения»

Дорогой друг! Предлагаем Вам дать ответы на вопросы, которые помогут более ясно представить взгляд на проблему табакокурения. Внимательно прочитайте вопросы и выберите вариант ответа.

Ваш возраст? _____

1. Пробовали ли Вы курить?

- а) да;
- б) нет.

2. Как Вы думаете, в каком возрасте начинают курить?
- а) до 10 лет;
 - б) 10-15 лет;
 - в) 15-17 лет;
 - г) после 18.
3. Почему люди начинают курить?
- а) друзья курят;
 - б) родители курят;
 - в) курит старший брат или сестра;
 - г) изменить себя;
 - д) выглядеть старше;
 - е) курят в рекламах и кино.
4. Большинство Ваших друзей курит?
- а) да;
 - б) нет.
5. Курят ли в Вашей семье?
- а) да;
 - б) нет.
6. Как Вы считаете, каковы причины постоянного курения людей?
- а) привычка;
 - б) за компанию;
 - в) интересно испытать новые ощущения.
7. Считаете ли Вы, что курение опасно для здоровья?
- а) да;
 - б) нет.
8. Какие последствия употребления сигарет Вам известны?
- а) неблагоприятное воздействие;
 - б) не знаю о последствиях;
 - в) не влияет на организм.
9. Хотели бы Вы, чтоб никто не курил?

- а) да;
- б) нет;
- в) все равно.

Благодарим за участие!

2.2 Анализ результатов экспериментальной работы по изучению отношения младших школьников к табакокурению

Исследование проводилось в феврале 2016 года на базе МОУ «Травниковская СОШ». В анкетировании приняло участие 72 человека в возрасте 9-10 лет, которые являются учащимися 3 классов.

При анализе полученных данных были получены следующие результаты:

Таблица 1

№	Вопросы	Предлагаемые варианты ответов	Результаты (%)
1.	Вы пробовали курить	А) да Б) нет	1,4 98,6
2.	Как Вы думаете, в каком возрасте начинают курить	А) до 10 лет Б) 10-15 лет В) 15-17 лет Г) после 18 лет	- 9,8 59,7 30,5
3.	Почему люди начинают курить	А) друзья курят Б) родители курят В) курит старший брат или сестра Г) изменить себя Д) выглядеть старше Е) курят в рекламах и кино	19,4 65,3 - - 15,3 -
4.	Большинство ваших друзей курит	А) да Б) нет	- 100
5.	Курят ли в вашей семье	А) да Б) нет	44,5 55,5
6.	Причины постоянного курения	А) друзья Б) за компанию В) интересно испытать ощущения	15,3 55,6 29,1
7.	Опасно ли курение для здоровья	А) да Б) нет В) не знаю	70,8 - 29,2

8.	Какие последствия злоупотребления сигарет известны Вам	А) отрицательное воздействие	50,0
		Б) не знаю о последствиях	22,2
		В) на организм не влияет	27,8
9.	Хотели бы Вы, чтоб никто не курил	А) да	62,5
		Б) нет	29,1
		В) все равно	8,4

Было выявлено, что около 30% опрошенных не знают об отрицательном воздействии курения на организм, 27% учащихся считают, что курение на организм не влияет, а 23% вообще не знают о последствиях табакокурения.

