



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

«Учет гендерных особенностей в процессе формирования
здорового образа жизни младших школьников»

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

Проверка на объем заимствований:

51,11 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 20 » 05 2017 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Доктор пед. наук, профессор ЮУрГПУ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408/070-4-1

Синченко Анастасия Федоровна

Научный руководитель:

КПН, доцент кафедры ППиПМ

Забродина Инга Викторовна

Челябинск

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы гендерного воспитания и формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного	7
1.1 Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего возраста	7
1.2 Проблемы гендерного воспитания детей младшего школьного возраста	17
1.3 Формы и методы формирования здорового образа жизни у младших школьников с учетом их гендерных различий.....	25
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	32
Глава 2. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом гендерных различий для учителей начальных классов.....	34
2.1 Диагностика и анализ сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников с учетом гендерных различий	34
2.2 Методические материалы по воспитанию и формированию здорового образа жизни у детей в период гендерного становления.....	41
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ	66

ВВЕДЕНИЕ

Гендерное воспитание ребёнка – понятие, известное далеко не всем родителям. В основном, это связано с тем, что родители молоды и не знают всех особенностей периода детства. Либо у родителей просто нет времени, что часто наблюдается в современном мире. Это относится и к воспитанию в школе XXI века.

В конце XX века проблемы гендера привлекли внимание ученых разных специальностей: физиологов и генетиков, философов и социологов. Этот интерес объясним рядом отрицательных социальных факторов. Разрушение традиционных стереотипов мужского и женского поведения, мужской и женской роли в обществе, семье и воспитании детей привело к расшатыванию и кризису института брака.

Проблемы воспитания, возникающие в современной школе (девочки становятся более агрессивными и грубыми, осваивая мужской тип поведения, мальчики теряют традиционные качества силы и смелости), тоже результат отсутствия учета гендерных особенностей.

Учителя не уделяют должного внимания этим особенностям, не участвуют в формировании гендерных представлений детей, в связи с чем, в дальнейшем у детей возникают трудные ситуации. Нет подхода к разным особенностям развития, как у мальчиков, так и у девочек. В младшем школьном возрасте следует особенно внимательно относиться к их психическим отличиям. Особенно учитывая тот факт, что в этом возрасте есть существенная разница в биологическом и социальном развитии мальчиков и девочек.

Большой вклад в исследование проблемы гендерного воспитания внесли отечественные учёные: Е.А. Аркин, В.М. Бехтерев, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.С. Макаренко, М.А.Радзивилова, И.Р. Тарханов, А.А. Ухтомский, А.А.Чекалина и др. Исследователи обращали внимание на то, что необходимо не просто информировать детей, но именно воспитывать:

«гендерное воспитание нередко ограничивается чисто гигиеническим содержанием, адресуясь лишь к чувству осторожности воспитанника» (ссылка).

То же самое относится и к формированию здорового образа жизни ребенка. Несмотря на то, что с этим термином знакомы все родители и учителя, должного внимания ко всем аспектам этого широкого вопроса не уделяется, как правило, ни в семье, ни в школе.

Проблемы здоровья приобретают в современном мире особую актуальность: все меньше рождается здоровых младенцев, все больше детей поступают в первый класс с различными хроническими заболеваниями, практически нет здоровых выпускников. Организм мальчиков и девочек, их физические отличия существенны, поэтому проблема формирования здорового образа жизни с учетом гендерных особенностей мальчиков и девочек приобретает особую актуальность.

В раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Ребенок в 7-8 лет подходит к этапу формирования гендерных стереотипов в поведении. В этом возрасте у детей необходимо формировать представление о настоящих и будущих социальных ролях, отношении к себе, к своему здоровью, здоровью окружающих и соответствующие личностные качества, с учетом их половой принадлежности.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова.

Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями и учителями более тщательной выработки у детей умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья, учитывая при этом все важные особенности гендерного воспитания детей.

Актуальность исследования заключается в необходимости использования гендерного подхода в школьном образовании, предполагающем преодоление стереотипов, мешающих успешному развитию личности ребенка и формированию социально приемлемых моделей поведения, нравственных, этических и других начал, основанных на личных интересах, потребностях, ценностях ребенка, которые определяют все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Противоречие наблюдается в наличии объективной необходимости формирования здорового образа жизни у девочек и мальчиков, с одной стороны, и отсутствие учета гендерных различий в данном процессе в современной системе образования.

Проблема: каким должен быть учет гендерных различий мальчиков и девочек в процессе формирования здорового образа жизни младших школьников

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

Предмет исследования: процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом их гендерных различий

Целью данной работы является изучение проблемы формирования ЗОЖ младших школьников с целью разработки методических материалов для учителей начальных классов по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом гендерных различий.

Задачи исследования:

1. Изучить составляющие здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом их половой принадлежности.
2. Определить проблемы гендерного воспитания детей младшего школьного возраста.
3. Изучить формы и методы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.
4. Провести диагностику уровня сформированности понятия «ЗОЖ» младших школьников.
5. Разработать методические материалы по совершенствованию процесса формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом их гендерных особенностей.

Методы исследования: теоретические: анализ, синтез, обобщение, изучение педагогической, психологической и методической литературы по проблеме; педагогический эксперимент;

База исследования: МОУ СОШ №117 г. Санкт-Петербурга, 3а класс

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанных нами методических материалов в процессе формирования ЗОЖ детей начальной школы.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы гендерного воспитания и формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного

1.1 Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего возраста

Младший школьный возраст является наиболее ответственным периодом в жизни человека при формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте [21]. Именно поэтому школьное воспитание должно сформировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослой личности человека.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие, как научные знания, двигательная активность, рациональный режим дня, труда и отдыха, медико-профилактические меры, правильно выбранное сбалансированное питание и отсутствие вредных привычек.

Проанализировав медицинскую литературу, за основу определения здоровья мы взяли: здоровье – это целостное многомерное состояние включая позитивные и негативные показатели. Развивается в процессе генетического потенциала в условиях социальной и экологической среды и позволяет человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [42].

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особую значимость. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка психическим и физическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка привычных для себя стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям образовательного учреждения с

минимальными физиологическими затратами, а отсутствие правильно составленного режима дня и его не соблюдение, приводят к серьезным нарушениям и отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к нервному поведению. [22].

Главными компонентами режима являются следующие составляющие: сон, пребывание на свежем воздухе, прогулки, игры, занятия физической культурой и в дополнительных спортивных секциях, учебная деятельность в школе и вне её стен, свободное время, прием пищи, личная гигиена.

С возрастом соотношение отдельных компонентов режима дня меняются по времени, продолжительными становятся учебные занятия, а менее продолжительными прогулки на свежем воздухе. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена среди школьников трудовая деятельность во внеурочное время.

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как физическая, так и интеллектуальная, по характеру и продолжительности должна быть посильной для ребёнка и не превышать пределов его работоспособности, а отдых должен обеспечивать полное функциональное восстановление организма

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение все возможными движениями, испытание и усовершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести широкую власть, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством [39].

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, а также множества других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая

вызывает ряд серьёзных изменений в системной работе организма школьника.

Большую образовательную ценность имеют двигательные умения и навыки, поскольку их основа это творческое мышление. В младшем школьном возрасте особенно тесно связано с восприятием развитие двигательных качеств. Дети становятся более внимательными, дисциплинированными и наблюдательными, у них укрепляется воля, вырабатывается стойкий характер.

Исследования гигиенистов показали что, до 82 – 85% дневного времени большое количество учащихся находится в статическом положении (сидя). Например, у младших школьников произвольная двигательная активность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная деятельность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, и продолжает терять показатель от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе становится меньше, чем в 6 – 7 классе так, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; у детей двигательная активность в выходные дни больше, чем в учебные дни. Также отмечены изменения величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Особенно мала Двигательная активность школьников зимой, весной и осенью она возрастает.

В урочное время школьникам приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, а также длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом, поэтому им там сложно сосредотачиваться на учебном материале к концу урока. А те дети, у которых выраженная гиперактивность приходится сложнее остальных ребят.

Малоподвижное положение ученика за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на

сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности организма и особенно мозга: ослабляется память, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, нарушается координация движений, [22].

Отрицательные последствия гипокинезии так же проявляются в сопротивляемости молодого организма “инфекционным и простудным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, сердца и связанного с этим развития сердечной недостаточности сосудистой системы. Гипокинезия и чрезмерное питание с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению, что создаст дополнительные проблемы со здоровьем и нагрузку на сердце.

От гиподинамии особенно страдают школьники. Больше времени своего бодрствования ученики вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотром телепередач, а появление компьютерных игр в жизни детей ещё больше усугубили обездвиженность детей [30].

Увеличение уроков физкультуры до трех раз в неделю не компенсирует недостаток двигательной активности, но подвижность детей стала больше. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физической культурой, также есть дети, которые совсем освобождены или имеют специальную группу подготовки.