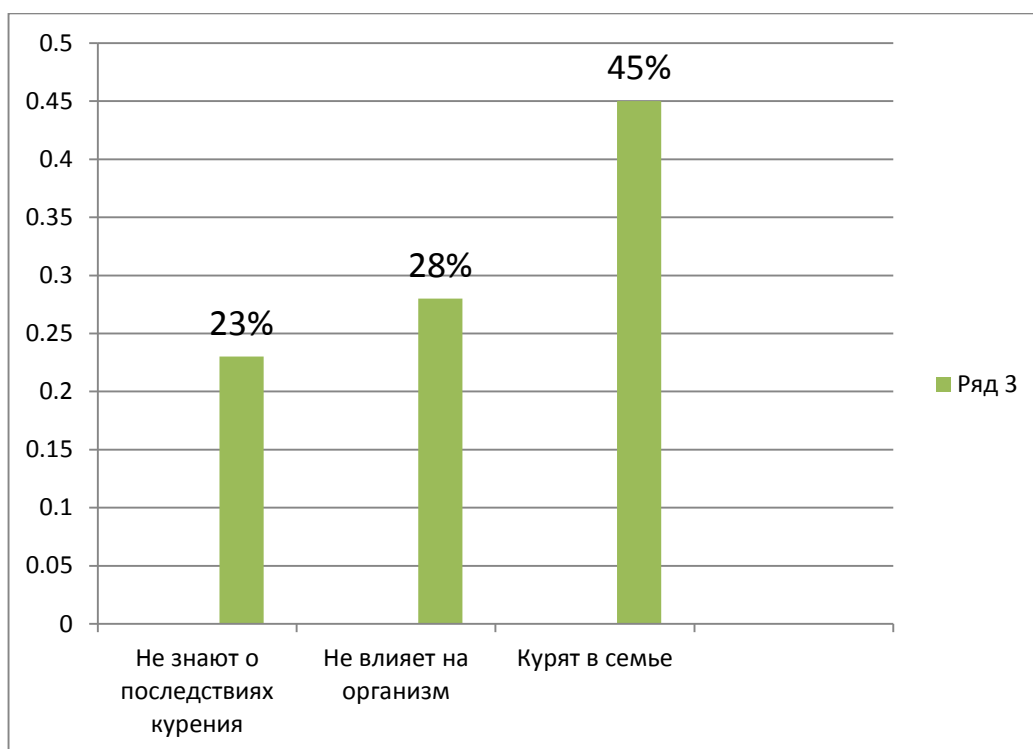


Рис.1. Уровень знаний учащихся о последствиях табакокурения

После обработки результатов стало известно, что необходимо проводить работу по профилактике табакокурения, рассказать учащимся о вреде и последствиях курения.

2.3. Программа внеурочной деятельности, направленная на ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления

«Мое здоровье»

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся начальной ступени образования. Программа рассчитана на учеников 2 класса, возраст детей 8-9 лет. Срок реализации программы 1 год, в количестве 50 часов.

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 09.07.2012 г. № 01-1786 «О введении ФГОС основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Челябинской области с 01.09.2012 года».
4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009г. № 103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных

требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, с изменениями от 26 ноября 2010 г. № 1241 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

7. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.

8. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

Срок реализации: *1 год*

Рассчитана на детей младшего школьного возраста (8-9 лет).

Актуальность создания учебной программы «Мое здоровье» для начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Как показывает опыт, решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что и направлена программа «Мое здоровье».

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Отличительные особенности представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области

анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Начиная со второго класса, даются элементарные представления об индивидуальных и личностных особенностях человека, в том числе о чувствах, настроении, эмоциональных переживаниях, о способах самопознания: индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции. Учащиеся узнают, что здоровье зависит от микроклимата в классе, что такое психологическое и личное пространство. Знакомятся с тем, как психологическое пространство влияет на общение. Дети обсуждают вопрос о том, что такое здоровье и что такое болезнь, узнают, что здоровье человека связано с его образом жизни, исследуют свой образ жизни, составляют правила и нормы здорового образа жизни.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение.

Немаловажное значение придается и вопросам безопасности жизнедеятельности. В этом разделе программа продолжает следовать своему основному принципу - формированию у ребенка чувства ответственности за свою безопасность и здоровье.

На уроке учитель использует различные формы фантазирования. Важно постоянно ставить детей в ситуацию аргументированного выбора: нужно чистить зубы или не нужно; заниматься гимнастикой или нет; беречь себя или относиться к себе безразлично.

Цель курса – формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи:

1. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
2. Формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
3. Формировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
3. Стимулировать стремление детей к здоровому образу жизни, к улучшению своего физического состояния.
4. Обеспечивать физическое и психическое саморазвития.

Средства достижения цели:

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков. Интегрированный подход к обучению, фантазирование, психогимнастика, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье»

- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств.
3. Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике

Данная программа предполагает, что при переходе в 3 класс объем и уровень знаний должен расшириться и углубиться.

Основные разделы программы

Тематическое планирование

Таблица 2

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
Раздел 1 Самопознание и саморегуляция		17	11	6
1	Индивидуальность.	2	1	1
2	Наши сходства и различия.	1	1	
3	Моя семья.	2	1	1
4	Я как член коллектива.	1	1	
5	Наши эмоции. Управление эмоциями.	2	1	1
6	Мои эмоции, чувства и здоровье	2	1	1
7	Режим дня.	1	1	
8	Учёба и здоровье.	2	1	1
9	Домашние задания и здоровье.	1	1	
10	Отдых для здоровья.	1	1	
11	Зачем и как я одеваюсь?	2	1	1
Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма		9	6	3
12	Я и опасность.	2	1	1
13	Безопасность при общении с незнакомыми	1	1	
14	Безопасность на водоемах.	1	1	
15	“Островок безопасности” ПДД	2	1	1
16	Безопасность при обращении с бытовыми химикатами.	1	1	
17	Оказание первой помощи.	2	1	1
Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья		16	11	5
18	С чего все началось.	1	1	
19	Удивительные превращения.	1	1	
20	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	
21	Значение правильной осанки.	2	1	1
22	Упражнения на формирование	2	1	1

	правильной осанки			
23	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	1	1	
24	Работа мышц при выполнении физических упражнений	2	1	1
25	О правилах питания	1	1	
26	Витамины в жизни человека	2	1	1
27	Вода и питьевой режим	2	1	1
28	Режим дня школьника	1	1	
Раздел 4. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества		11	5	6
29	Способы передвижения человека	1	1	
30	Что такое физическое упражнение и физическая подготовка	1	1	
31	Что такое физическая нагрузка	1	1	
32	Как составить комплекс упражнений	2	1	1
33	Физическое качество – сила, упражнения для его развития	1		1
34	Физическое качество – быстрота, упражнения для его развития	1		1
35	Физическое качество – выносливость, упражнения для его развития	1		1
36	Физическое качество – гибкость, упражнения для его развития	1		1
37	Физическое качество – ловкость, упражнения для его развития	1		1
38	Что такое равновесие и как его измерить	1	1	
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры		6		6
39	Русские народные игры	1		1
40	Снова «Классы»	1		1
41	Правила честной игры	1		1
42	Игры с мячом	1		1
43	Как появился мяч, виды мячей	1		1
44	Игры со скакалкой	1		1
Раздел 6. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом		9	5	3

45	Внимание и память при обучении новым движениям	1	1	
46	Травмы зимой и летом, в спортзале и на улице	1	1	
47	Основные правила поведения в спортзале	2	1	1
48	Правила предупреждения травматизма	1	1	
49	Спортивная одежда и обувь	2	1	1
50	Контроль за нашим самочувствием	2	1	1

Содержание программы

Раздел 1. Самопознание и саморегуляция

Тема: Индивидуальность.

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей.

Тема: Наши сходства и различия.

Способы самопознания. Определение индивидуального места посадки в классе, как один из приемов саморегуляции.

Тема: Моя семья.

Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения, подготовка выставки фотографий: «Моя семья», «Наши мамы», «Наши папы». Диагностика взаимоотношений в семье: тест «Рисунок семьи».

Тема: Я как член коллектива.

Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.

Тема: Наши эмоции. Управление эмоциями.

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.

Тема: Мои эмоции, чувства и здоровье

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Тема: Режим дня.

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных родного города). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса. Диагностика принятия нового возрастного статуса

Тема: Домашние задания и здоровье.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минут движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания.

Тема: Отдых для здоровья.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа как источник отдыха и восстановления сил.

Тема: Зачем и как я одеваюсь?

Для чего человеку нужна одежда? Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Демонстрация мод.

Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма

Тема: Я и опасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Тема: Безопасность при общении с незнакомыми.

Кто такие незнакомцы? Правила поведения с незнакомыми людьми.

Тема: Безопасность на водоемах.

Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека.

Тема: «Островок безопасности» ПДД

Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист. Выставка рисунков «Безопасная работа»

Тема: Безопасность при обращении с бытовыми химикатами.

Что такое бытовые химикаты? Правила обращения с бытовыми химикатами.

Тема: Оказание первой помощи.

Элементарные приемы оказания первой помощи. Учимся оказывать первую помощь.

Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья

Тема: С чего все началось.

Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Появление человека.

Тема: Удивительные превращения.

Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Все живое в природе растет и изменяется. Индивидуальность роста и развития человека.

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Создание информационного стенда «День отказа от курения».