Так, например, на уроках физкультуры в школе ученики разделены на три группы: основная, подготовительная и специальная. В последние две группы относятся дети с особыми медицинскими показаниями. В основную группу автоматически попадают те учащиеся, которые не относятся к первым двум группам, и именно с ними проводятся занятия по уже существующим утвержденным программам. К этой группе относятся так называемые «практически здоровые дети». В то же время истинное их состояние здоровья

практически не определяется, в лучшем случае о нем судят по показателям физического развития детей, что малоинформативно.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья [31].

Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья если добрая половина составляющих организм клеток не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью.

Под влиянием достаточной нагрузки на мышцы происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления организма. В высший отдел нервной системы поступают сигналы от скелетных мышц и от органов чувств. При этом кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Физические упражнения также благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность абсолютно невозможна без движения.

Регулярная двигательная активность является неотъемлемой частью гармонического развития личности ребенка [32].

Большую роль в формировании ЗОЖ отводят рациональности питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат главных 5 принципов: разнообразие, регулярность, безопасность, удовольствие и адекватность.

Здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на оптимальное сочетание духовных и физических интересов, возможностей человека, гармоничное развитие личности, умение разумно использовать его резервы [23].

Одним из немаловажных компонентов формирования здорового образа жизни у младших школьников является отказ привычек, которые несут вред здоровью, среди которых мы можем назвать и чрезмерное увлечение компьютером. Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает нам возможность перенестись в другой мир. Но очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этой проблемой возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детский организм, учебной и игровой деятельности в процессе освоения компьютера ребенком.

Существуют данные, которые свидетельствуют о том, что из обучающихся в первых классах лишь только 43,5 % детей выбирают ценности здорового образа жизни. В четвертых классах данный показатель становится выше и составляет уже 82,6 %. Такую разницу достаточно просто можно объяснить: мы видим результат целенаправленной работы учителя начальных классов в течение четырех лет обучения. Также на повышение

показателя оказывают влияние систематические занятия детей в различных секциях, семейные установки, пример родных и близких в ориентации на здоровый образ жизни, пропаганда здорового образа жизни в СМИ. На сегодняшний день одной из актуальных проблем современности является компьютерная зависимость младших школьников. Доказывать то, что большее количество детей проводят большое количество времени за компьютером, не имеет смысла. Также остро обстоит вопрос и с пребыванием детей у телевизора. [21].

В общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к неожиданным последствиям. Связаны эти последствия с неправильной организацией деятельности ребенка в семье.

В возрасте 6-8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9-10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку, что на детский организм никотин воздействует в 10 – 15 раз сильнее, чем на организм взрослого. К летальному исходу могут привести 2 – 3 сигареты, выкуренные подряд.

Люди, начавшие курить с пятнадцати лет, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет. Губительная для здоровья привычка и употребление алкоголя. Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга, вызывая его отравление – опьянение [19]. Поэтому пьяный человек теряет контроль над своим поведением, говорит и делает то, на что не решился бы в трезвом состоянии.

По некоторым данным исследования показали, что к 9 – 10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причём по собственному желанию попробовали лишь 3,5 % из них.

Приобщиться к наркотикам ребёнок может в раннем возрасте. Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7 – 8 лет.

Как правило, младшие школьники, наркотики не пробуют, но интересуются их действием, способами употребления, а информацию о последствиях употребления всерьёз не воспринимают.

В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (во дворе, в школе), положительная, то у ребёнка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому очень важно, как можно раньше, ещё в дошкольный период, формировать у детей однозначно отрицательное отношение к наркотикам.

Токсикомания – один из самых опасных видов наркомании. Уже в течение первых недель снижаются умственные способности, слабеет концентрация внимания. Полностью деградирует сфера эмоций. Под действием токсинов происходит распад мозговой и нервной ткани и поражение центральной нервной системы [21].

На ухудшение состояния здоровья детей влияют и многие другие негативные факторы: недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей, повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, отсутствие гендерного учета при формировании понятий здорового образа жизни отдельно для мальчиков, отдельно для девочек и т.п. [18].

За ухудшение здоровья детей ответственность лежит и на современной школе, которая стала «школой болезней»: следуя за прогрессом, она продолжает наращивать интенсивность и объем информации, уходит от проблемы благополучного самочувствия, физической и психической устойчивости детьми школьных нагрузок, вызывает хроническое переутомление школьников.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников становится особенно актуальной.

Здоровьесберегающий характер воспитания и обучения особенно важен в начальной школе, где ребенок должен получить базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе и должно происходить понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

Существует объективная необходимость объединения усилий школы и семьи по воспитанию детей. Если такого единства нет, то дети могут не считать предъявляемые к ним требования обязательными.

Семья, как ячейка общества, с одной стороны, отражает все серьезные социальные изменения, происходящие в обществе, с другой, семья во многом определяет будущее ребенка, и наше будущее, так как существенно влияет на формирование личности и сохранение здоровья растущего гражданина. Под влиянием семьи формируются нравственная и общественная направленность личности растущего человека, его ценностные ориентации и психологические установки [25].

Поэтому существует объективная необходимость в организации эффективного взаимодействия школы и семьи в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни, а также внедрение этого механизма в повседневную практику начальной школы.

Взаимодействие людей одновременно предполагает и отношение их друг к другу как субъектов, и совместное их отношение к общему объекту деятельности. Педагогическое взаимодействие семьи и школы, в котором объединяются общие цели, интересы и общее дело – это развитие и формирование гармонично развитого и здорового ребенка. Именно поэтому, педагогическое сотрудничество учителей и родителей в условиях современной школы должно становиться неотъемлемой и естественной формой их взаимодействия для приобщения младших школьников к здоровому образу жизни, а также сохранения и укрепления их здоровья.

Специальные учебные программы могут показать на конкретных жизненных примерах родителям, их ответственность за образ жизни детей,

причем не абстрактную ответственность, а то, как за каждый поступок взрослого, включая реакцию на любой детский поступок, может отразиться на ребенке. Например, если ребенок плохо учится в начальной школе и родители спокойно к этому относятся, то в старших классах родители должны быть готовыми к тому, что ребенок в полной мере будет соответствовать статусу «двоечник»: вероятнее всего он будет курить, будет прогуливать школу, войдет в компанию таких же «педагогически заброшенных» детей.

Целенаправленный поток информации относительно здорового образа жизни детей будет полезен и для самих родителей, потому что он может повлиять и на их образ жизни, а это, бесспорно, влияет на детей как самый важный наглядный пример, также примером для подражания будет являться и сам учитель. В начальной школе для ребенка роль учителя считается непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя - самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах. [19].

Существуют разные формы участия родителей в школьной жизни: информирование родителей по вопросам, связанных с профилактической работой школы, дни открытых дверей и экскурсии для родителей, учеников и учителей, родительский совет, вечера-дискуссии, опросы, консультации родителей, которые имеют специальные знания по вопросам предупреждения зависимостей и другим вопросам, связанным со здоровьем, советы родителям по вопросам формирования здорового образа жизни, предоставление литературы, аудио и видео материалов по вопросам здоровья, домашние задания, которые требуют участия родителей.

Таким образом, составляющими здорового образа жизни младших школьников является:

- 1) рациональный режим дня, труда и отдыха;
- 2) режим сна;
- 3) двигательная активность;
- 4) личная гигиена;

- 5) занятия физкультурой и спортом;
- 6) правильно организованное питание;
- 7) рационально организованное время работы с компьютером;
- 8) отсутствие вредных привычек.

1.2 Проблемы гендерного воспитания детей младшего школьного возраста

В течение почти ста лет отечественная педагогика старательно уравнивала в правах мальчиков и девочек, называя всех учениками и учащимися. Цели и задачи образования были ориентированы на учащихся и воспитанников вообще, без учета их пола. Образовательные программы, педагогические технологии, методы обучения и воспитания и сама организация образовательного процесса носили унифицированный характер в обучении представителей разного пола.

Однако в последнее время ученые и педагоги, родители и воспитатели заговорили о необходимости учитывать гендерные различия детей в процессе обучения и воспитания. Совершенно очевидным становится тот факт, что невозможно осуществить индивидуальный подход в обучении и воспитании без учета гендерных различий, т.к. пол ребенка является важнейшей характеристикой его личности.

В конце XX века проблемы гендера привлекли внимание ученых разных специальностей: физиологов и генетиков, философов и социологов. Этот интерес объясним рядом отрицательных социальных факторов. Разрушение традиционных стереотипов мужского и женского поведения, мужской и женской роли в обществе, семье и воспитании детей привело к расшатыванию и постепенному кризису института брака, смещению акцентов в половых ролях, изменению психологической позиции мужчин и женщин.

Проблемы воспитания, возникающие в современной школе, тоже отражают эти негативные явления: девочки становятся не столько активными, сколько агрессивными и грубыми, постепенно осваивая мужской тип поведения, мальчики же, наоборот, теряют традиционные качества силы, смелости, ответственности, становясь пассивными, беспомощными, женственными. Если ошибки, являющиеся результатом недооценки гендерных различий, в воспитании более заметны, т.к. проявляются в повседневных действиях, в поведении, в речи, то недостатки в обучении, связанные с отсутствием гендерного подхода, менее заметны, однако не менее существенны [42].