Тема: Значение правильной осанки.

От чего зависит красивая осанка человека. Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема: Упражнения на формирование правильной осанки

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Способы формирования правильной осанки.

Тема: Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.

Отличие ребенка от взрослого. Нужен ли спорт ребенку? Как спортивные упражнения влияют на здоровье человека. Проведение акции «Дыши свободно» - символ здорового образа жизни, чистого воздуха «Бирюзовая ленточка».

Тема: О правилах питания

Белки, жиры и углеводы –основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Влияние курения на усвоение питательных веществ.

Тема: Вода и питьевой режим

Человек и вода. Какую воду можно пить? Может ли человек прожить без воды. Экономим воду.

Раздел 4. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Тема: Что такое физическое упражнение и физическая подготовка.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: «Физкультура и здоровье»

Тема: Как составить комплекс упражнений

Я и моя физическая культура. Составление комплекса упражнений. Защита индивидуального комплекса упражнений. Отличие физической подготовки курящего и не курящего человека.

Тема: Физическое качество – сила, упражнения для его развития

Я и моя физическая культура. Правила и нормы здорового образа жизни.

Тема: Физическое качество – быстрота, упражнения для его развития

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Тема: Физическое качество – выносливость, упражнения для его развития

Что такое выносливость? Упражнения на развитие выносливости.

Тема: Физическое качество – гибкость, упражнения для его развития

Что такое гибкость? Упражнения на развитие гибкости.

Тема: Что такое равновесие и как его измерить

Равновесие человека. Как измерить равновесие.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры

Тема: Русские народные игры

Народные игры с заучиванием слов и движений.

Тема: Игры в помещении

Игры в классе, игры на развитие памяти, воображения.

Тема: Правила честной игры

Игры соревновательного характера, игры с инвентарем, эстафеты

Тема: Игры с мячом

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

Тема: Как появился мяч, виды мячей

Тема: Игры со скакалкой

Раздел 6. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом

Тема: Внимание и память при обучении новым движениям

Как память и внимание влияют на запоминание новых упражнений. Пробуем запомнить новые упражнения.

Тема: Травмы зимой и летом, в спортзале и на улице

Наказ юным физкультурникам. Зимние и летние виды спорта. Как избежать травм во время занятий.

Тема: Основные правила поведения в спортзале

Правила поведения в спортзале. Составление собственных правил поведения.

Работа над проектом «Спортивный зал для начальной школы»

Тема: Спортивная одежда и обувь

Виды спортивной одежды и обуви. Какую одежду можно одевать на уроки физкультуры и занятия спортом.

Тема: Контроль за нашим самочувствием

Программы здоровья семьи на каникулах (осенних, зимних, весенних). Составление индивидуальной программы здоровья.

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Мое здоровье» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

- 1.Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, дискуссия, метод примера.
- 2.Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков.
- 3.Практические методы: ролевые игры, инсценировки; выполнение рисунков.
- 4.Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость).
- 5.Методы контроля: практические задания, самоконтроль.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:

- интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;
- тренинги знакомств, общения, эрудиции;
- игры;
- беседы;
- обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
2. Любое занятие имеет определенную структуру, т. е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
3. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).

Зрительный ряд: видеофильмы, фотоальбомы

Музыкальный ряд: аудиокассеты с подбором мелодий, способствующих созданию и поддержанию способностей .

Выводы по II главе

Экспериментальная работа проводилась на базе МОУ «Травниковская СОШ» среди учащихся третьих классов. В исследовании приняли участие 72 ученика в возрасте 9-10 лет.

Было выявлено, что около 30% опрошенных не знают об отрицательном воздействии курения на организм, 27% учащихся считают, что курение на организм не влияет, а 23% вообще не знают о последствиях табакокурения.

После полученных результатов стало известно, что необходимо проводить профилактическую работу по проблеме табакокурения.

Успех борьбы с вредными привычками в значительной мере зависит от их профилактики, которая предусматривает ряд мероприятий:

ограничить доступ к никотину и уменьшить спрос на него, особенно для подрастающего поколения;

при выявлении ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к никотину, попытаться установить причину;

регулярно, ненавязчиво проводить антеникотинную пропаганду всеми доступными средствами с привлечением специалистов.

Педагог должен рассказать ребенку об общих гигиенических правилах, научить определенному режиму труда и отдыха.

Цель педагогической профилактики заключается в следующем:

- разъяснить ребенку причины возникновения пристрастия к табакокурению;
- на убедительных примерах показать последствия;
- способствовать формированию гигиенических правил;
- помочь в организации досуга, режима дня.

При осуществлении воспитательно-профилактической работы важно взаимодействие всех её участников, где ученик должен стать активным субъектом этой работы.

Заключение

С середины 80-х годов реформирование социально-экономической жизни страны привело к обострению социальных проблем. В последние годы проблема распространения аддиктивного поведения среди детей и подростков стала одной из наиболее серьезных. За последние годы проблемы отклоняющегося поведения несовершеннолетних приобрели новые качественные и количественные характеристики. Аддикция – болезнь, которая поражает тело, психику человека, сферу его отношений с окружающим миром. Более того, аддикция – смертельная болезнь. Проявления аддиктивного поведения касаются всех сторон психической деятельности, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья.

Мы рассмотрели понятие «аддиктивное поведение». По мнению Ц.П.Короленко и Т.А.Донских, аддиктивное поведение – это одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций.

Одним из опасных видов аддиктивного поведения является табакокурение.

После проведения экспериментальной работы стало известно, что необходимо проводить профилактическую работу, направленную на ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Целью психолого-педагогической деятельности со школьниками является устранение негативных факторов, способствующих началу табакокурения. Содержание педагогической деятельности реализуется в следующих направлениях: деятельность по профилактике табакокурения, включающая антитабачное обучение и воспитание школьников с формированием

отрицательного отношения к курению; деятельность по просвещению родителей; проведение антитабачных мероприятий на уроках.

Профилактика табакокурения будет более эффективной, если источники информации будут учитывать возрастные особенности детей; если родителям и детям будет предоставлена объективная информация о никотине, о его воздействии на организм человека. Осознание сущности табакокурения будет идти параллельно с формированием устойчиво-негативного личностного отношения к курению.

Профилактика табакокурения будет иметь желаемый результат, тогда, когда в борьбе с табакокурением ребенок, родители, педагоги и специалисты будут едины.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены.

Дальнейшим направлением исследования может стать экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Азарова, Л.А. Девиантное поведение и его профилактика [Текст]: Учеб.метод. комплекс / Л.А. Азарова. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
2. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости [Текст] / А.Е. Айвазов. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 120 с.
3. Александров, А.А. Профилактика курения: роль и место психолога [Текст] / А.А. Александров, В.Ю. Александрова // Вопросы психологии, 1999. – 35 с.
4. Анисимов, Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи [Текст] / Л.Н. Анисимов – М.:1998. – 287 с.
5. Виноградова, А.Д. Психолого-педагогическая диагностика отклонений развития детей младшего школьного возраста [Текст] / А.Д.Виноградова. – СПб., 1995.
6. Галагузова, М.А. Социальная педагогика: курс лекций [Текст] / Под общей ред. М. А. Галагузовой – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 416 с.
7. Ерхова, Н.В. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ [Текст]: Наглядно-методическое пособие / Н.В.Ерхова, В.Ю. Климович. М.: – Центр «Планетариум», 2005.
8. Зайцев, В.В. Механизмы, способствующие развитию личностной свободы младших школьников [Текст] // Начальная школа. – 1999. - №12.
9. Касаткин, В.Н, Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / В.Н. Касаткин , Л.А. Щеплягина. – Ярославль: Аверс- Пресс, 2002.
10. Касаткин, В.Н. Принципы создания программы профилактики курения в школе [Текст] / В.Н. Касаткин, И.А. Паршутин, Т.П. Симонятова // Вестник образования. – 2001.- №7.