Понятие «гендер» было введено в педагогику для того, чтобы отличать биологическую и социальную характеристики пола, поскольку понятие «пол» – это многоаспектное понятие, включающее в себя совокупность биологических (телесных, репродуктивных) и социальных (поведенческих, культурных, традиционных) признаков, характеризующих личность как мужчину или женщину. «Гендер» отражает социально обусловленную природу мужского и женского и акцентирует внимание на том, что социальные различия мужчин и женщин не всегда являются естественным продолжением биологических различий, а обусловлены влиянием социальных факторов. Таким образом, гендер – это социальная составляющая пола. Он определяет роль мужчины и женщины в социуме, в различных сферах деятельности, в семье [41].

Гендерный подход в образовании – это индивидуальный подход к проявлению ребенком своей идентичности, что дает в дальнейшем человеку большую свободу выбора и самореализации, помогает быть достаточно гибким и уметь использовать разные возможности поведения.

Гендерное воспитание – это формирование у детей представлений о настоящих мужчинах и женщинах, а это необходимо для нормальной и эффективной социализации личности. Под влиянием учителей и родителей школьник должен усвоить половую роль, или гендерную модель поведения,

которой придерживается человек, чтобы его определяли, как женщину или мужчину.

Проблема гендерного воспитания в начальной школе на сегодняшний день актуальна как никогда. Гендерное воспитание является одним из главных показателей качества воспитания и образования, потому как к началу поступления в школу младшие школьники уже могут идентифицировать себя с мужским и женским полом, они уже усвоили те нормы и правила поведения, которые присущи их семье, но к сожалению, происходящие в настоящее время кардинальные изменения современного состоянии института семьи – размытость представлений об эталонах мужского и женского поведения, изменение первостепенных гендерных стереотипов, неспособность родителей дифференцированно воспитывать мальчиков и девочек – усложняет выбор стратегии поведения детей, у детей размываются грани между ролями мужчины и женщины, так как детей воспитывают на основе правила «все равны» что, конечно же, актуализирует проблему гендерного воспитания младших школьников. Поэтому именно в начальной школе нужно осуществлять гендерное воспитание, а не просто общее воспитание детей [15].

В нашем обществе до недавнего времени существовала патриархальная форма полового воспитания, когда мужчина осуществлял роль добытчика и защитника, а женщина роль хранительницы домашнего очага и занималась воспитанием детей. На сегодняшний день стираются грани между ролями мужчин и женщин, и детей стали воспитывать на основе правила «все равны». Такое четкое разделение ролей уступило место такому явлению как андрогиния – т.е. соединение женских и мужских особенностей. Выходом из этой ситуации может послужить гендерное воспитание [13].

Сущность гендерного воспитания состоит в том, чтобы ребёнок овладел гендерной культурой, гендерной толерантностью, адекватной моделью поведения и гендерной компетентностью, но для этого в первую очередь должен сам учитель и родители ей владеть.

Организуя гендерное воспитание, важно понимать, что анатомические и биологические особенности являются лишь предпосылками, к потенциальным возможностям психических различий мальчиков и девочек. Эти психические различия формируются под влиянием социальных факторов – общественной среды и воспитания. В результате мы имеем возможность рассматривать вопросы воспитания мальчиков и девочек не как изначальную от рождения данность, а как явление, вырабатывающееся в результате сложного взаимодействия природных задатков и соответствующей социализации, а также с учетом индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка [2].

Анализ литературы доказывает нам, что в уникальной, вырабатываемой веками системе народного воспитания, гендерная компетентность родителей формировалась легко и естественно.

К сожалению, в общих этнографических описаниях многих авторов вопросы о путях и средствах воспитания детей дошкольного возраста ограничиваются лишь отдельными замечаниями. Как справедливо было замечено Г. А. Комаровой, общественная сторона проблемы детства обычно не становилась объектом специального анализа. Однако при знакомстве с отдельными работами (Никитина Г. А., Семенова Л. И., Суворова З. И. Волков Г. Н., Кузина Т. Ф., Батурина Г. И. и др.), в которых раскрываются принципы народной педагогики, становится понятным, как отношение родителей и образцы воспитания влияли на воспитание девочек и мальчиков.

Опыт народной педагогики свидетельствует о том, что даже в младенчестве воспитание детей осуществлялось с учетом их гендерных особенностей. Так, например, в колыбельных песнях, потешках, играх, пестушках, присутствует обращение не просто к маленькому ребенку, а к мальчикам и девочкам. В соответствии с тем, кому именно адресована потешка или пестушка, девочке или мальчику, прогнозируется их будущее. Труд девочек в будущем связан с жатвой, приготовлением еды, пошивом

одежды, а мальчиков – с охотой и рыбной ловлей, рубкой леса, уходом за домашними животными и т.п. [13].

Отцы при воспитании детей младенческого возраста принимали участие меньше чем матери, но начиная с 3 лет, они активно включались в воспитание ребенка. Так, например, в крестьянских семьях с 3-х лет дети принимали пищу за общим столом. Девочку брала к себе на колени мать, а мальчика – отец. И с этого момента вся ответственность за воспитание детей ложилась на плечи родителей: за девочек отвечали матери, а за сыновей – отцы.

Следует обратить внимание на то, как в семье распределялся труд девочек и мальчиков. Девочки привлекались к уходу за младшими братьями и сестрами, уборке дома, мытью посуды.

Мальчиков привлекали в качестве помощников к жатве, сенокосу, боронованию, учили молотить, запрягать лошадь и управлять ею. Отцы в свою очередь раскрывали сыновьям секреты охоты, рыбалки.

Интерес представляет и распределение ролей в крестьянской семье. Отцу отводилась главная роль в определении стратегии и тактики семейного воспитания, а мать наполняла ее конкретным содержанием и следила за ее реализацией, добиваясь результата. Мать играла с ребенком чаще всего по необходимости, чтобы в процессе ухода отвлечь, утешить или развлечь его. Отец и другие мужчины в семье специально организовывали игры, направленные или на физическое развитие ребенка или на развитие у него умственных способностей, сообразительности, смекалки.

Таким образом, очевидно, что при воспитании детей с 3-х до 4-х лет в крестьянской семье наблюдается четкое распределение обязанностей по воспитанию девочек – матерями, а мальчиков – отцами. При этом на первый план выступал отец, который, как бы нес ответственность за передачу детям навыков социального поведения и привития им норм общественной жизни.

Из известных личностей, принявших участие в становлении гендерного воспитания можно выделить Платона, Аристотеля, Жан-Жака Руссо, Джона

Локка, Константина Ушинского, Яна Коменского, Антона Макаренко, Василия Сухомлинского и др.[4]

До сих пор остаются актуальными слова К. Д. Ушинского, считавшего, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.

В книге «Воспитание ребенка в русских традициях» авторы пишут: «Многим из нас может показаться отжившей эта традиция отцовской авторитарности – мы не устаем твердить о «равноправии» мужчины и женщины в семье. Но давайте задумаемся, а всегда ли это хорошо? Сегодня некоторые психологи, отмечая факт ослабления отцовской власти в семье, придают ему значение подлинной социальной катастрофы. И не даром: ведь «семьей мир стоит». Мужчина вносит в жизнь семьи активный созидательный стимул, самой своей природой он призван определять семейное бытие, жестко задавать рамки «должного» и «нужного». Отсутствие всего этого неминуемо приводит к тому, что формируется «общество без отцов», «общество без власти», в котором пассивная вседозволенность сочетается с социальной анархией [10].

В младшем школьном возрасте ребенок попадает в новую среду, которая ещё не известна ему, т.е в новую социальную ситуацию развития.

У младшего школьника социальная ситуация характеризуется освоением школы, как объекта нового пространства, вхождением в новый коллектив сверстников, сменой распорядка дня, меняется стиль отношений (появляется учитель, который требует соблюдения некоторых норм), новое отношение к ребенку в семье, уже как к ученику, вставшему на новую ступень развития. Такая ситуация ужесточает и затрудняет условия жизни ребенка. В этих условиях у ребенка происходит социализация.

Социализация проходит у мальчиков и девочек по-разному. У девочек получается лучше выразить свои внутренние переживания и происходящее в

окружающем мире, поэтому, как правило, у девочек меньше коммуникативных трудностей. На мальчиков же со стороны общества идет давление, в силу стереотипов, сложившихся в обществе. Также пример мужской социальной роли в некотором плане отдалён от детей. Так как дети приобретают навыки и знания с помощью подражания, то в семье дети видят, в основном, что только мама выполняет работу по дому, и не имеют возможности наблюдать общественные и профессиональные функции отца. Поэтому дети не видят проявления традиционных мужских качеств, принятых в обществе. В современном обществе имеет место и такое явление как феминизация, т.к. сейчас происходит увеличение числа неполных семей [5].

Система образования больше приспособлена для девочек, т.к. она требует терпения, усидчивости, послушания и дисциплины, что не соответствует мужской природе. Это подтверждают исследования, в ходе которых выяснилось, что в обычной жизни отсутствует возможность проявлять мужские черты, поэтому девиантное поведение чаще характерно мальчикам. Проблема социализации девочек исходит из того, что традиционная и современная роль женщины в обществе различаются. Традиционная женская роль не привлекательна (различия в социальном статусе, меньше возможностей для самореализации). Результаты зарубежных исследований показали, что количество девочек, выбирающих мужские роли в играх больше, чем мальчиков, выбирающих женские.