11. Касаткин, В.Н. Здоровье. Программа профилактики курения в школе [Текст] / В.Н. Касаткин, И.А. Паршутин, А.С. Митькин, Т.П. Константинова - М.: «Образование и здоровье», 2005.
12. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивные формы поведения в современном мире [Текст] / Ц.П.Короленко, Т.А. Донских // Новосибирск. Наука, 1990.
13. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 208 с.
14. Кумарина, Г.Ф. Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учебное пособие для студентов [Текст] / Г.Ф. Кумарина, М.Э. Вайнер, Ю.Н. Вьюнкова – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
15. Матвеев, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: Кн.для учителя / В.Ф.Матвеев, А.Л.Гройсман – М.: Просвещение, 1987
16. Морозов, Ю. Проблема крупным планом или Курильщику на заметку [Электронный ресурс] / Ю.Морозов – Режим доступа: <http://www.gor-roddom2.by/poleznble-stati/57-problema-krupnym-planom-ili-kurilshchiku-na-zametku>
17. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2001. – 507 с.
18. Радбиль, О.С. Курение [Текст] / О.С. Радбиль, Ю.М.Комаров – М.: Медицина, 1988
19. Рожков, М.И. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением [Текст] / М.И.Рожков – М.: 2001. – 239 с.
20. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие для студентов высш.учеб.заведений [Текст] / Н.А. Сирота, В.М.Ялтонский – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
21. Старшенбаум Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей [Текст] / Г.В. Старшенбаум – М.: Когито-Центр. Серия: Клиническая психология. 2006. – 368 с.

22. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. 5-11 кл.: учебно-метод. пособие // М.: Дрофа, 2006. – 192 с.
23. Углов, Ф.Г. Самоубийцы [Электронный ресурс] / Ф.Г.Углов – Режим доступа: <http://www.prosvetcentr.ru/10/90.html>
24. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс [Текст] / Е.Б. Усова. – Минск: МИУ, 2010. – 179 с.
25. Фетискин Н.П. Психология аддиктивного поведения. [Текст] / Н.П. Фетискин – Научно-методическое изд., 2005. – 239 с.
26. Фомина, Н.И. Семья и подросток: сборник методических рекомендаций [Текст] / Н.И. Фомина, С.В. Добрынина и др. М., 1995
27. Фролова Е.В. Профилактика потребления психоактивных веществ: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками [Текст]/ Е.В. Фролова, М.В. Жукова. – Челябинск: ЧГПУ, 2001. – 115 с.
28. Чернышева, Н.С. Характер младшего школьника: Учеб.пособие [Текст] / Н.С.Чернышева – М.: Флинта; Наука, 2006. – 306 с.
29. Шерон, С. Как помочь детям воздержаться от курения. Гармония жизни [Текст] / С.Шерон – Спец.выпуск, 2002
30. Шипицына, Л.М. Школа без наркотиков, Книга для педагогов и родителей [Текст] / Л.М. Шипицына – СПб, 1999
31. Юдкина А.А. Аддиктивное поведение учащихся: организация профилактической работы [Текст] / Сибирский Учитель. – 2003.
32. Ягодинский, В.Н. Уберечь от дурмана. Книга для учителя [Текст] / В.Н. Ягодинский – М., 1989.
33. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. Для учащихся [Текст] / В.Н. Ягодинский – 2-е изд.,- М.: Просвещение, 1986. – 96 с.
34. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека [Текст] / П.М. Якобсон – М.: Просвещение, 1969.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

«Определение уровня знаний о последствиях табакокурения»

Дорогой друг! Предлагаем Вам дать ответы на вопросы, которые помогут более ясно представить взгляд на проблему табакокурения. Внимательно прочитайте вопросы и выберите вариант ответа.

Ваш возраст? _____

2. Пробовали ли Вы курить?

а) да;

б) нет.

2. Как Вы думаете, в каком возрасте начинают курить?

а) до 10 лет;

б) 10-15 лет;

в) 15-17 лет;

г) после 18.

3. Почему люди начинают курить?

а) друзья курят;

б) родители курят;

в) курит старший брат или сестра;

г) изменить себя;

д) выглядеть старше;

е) курят в рекламах и кино.

4. Большинство Ваших друзей курит?

а) да;

б) нет.

5. Курят ли в Вашей семье?

а) да;

б) нет.

6. Как Вы считаете, каковы причины постоянного курения людей?

а) привычка;

б) за компанию;

в) интересно испытать новые ощущения.

7. Считаете ли Вы, что курение опасно для здоровья?

а) да;

б) нет.

8. Какие последствия употребления сигарет Вам известны?

а) неблагоприятное воздействие;

б) не знаю о последствиях;

в) не влияет на организм.

9. Хотели бы Вы, чтоб никто не курил?

а) да;

б) нет;

в) все равно.

Благодарим за участие!