В настоящей системе образования имеются объективные сложности в развитии гендерного подхода в воспитании и обучении. Эти сложности объясняются рядом причин:

- отсутствием в государственных образовательных стандартах гендерной проблематики;
- отсутствием учебных программ, которые учитывают гендерные различия в восприятии, обработке и применении информации;

– отсутствием компетентных педагогов, способных применить гендерный подход в педагогике [7].

Результаты исследований показывают, что существует различие в степени готовности мальчиков и девочек к школе. Девочки подготовлены в большей степени, так как у них лучше развита способность к мышлению, общению, их работоспособность выше, у девочек лучше понимание учебной задачи, больший объем памяти. Более того, девочки осознают и разграничивают учебную деятельность и игровую. Мальчики же, ходят в школу не только учиться, но и играть.

Девочки быстрее запоминают обстановку вещей, замечают мелкие детали, быстрее мальчиков концентрируются в непривычной обстановке (в шумном классе), способны делать много дел одновременно.

Мальчикам, как правило, легче дается математика, они намного быстрее справляются с задачами на внимание, память. У мальчиков в большей степени развито трехмерное мышление, им проще представлять фигуры в объеме. Что удивительно, такое мышление у мальчиков формируется уже к 7 годам [3].

У девочек замечается более высокая успеваемость, разброс в оценках, как правило, незначителен. У мальчиков же, он может составлять 3 балла. Девочки стремятся к прилежанию и послушанию, среди них много отличниц.

Каким бы общим не считалось образование, по большей степени, оно приспособлено именно для девочек. Это можно объяснить тем, что среди учителей, воспитателей, педагогов очень мало мужчин. Женщины в большей степени чувствуют, что больше подходит девочкам, поэтому большее внимание приходится именно на женский пол.

Очевидно, систем воспитания много, и все они в чём-то отличны от системы в РФ. В каждой из них есть свои плюсы и минусы [4].

Проблема гендерного воспитания сегодня особенно актуальна в педагогической практике. Опыт педагогов должен быть изучен и распространен.

Таким образом, анализ опыта гендерного воспитания в России позволил нам сделать вывод о наличии следующих проблем:

- 1) сегодня у родителей существует размытость представлений о нормах женского и мужского поведения;
- 2) проявляется изменение первостепенных гендерных стереотипов;
- 3) у родителей и учителей нет дифференцированного подхода к воспитанию мальчиков и девочек;
- 4) у мальчиков и девочек происходит стирание ролевых граней из-за отсутствия полоролевого воспитания в начальной школе;
- 5) отсутствует внимание учителей к гендерным различиям в процессе социализации, в степени готовности детей к школе, успеваемости и отношении школьников к своим сверстникам.

1.3 Формы и методы формирования здорового образа жизни у младших школьников с учетом их гендерных различий

Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения и подходов при формировании знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни, выборе правильного подхода к мальчикам и девочкам. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Изначально здоровый образ жизни закладывается в семье, а продолжает свое становление в школе. Несомненно, под общим контролем должны быть режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, закаливающие процедуры, учебная нагрузка, нервное напряжение, психологический климат дома, спокойная обстановка в школе и в классе, взаимоотношения и взаимопонимание родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, интересы и развлечения должны быть подобраны с учетом половой принадлежности каждого ученика.

Неправильно организованный вид деятельности и труд школьников может нанести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной скамьи правильно организовать свой режим труда и отдыха, в будущем сможет надолго сохранить бодрость и творческую активность.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о здоровом образе жизни, непременно формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей. Деятельность должна быть обязательно разнообразной, и подобрана с учетом гендерных различий, так как девочки и мальчики усваивают информацию по-разному. Рассмотрим некоторые из них [23].

У педагогов очень популярны «**Уроки здоровья**», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, которые актуальны на момент обучения данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, и специально организованных игровых программах (их могут проводить ученики старших классов), также детям могут презентовать свои проекты ученики параллельного класса, или самостоятельно разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате чего у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Можно рассмотреть пример краткого содержания «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так например тема "Из чего варят каши" поможет рассказать детям о полезных свойствах этого блюда, и сможет стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве

семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети "не любят каши". Можно ли сделать так, чтобы детям понравилась каша? На данном занятии ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо.

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку в целом, у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Девочки данные уроки усваивают лучше, для них интересен данный материал, они смогут помочь маме в приготовлении завтрака, возможно, рассказать новый для себя способ готовки каши.

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ считаются практические занятия.

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Также некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Рассмотрим для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

1) Чистые руки (показать, как нужно правильно мыть руки; доказать, почему необходимо держать руки в чистоте, когда следует обязательно их мыть);

2) Здоровые зубы (показать на рисунке или видео материале последовательность чистки зубов; доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими именно пастами);

3) Красивые ногти (показать на рисунке или нарисовать, как следует стричь ногти на руках и ногах; порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек), и др.

Беседы – очень важная форма работы детей. Круг этих бесед, может быть самым широким и разнообразным, а в первую очередь затрагивать проблемы, которые могут больше всего волновать детей: это проблемы

охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом при проведении бесед должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты и милосердия. Еще одним направлением может стать «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых - полезных привычек, рационального питания, профилактики утомления и пр.

Рисование – мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Через рисунок детям легче выразить свои мысли, которые им трудно высказать с помощью слов.

Ученики должны уметь высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинку. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением. Например, мальчикам можно нарисовать плакаты о здоровом образе жизни на тему «Почему мужчина должен быть сильным», «Папа, мама, я – спортивная семья» и другие. Девочкам, предоставить другие темы для рисования «Моя мама и я», «Как я помогаю маме», «Здоровье – мой друг!»

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. В литературных произведениях будет очень полезно обсудить характер героев, их состояние здоровья, как описан герой с мужским характером, а как с женским.

Рассмотрим самый эффективный метод деятельности – игра.

Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного

контроля и т.д. Используя игру, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества как личность, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Младший школьник приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо в его, будущей деятельности.

Игры могут быть:

- 1) Подвижные;
- 2) Интеллектуальные;
- 3) Игры с использованием психодрамы или театрализованного проигрывания ситуации;
- 4) Долговременные ролевые игры;

Проектная деятельность детей. Для детей младшего школьного возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации

фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

В течение всего учебного года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения», «Правила гигиены для девочек» «Правила гигиены для мальчиков» и т. д., оформляют стенды на соответствующие темы, рисуют стен газеты. Итогом данной работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно вызывает интерес детей к таким урокам. В дополнение к поиску информации по теме своего проекта, ученик может использовать и другие формы обучения, которые наиболее близки ему: это может быть самостоятельная работа в библиотеке, в учебном кабинете, работа с техническими средствами, внеклассная работа, в том числе и в рамках олимпиад и конкурсов, а также и другие формы приобретения знаний и использования способов творческой деятельности в учреждениях дополнительного образования.

В рамках учета гендерных различий, можно классифицировать приведенные выше формы и методы формирования знаний о ЗОЖ по признаку половой принадлежности учеников.

Наиболее эффективными формами и методами для мальчиков являются:

1) Все виды игры.

Игра – наиболее интересный метод формирования знаний для мальчиков. С самого детства мальчики конкурируют между собой чаще и больше, нежели девочки. Интерес к игре у мальчиков значительно выше, чем к рисованию и беседам.

2) Проектная деятельность.

Мальчики, даже в младшем школьном возрасте, более подвержены выполнению одного задания, достижению единой долгосрочной цели, на

которой они полностью фокусируются. Выполнение проекта, требует времени и может стать одной из таких целей, воспитать целеустремленность, научить планированию, почувствовать ответственность за выполнение важного задания.

3) Уроки здоровья.

Уроки здоровья, викторины – отличная возможность проявить лидерские качества и инициативу.

Для девочек наиболее эффективными методами являются:

- Рисование.
- Литературное чтение.
- Беседы.
- Практические занятия [18].

Таким образом, традиционное школьное образование больше подходит для девочек, чем для мальчиков, поэтому девочки, особенно в начальной школе, учатся лучше и их сформированность знаний о ЗОЖ больше.

Мальчики же, наоборот, больше подвержены школьным неврозам, они требуют образной формы изложения, наглядности, им нужно прожить материал в действии, а не умозрительно. Им требуется обучение, основанное в первую очередь на целостном подходе, с опорой на конкретность, жизненность. Они должны понять принцип, смысл, а не выстраивать этот смысл из деталей.

Девочкам же, обычно проще понять схему, алгоритм. Они лучше ориентируются в правилах, способны разделить целое на части. Так, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия и инсценировка ситуаций, всё это играет важную роль для освоения знаний о здоровом образе жизни.

Очевидно, что существуют и другие методы формирования знаний о ЗОЖ. Многие из приведенных методов могут быть универсальными, могут

быть эффективно использованы при работе, как с мальчиками, так и с девочками. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, урок-путешествия, уроки - КВН, праздники, игры, викторины и др.

Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных и гендерных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Таким образом, младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов в формировании личности.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как: научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

Гендерные различия формируются под влиянием социальных факторов общественной среды и воспитания. Сегодня некоторые психологи, отмечают факт ослабления отцовской власти в семье, придают ему значение подлинной социальной катастрофы. Раздельное обучение, которое имело место быть в двадцатом веке и сейчас, в некоторых школах России имеет как свои плюсы, так и минусы. Различия между мальчиками и девочками начального школьного возраста существенны, поэтому педагогам необходимо уделять данному аспекту большое внимание в своей образовательной деятельности.

Это необходимо для создания условий для оптимального познавательного развития учащихся.

Родительские отношения и образцы воспитания являются теми традициями, которые передаются из поколения в поколение и играют важную роль в воспитании ребенка и в том числе в появлении и становлении у него гендерной идентичности. Поэтому, родителям особенно важно уделять внимание гендерному воспитанию детей.

Для того, чтобы правильно сложить понятие о ЗОЖ у девочек и мальчиков, необходимы правильно подобранные методы организации работы обеих групп школьников. Например, для девочек – это задания с конкретной формулировкой, а для мальчиков – с абстрактной. Девочки предпочитают организованные мероприятия в классе на тему здорового образа жизни, мальчики, наоборот, предпочитают подвижные, активные мероприятия на свежем воздухе, посвященные здоровью. Мы полагаем, что процесс обучения и закрепления понятий о ЗОЖ будет более успешным, если будут учтены гендерные особенности и интересы, способности учащихся.

Глава 2. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом гендерных различий для учителей начальных классов

2.1 Диагностика и анализ сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников с учетом гендерных различий

Цель исследования: определить уровень сформированности здорового образа жизни младших школьников с учетом гендерных различий.

Задачи исследования:

- Установить, как часто и как эффективно проводятся беседы с учеником на тему здорового образа в урочное и внеурочное время (дома с семьей);
- Определить процентное соотношение школьников, с учетом половой принадлежности, ведущих правильный и неправильный образ жизни;
- Определить, имеются ли гендерные различия в представлениях о здоровом образе жизни у мальчиков и девочек, и в чем они проявляются;
- Определить, какое количество школьников понимает ценность своего здоровья, и, наоборот, пренебрегает им в связи с неосведомленностью.

Для достижения поставленных задач использовались опросные методы:

- 1) Анкетирование младших школьников;
- 2) Тестирование младших школьников;
- 3) Беседа с учителем

В ходе исследования было проведено анкетирование учащихся, разработанное учителем начальных классов Донсковой М.М [40], и тестирование, разработанное автором, а также комплексная диагностика состояния здоровья младших школьников. В исследовании принимали участие учащиеся двух третьих классов и одного четвертого класса ГБОУ СОШ № 117 Выборгского района г. Санкт-Петербурга, в составе 42 и 18

человек. Среди них было 36 девочек и 24 мальчика. Все три класса обучались по программе «Школа России».

Тестирование и анкетирование проводилось в период прохождения практики в качестве учителя начальных классов с 10 ноября по 14 декабря, вторая четверть. В классе осуществлялась внеурочная деятельность, проводились занятия по предмету «Логика», дополнительный английский язык – на платной основе, танцевальный кружок для всех желающих, но спрос был больше со стороны девочек. Семьи в классе составом 42 человека имеют полные и неполные семьи, преобладают полные семьи. В беседе с учителем мы определили, что полных семей в трех классах 48, а неполных 12. О благополучии семей, также была проведена статистика и выявлено, что 64% имеют зарплату равную прожиточному минимуму, либо больше, остальные 36% имеют финансовые затруднения.

Такой выборки респондентов оказалось достаточно для того, чтобы сделать выводы о полученных школьниками представлениях о здоровом образе жизни.

Этапы исследования:

I. Исследовательский этап

II. Аналитический этап

Исследовательский этап:

Анкета составлена из 10 вопросов, по ответам на которые можно определить заинтересованность девочек и мальчиков в здоровом образе жизни. Анкета «Мой режим дня» представлена в таблице 1.

Тест состоит также из 10 вопросов. Тест представлен в приложении 1.

Результаты эмпирического исследования представлены ниже.

Анализ результатов исследования

С целью выявления проблем в организации и прививания здорового образа жизни у младших школьников их родителями было проведено анкетирование «Мой режим дня». В анкетировании участвовало 42 ученика.

36 девочек 24 мальчика. Каждому ребенку предлагалось ответить на 10 вопросов.

Результаты исследования представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Результаты анкетирования «Мой режим дня»

№	Ответы	Кол-во ответов	%	% мальчиков	% девочек
1	Встают ранее 8 часов	28	67	36	64
	Встают в 8 часов	10	24	60	40
	Встают позже 8 часов	4	10	50	50
2	Зарядку делают	7	17	57	43
	Зарядку не делают	35	83	46	54
3	Чистят зубы и умываются	42	100	48	52
4	Завтракают	34	81	47	53
	Не завтракают	8	19	50	50
5	Делают уроки сразу после школы	15	36	47	53
	Делают уроки поздно вечером	27	64	48	52
6	Делают уроки 1-2 часа	36	86	42	58
	Делают уроки 2-3 часа	6	14	83	17
7	Гуляют перед выполнением домашнего задания каждый вечер	16	38	75	25
	Гуляют перед выполнением домашнего задания иногда	20	48	25	75
	Никогда не гуляют перед выполнением домашнего задания	6	14	50	50
8	Играют в компьютер 40-45 мин в день	18	43	33	67
	Играют в компьютер 1.5-2 часа в день	15	36	93	7
	Не играют в компьютер	9	21	0	100
9	Иногда планируют свой день	14	33	21	79
	Никогда не планируют свой день	28	67	61	39
10	Считают важным соблюдение режима дня	30	71	23	77
	Не считают важным соблюдение режима дня	12	29	67	33

При анализе результатов анкетирования можно сделать следующие выводы, ключевые результаты будут проиллюстрированы диаграммами.

Большинство девочек встают ранее 8 часов, не делают зарядку. Абсолютно все умываются.

Диаграмма результатов подъема школьников приведена на рисунке 2.1.



Рисунок 2.1 – диаграмма с результатами подъема школьников 81% детей завтракают перед занятиями. Разделение между мальчиками и девочками по данному вопросу несущественное – 53 и 47 процентов. Диаграмма результатов принятия завтрака школьниками приведена на рисунке 2.2.

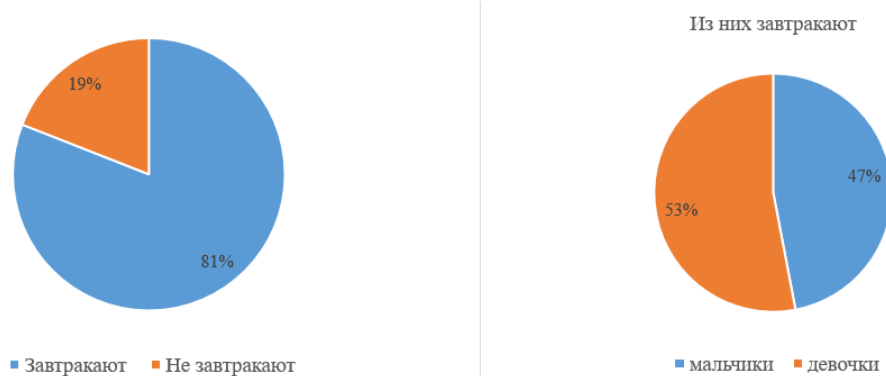


Рисунок 2.2 – диаграмма с результатами принятия завтрака школьниками. Уроками, как правило, ученики занимаются поздно вечером, как мальчики, так и девочки (48% и 52%), уделяют этому, в большинстве своем, 1-2 часа.

Большинство мальчиков гуляют на улице перед выполнением домашнего задания, девочки гуляют реже. 14% школьников не гуляют на свежем воздухе перед выполнением домашнего задания.

80% школьников играют в компьютер более 40 минут в день, 65% из них – мальчики. Диаграмма с результатами проведения времени за компьютером школьниками приведена на рисунке 2.3.



Рисунок 2.3 – Диаграмма с результатами проведения времени за компьютером школьниками

Две трети школьников не планируют свой день, в то время как из остальных детей 80% девочек планируют распорядок дня.

70% детей считают важным соблюдение режима, из них – 80% девочки.

Данные показывают нам, что не все школьники ведут полноценный здоровый образ жизни. Мы можем наблюдать ряд проблем. Родители в редком случае приучают детей к зарядке по утрам; некоторые дети завтракают только в школе; мальчики проводят много времени за компьютером; не все дети перед занятиями гуляют на свежем воздухе.

Но, в то же время, прослеживаются положительные тенденции: все дети чистят зубы и умываются, в большинстве случаев уделяют домашней работе положенные 1-2 часа.

При тестировании мы выявили, что мальчики больше отклоняются от правильного режима дня, чем девочки. У мальчиков прослеживается большая зависимость от компьютерных игр, у девочек она почти не наблюдается. Первые совсем не умеют правильно распределять своё время, при этом делают уроки поздно вечером, но большинство из мальчиков обязательно каждый день гуляет перед выполнением домашнего задания. Девочки больше готовы к самостоятельности, это можно сказать по ответам на вопрос о планировании своего дня, также считают, что соблюдение режима для обязательно.

С целью выявления соотношения учеников, поддерживающих здоровый образ жизни и не соблюдающих его, было проведено тестирование «Мой ЗОЖ». Тест прошли 18 учеников третьего «А» класса: 9 мальчиков, 9 девочек. Каждый школьник ответил на 10 вопросов, с тремя вариантами ответов. За ответы А тестируемому начислялось два балла, за вариант ответа Б – 1 балл и за ответы С – 0 баллов. После прохождения теста количество баллов суммируется. Из суммы можно сделать вывод как тщательно респондент заботится о своем здоровье и ведет ли он здоровый образ жизни. Максимальное количество баллов, которое можно набрать в тесте – 20. Мы использовали следующую шкалу: Группа А, 15-20 баллов – респондент поддерживает здоровый образ жизни; Группа В, 12-15 баллов – образ жизни ученика не является полноценно здоровым; Группа С, 11 и менее баллов – ребенок ведет неправильный образ жизни, подвержен риску.

Результаты тестирования представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Результаты тестирования «Мой ЗОЖ»

№	Ф.И. ученика	Сумма баллов	Группа
1	Б. Кристина	15	А
2	Д. Евгения	13	В
3	Е. Антон	10	С
4	З. Ксения	16	А
5	И. Эльвира	17	А
6	К. Кристина	12	В
7	К. Вячеслав	11	С
8	К. Дмитрий	13	В
9	М. Зафар	10	С
10	М. Илья	11	С
11	Р. Влад	12	В
12	С. Елена	14	В
13	С. Дарья	14	В
14	Ф. Егор	14	В
15	Ф. Андрей	10	С
16	Х. Алена	12	В
17	Ч. Анастасия	16	А
18	Я. Сергей	10	С

По результатам тестирования видно, что полностью здоровый образ жизни (группа А) ведет примерно 22% от тестируемой группы (4 человека). Большинство учеников находятся в группе В (44%). Остальные 34% находятся в группе С. Средний балл за тест по группе – 12,7.

Следует заметить, что из результатов эмпирического исследования видно, что средний балл девочек выше, чем у мальчиков. Все результаты анализа данных представлены на рисунке 1 и рисунке 2.

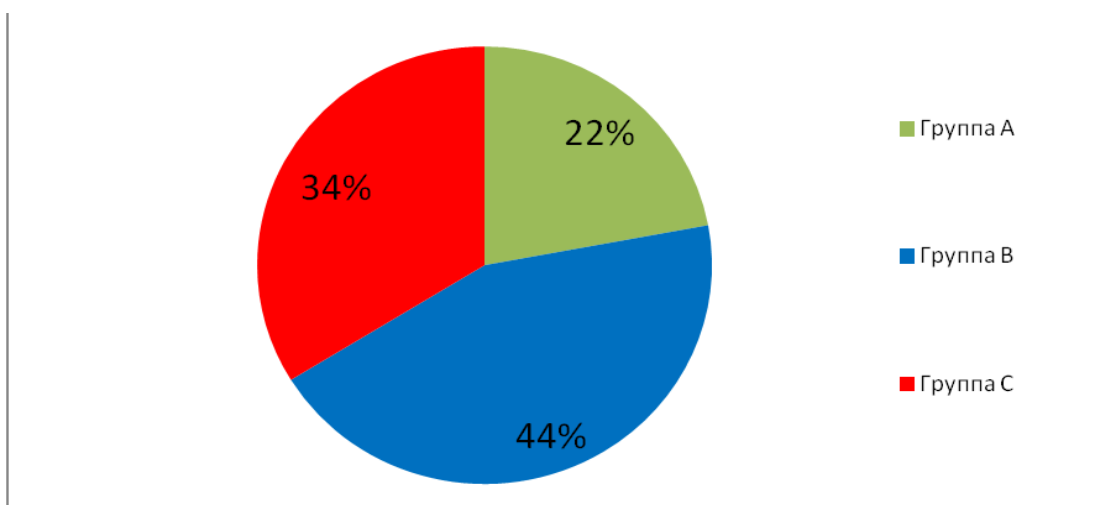


Рисунок 1. Распределение учащихся по группам

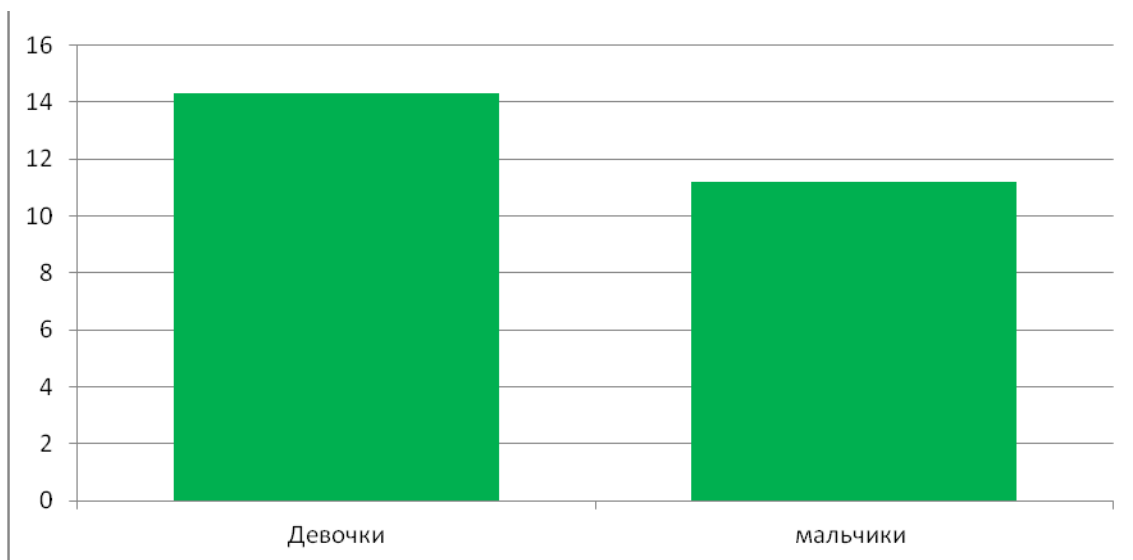


Рисунок 2. Средний балл сформированности ЗОЖ

Исходя из анализа данных, можно сделать вывод, что приучены к соблюдению здорового образа жизни лишь пятая часть опрошенных. Треть учеников младшего школьного возраста не соблюдают правила здорового

образа жизни. Девочки и их родители относятся к здоровью более бережно, нежели мальчики.

Также была проведена беседа с учителями трех начальных классов. В ходе беседы выяснилось, что в школе часто проходят мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, школьники получают большое количество информации, связанной с проблемами здоровья в России, профилактикой заболеваний, поддержании физического и психологического здоровья. Учителя планомерно и внепланово устраивают классные часы, на которых ведут беседу с учениками на тему поддержания здорового образа жизни, а именно: личной гигиены, физической активности, о вреде игровой компьютерной зависимости и др.

Во время беседы с детьми была заметна увлеченность данной проблемой. Всех без исключения школьников интересует свое здоровье, как в данный момент, так и в будущем. Каждый ребенок стремится быть здоровым. Однако это требует некоторых усилий со стороны детей, а значит и контроля со стороны их семьи, родителей. Именно поэтому родителям Методические материалы для учителей и родителей по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста жизни, своевременно информировать их о грядущих возможных угрозах здоровью и способах их избежать, помогать и стимулировать ребенка поддерживать и беречь свое здоровье, быть для своих детей наглядным примером для подражания.

2.2 Методические материалы по воспитанию и формированию здорового образа жизни у детей в период гендерного становления

Разработанные нами методические материалы включают:

- памятка для родителей при общении с мальчиками и девочками
- советы по воспитанию и формирования здорового образа жизни у детей в период гендерного становления;

- тренинговые упражнения;
- игры;
- создание проблемных ситуаций для мальчиков и для девочек.

Для формирования здорового образа жизни ребенка школьного возраста главное - это комплексность воздействия.

То есть каждым учителем должна быть создана комплексная система социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологический;
- базовое образование;
- внеклассная работа и досуг.

Работа по формированию у ребят навыков здорового образа жизни должна носить систематический характер. К сожалению, следует отметить, что зачастую она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.

Наиболее важно создание команды, осуществляющей профилактическую программу. При этом большую роль играет личность организатора и руководителя. В обучении и воспитании необходимо учитывать, что дети склонны слушаться тех, кого любят и уважают. Если учитывать гендерные особенности детей, то у девочек и мальчиков есть свой пример, на который стоит равняться.

Активность и эрудированность педагога, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес учащихся способствуют повышению эффективности данной работы, девочки очень часто выбирают примером для подражания именно своего учителя.

Все образовательное пространство организации дополнительного образования детей выступает как развивающая среда семейной культуры. Организации дополнительного образования детей учитывают в своей

деятельности приоритет семейного воспитания, что определяет специфику педагогического сопровождения в рамках открытой социально-педагогической подсистемы работы с родителями:

В работе с родителями необходимо использовать следующие формы и методы:

1. родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников;
2. беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья;
3. анкетирование;
4. дни открытых дверей.

Все эти формы и методы работы дают возможность осуществлять неформальные связи с родителями, служат средством обратной связи, дают объективную информацию о работе школы, интересах и потребностях семьи.

С нашей точки зрения, взаимодействие семьи и организации дополнительного образования осуществляется в интересах развития личности ребенка через:

- программы совместной деятельности детей и родителей различной направленности;
- семейные культурно-экскурсионные программы;
- традиционные встречи семей: семейные клубы, мастерские;
- выставки детских работ, информационно-педагогических материалов, которые вводят родителей в специфику организации, знакомят с особенностями и уровнем личностного развития их детей.
- показ своих работ после выполнения;

Работа по формированию здорового образа жизни также может реализовываться через: проведение оздоровительных пауз во время уроков и внеклассную работу; работу с родителями. Особое внимание обращается на мероприятия по сохранению здоровья, где закладываются навыки

правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, изучение особенностей своего организма, а также проведение оздоровительных минут во время урока, повышение интереса к предметам.

Хороший эффект дают задания на расширение кругозора, которые формируют положительное отношение учащихся по данному предмету. Для такого случая задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся с учетом гендерных различий (возможно, это могут быть задания на группу девочек и группу мальчиков отдельно), чтобы каждый ребенок смог создать для себя ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают и практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.

Обязательным условием при эффективном формировании ЗОЖ является неотъемлемая часть урочной деятельности - физкультминутка, которая создает положительный эмоциональный фон. Физкультминутки можно проводить различными способами и с музыкальным сопровождением, и физкультминутки в стихах, игровые паузы, зрительную гимнастику, эмоциональную разгрузку, чередование позы с учетом видов деятельности. Правильное сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет оздоровительную направленность. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

На уроках эта работа должна происходить интегрировано через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство, и т.д.) в течение учебного года с использованием разных форм

урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передаётся как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима. При этом необходимо делать акцент на гендерную принадлежность ученика.

Под готовностью будущего педагога к работе с семьей по сохранению и укреплению здоровья младшего школьника мы будем понимать интегративное личностное образование, представляющее собой совокупность следующих взаимосвязанных компонентов: мотивационно-личностного, интеллектуально-познавательного и действенно-практического – и позволяющее осуществлять эффективное взаимодействие с семьей в рамках здоровьесберегающей деятельности.

Мальчики будут более восприимчивы к определенным формам урока, на определенных предметах (ролевые игры, уроки физкультуры), девочки, наоборот (дискуссии, уроки музыки и ИЗО). При этом не менее важно учитывать и индивидуальные особенности ребят, вносить определенные коррективы в личных беседах.

В качестве примера, на уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи, уделяя повышенное внимание формированию здорового образа жизни у мальчиков, параллельно осуществляя их полоролевое воспитание: с окружающим миром (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, забота о своем теле, забота о близких, работе мышц, режиму дня и др.); математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, силе, скорости, продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (осанка, статика поз) и др.

Для работы в школе могут быть внедрены специальные программы образования «Полезные привычки», «Полезные навыки», которые направлены на овладение учащимися объективными, соответствующими

возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности, определению половых ролей.

Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является внеклассная работа и дополнительное образование, т.к. данная профилактика должна быть частью всей системы воспитания.

Ежегодно в школе может проводиться неделя-акция «Мы – за здоровый образ жизни», в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей и их половой принадлежности.

В качестве общих мероприятий (для девочек и мальчиков) в рамках акции могут проводиться:

- единый классный час;
- библиотечная выставка;
- семейные веселые старты;
- «круглые столы»;
- «пятиминутки здоровья» (старшеклассники – младшим) и т.д. с привлечением различных специалистов;
- Театральные постановки (сценки, пятиминутные выступления) на тему ЗОЖ.

Для девочек:

- Домашнее задание – конкурс плакатов на тему «Чистота – залог здоровья»;
- Конкурс поделок на аналогичную тему;
- Беседа на тему составления правильного рациона питания и др.

Для мальчиков:

- Домашнее задание – конкурс поделок на тему «Чистота – залог здоровья», доклад на тему «Мужчина – опора семьи»;

- Спортивные соревнования, посвященные здоровому образу жизни;
- Зарница;
- Беседа на тему заботы о себе и своих близких.

Ребята, как показывает практика, активно участвуют во всех мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни.

После отдельных мероприятий, уместно проведение классного часа, на котором мальчики и девочки могли бы поделиться своими результатами, рассказать о приобретенных знаниях, продемонстрировать свои плакаты, подделки.

Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки и внеклассные мероприятия (спортивные секции, соревнования), а также через дополнительное образование в детско-юношеской спортивной школе.

Основным видом деятельности в школьном возрасте является игра.

Развивающее значение игры многообразно. В игре ребенок познает окружающий мир, развиваются его мышление, чувства, воля, формируются взаимоотношения со сверстниками, происходит становление самооценки и самосознания. В играх реализуются желания детей. Часто ребенок в игре исполняет роль, запрещенную для него в жизни, тем самым достигая компенсации.

В процессе игры ребенок уточняет строение своего тела и сравнивает себя с другими детьми, начинает осваивать гендерную роль.

Таким образом, еще до того, как пойти в школу, дети проявляют достаточно серьезные знания о гендерных различиях в игрушках, одежде, действиях и занятиях, присущих мужчинам и женщинам. В играх детей закрепляются гендерные различия, в них формируются взгляды будущих женщин и мужчин на мир и на должное поведение друг друга. Однако,

проблема формирования гендерной идентичности детей в дошкольных учреждениях сегодня актуальна как никогда.

В школах содержание существующих на сегодняшний день программ воспитания детей составлено без учета гендерных особенностей мальчиков и девочек.

В них делается упор на психологические и возрастные особенности детей, без акцента на гендер и индивидуальные характеристики. Именно поэтому, сегодня следует делать упор именно на индивидуальные, возрастные особенности детей.

Любая программа, в том числе и направленная на формирование здорового образа жизни, должна быть подобрана с учетом возрастных особенностей, умственных способностей, индивидуальных особенностей, эмоционального состояния ребенка, гендерной принадлежности.

Все игры должны преследовать определенные цели: формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств, психических процессов, развитие словаря, грамматики, связной речи, зрительно-моторной координации, развитие физических качеств и т. д.

Игр очень много. И каждую игру можно приспособить как для мальчиков, так и для девочек, подбирая различный материал, различные картинки, различные ситуации.

Приведем примеры игр.

Настольные игры: «Изготовление бус», «Построй из палочек» и др.

Настольно-печатные: «Оцени поступок», «Трафареты для девочек и мальчиков» «Вырежи кукол и одежду и одень их», «Любимые сказки и мультфильмы», "Лото", «Играем в профессии», «У кого такая одежда? » и др.

Дидактические игры : «Кто чем любит заниматься?», «Распорядок дня» «Что общего, чем отличаемся? », «Кем быть? », «Одень мальчика, одень девочку», «Найди и назови» и др.

Словесные:

Создание проблемных ситуаций для мальчиков

1) Ты едешь в автобусе. На остановке в него заходит женщина.

Ты: а) встанешь и предложишь ей сесть; б) будешь смотреть в окошко; в) сядешь к маме на колени, молча уступив место.

2) Старшие мальчики обижают девочку, она плачет.

Ты: а) пройдешь мимо них; б) позовёшь кого-то из взрослых; в) сам защитишь девочку.

3) Во время обеда Даша нечаянно разлила компот.

Ты: а) делаешь вид, что ничего не заметил; б) берёшь салфетку и помогаешь Даше вытереть стол; в) зовёшь помощника воспитателя.

Создание проблемных ситуаций для девочек

1) Дети вышли на прогулку. У Димы неправильно застёгнуты пуговицы.

Ты: а) поможешь Диме правильно застегнуться; б) скажешь об этом воспитателю; в) сделаешь вид, что не заметила этого.

2) Мальчики начали драку.

Ты: а) пожалуешься воспитателю; б) не станешь обращать на них внимания; в) Поможешь мальчикам помириться.

3) Мама после работы готовит ужин.

Ты: а) продолжаешь смотреть мультфильмы; б) спросишь маму, не нужна ли ей твоя помощь; в) поможешь маме помыть овощи, накрыть на стол.

Такие проблемные ситуации, при условии правильного их разбора преподавателем, позволят детям почувствовать свою роль в обществе, в коллективе с учетом их половой принадлежности. Мальчики сделают выводы об ответственности, которая ложится на них, как на представителей мужского пола, своей силе, о заботе. Девочкам же станет более понятна их задача в семье, в обществе, очевидным станут различия от ребят.

Развитием гендера должны заниматься не только педагоги в школе, но и родители дома – в семье.

При этом очень важно сделать акцент на личностных особенностях, а не на сложившихся стереотипах.

От педагогов и родителей зависит, справится ли с проблемой социализации ребенок, ведь идентификация себя как мужчины и женщины является неотъемлемой частью общего определения роли. Вырастая, человек столкнется с множеством гендерных стереотипов, преодолеть которые ему придется самостоятельно. Поэтому важно подготовить ребенка к этому.

В каждом возрасте должен быть особенный подход к развитию женского и мужского начала. На каждом жизненном этапе у ребенка свои потребности и вопросы, ответы на которые ему будут интересны.

Гендерное воспитание детей в основном возлагается на плечи женщины, поэтому большее количество занятий ориентировано на представительниц своего пола. Важно обеспечить разный подход к мальчикам и девочкам.

Основные направления:

1) При обучении девочки лучше усваивают информацию на слух, мальчики же – визуально. Им просто необходимо провести тактильный осмотр, только тогда есть высокие шансы, что материал будет воспринят.

2) Необходимо проводить дидактические игры: «Кем я хочу стать», «Профессии», «Чем занимается папа, мама» и т. д.

3) При планировании музыкального занятия также стоит учитывать особенности разных полов.

4) На театральном занятии – при правильном распределении ролей.

5) На занятиях по физкультуре в СОШ должны применяться упражнения и игры согласно гендеру. Мальчики предпочитают подвижные игры, на выносливость.

6) На уроках физической культуры необходимо подбирать упражнения с учетом полового отличия и также оценивать по нормативам предназначенных для девочек и мальчиков.

При построении вопроса стоит учесть, что главное – конкретика. Необходимо сделать упор при организации учебного процесса на повторение и закрепление, тогда когда девочки запоминают услышанное сразу.

Школьники младших классов по-разному относятся и к соревнованиям. Мальчики всегда готовы доказать свое совершенство, а вот при выборе игры для девочек, в которой стоит соперничать, необходимо быть аккуратным. Есть риски, что все участницы между собой перессорятся.

В семье

Отец и мать – пример для своего ребенка. Мальчик будет копировать модель поведения папы, а дочь – матери. В дальнейшем дети создают свои семьи и повторяют все увиденное.

От родителей зависит, какую роль в будущем мальчик или девочка будет играть в собственной семье. Главное – мужчина не должен перевоплотиться из охотника и кормильца в потребителя, но при этом, не должен и забывать о том, что воспитание детей возлагается на плечи не только женщины. Представительница слабого пола также не должна становиться главой семьи, на которой держится весь дом.

Стоит отвечать на вопросы, которые возникают у малыша с дошкольного возраста об отличиях гендеров. Если он не услышит ответ, пойдет интересоваться к другим, а это уже трудно проконтролировать.

Главное – говорите правду, но согласно возрасту.

Родители должны также участвовать в ролевых играх, отображая реальную жизнь: магазин, больницу, семью и т. д.

Нужно создать крепкие отношения со своим чадом, проявлять любовь. Это залог того, что ребенок не будет искать ласки в интимных отношениях с противоположным полом в подростковом возрасте. Задача, которую стоит выполнить взрослому – взять ответственность за сексуальное просвещение молодежи.

Таких проблем можно избежать, уделяя внимание гендерному образованию с юного возраста. Это общая задача педагогов и родителей, реализация которой приведет к развитию полноценной счастливой личности.

Рекомендации родителям по воспитанию мальчиков:

– Папам в общении с сыновьями следует сдерживать эмоции, которые могут подавить его мужское начало (разговаривать, не повышая тона, спокойно);

– Мальчикам часто не хватает положительной мотивации: нужно не запрещать, а разрешать что-то дополнительное за хороший поступок;

– Нужно разрешать мальчикам проявлять свою эмоциональность, например, разрешать плакать (т.е. разрешать быть естественными);

– Мамам мальчиков нужно доверять мужской интуиции пап: они чувствуют, как нужно воспитывать мужчину;

– Мальчикам нужно организовывать режим и дисциплину: это формирует его ответственность;

– Обязательно поощрять желание делать в доме мужскую работу;

– Учить доверять, формируя тем самым опыт его социального доверия;

– Использовать юмор в общении - для снижения агрессивности и страха перед ответственностью;

– Обязательно должен быть физический, телесный контакт - для повышения самооценки мальчика;

– Мальчик - это посыл в будущее: его нужно иметь ввиду не только как сына, но и как будущего мужа, защитника и т.п.;

– Мама - заботится, а папа - формирует мужчину.

Рекомендации родителям по воспитанию девочек:

– Для того чтобы девочка достигла здоровой гендерной идентичности, необходимы теплые и близкие отношения с матерью и такие же отношения с

отцом, а родителям необходимо подчёркивать нежные и заботливые отношения в паре, чтобы у девочки сложились впечатления о счастливой семейной жизни.

– Отцу следует находить время на общение с дочерью: показывать, что дочь отличается от него, она другого пола; но делать это он должен с уважением и благожелательностью, чтобы она поняла, что достойна любви мужчины.

– Уважая личность дочери, демонстрируя удовлетворённость её поступками, родители формируют её позитивную самооценку.

– У мамы с дочерью должны быть свои "женские секреты": мама должна находить время для уединения с дочерью, сделать эти беседы ритуальными и традиционными.

– Настоящая забота друг о друге демонстрируется через уважение к старшему поколению.

– Мама должна привлекать дочь к "женским" домашним делам, передавая ей секреты своего мастерства.

Памятка для родителей при общении с мальчиками и девочками.

– Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребенок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно очень любить;

– Никогда не сравнивай мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они такие разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников – мальчиков;

– Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем, а главное по-разному осмысливают все, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы взрослые;

– Помните, что, когда женщина воспитывает и обучает мальчиков (а мужчина – девочек), ей мало пригодится собственный детский опыт и сравнивать себя в детстве с ними – неверно и бесполезно;

– Не переусердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения вашего задания;

– Старайтесь, давая задание мальчикам, включать в них момент поиска, требующий сообразительности. Не надо заранее рассказывать и показывать, что и как делать. Следует подтолкнуть ребенка к тому, чтобы он сам открыл принцип решения, пусть даже наделав ошибок;

– С девочками, если им трудно, надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать. Вместе с тем, девочек надо постепенно учить действовать самостоятельно, а не только по заранее известным схемам (работу по дому выполнять точно, как мама, в школе решать типовые задачи, как учили на уроке), подталкивать к поиску собственных решений незнакомых, нетиповых заданий.

Тренинговые упражнения.

К сожалению, на сегодняшний день в системе образования не существует специальных развивающих программ, которые способствовали бы оптимизации гендерного развития и формирования гендерной идентичности.

Гендерное развитие следует проводить целенаправленно, и участвовать в нем должны не только педагоги, но и психологи.

Если в начальных классах правильно организовать гендерно-половое просвещение, то подростковый возраст лишается многих, казавшихся прежде неизбежными, проблем пола.

Цели тренинговых упражнений:

– познакомить детей с мужскими и женскими социальными ролями;

– объяснить младшим школьникам, что не всем можно подражать, что у кумиров тоже есть качества, которые не стоит перенимать;

- научить мальчиков и девочек сотрудничать;
- объяснить, что не стыдно дружить с детьми другого пола;
- формировать взаимное уважение мальчиков и девочек;
- учить мальчиков защищать девочек, не обижать их;
- объяснить, что значит мужественность и женственность;
- объяснить значение мужчины и женщины в семье.
- закрепить понятия о ЗОЖ;

1) Этические беседы

– Что такое семья? Что такое общество? Как сохранить здоровье в обществе? Место семьи в обществе. Разные поколения в семье.

– Функции и обязанности членов семьи. Преимущества жизни в семье. Взаимопомощь в семье. Обязанности родителей (продолжение рода, воспитание детей).

– Периоды в жизни человека (до рождения, грудной период, детство, отрочество, юность, зрелость, старость), их основные особенности.

– Возникновение жизни на земле (общая схема). Понятие о человеке (его сходство с животными и различия между ними). Главное, что отличает человека от животных.

– Мужские и женские роли в семье и обществе, основные различия между мужчинами и женщинами, лежащие в основе разделения ролей. Как лучше организовать взаимодействие членов семьи в домашних делах.

– Особенности мальчиков и девочек, мужчин и женщин. Различия и сходство между ними. Их положительные качества. Необходимость ценить и учитывать эти качества.

– В чем состоит истинная сила и слабость человека. Значение духовной и физической силы. Проявление жестокости — признак внутренней слабости человека.

– Продолжение рода в животном мире. Понятие о размножении. Понятие о наследственности.

2) Уроки окружающего мира.

Темы: «Строение мальчика и девочки»; «Рождение ребенка»
«Основные различия полов»; «Гигиена, уход за собой» и др.

3) Уроки чтения

А. Формирование представлений о мужчине и женщине с помощью фольклорного материала.

– Урок, построенный на загадках, пословицах, поговорках: «Кладезь народной мудрости».

– «Свет мой зеркальце, скажи...» (народная этика и эстетика).

– Внешность, костюмы мужские и женские (по сказкам).

– Национальные характеры мужские и женские. Их взаимоотношения.

Б. Формирование представлений о взаимоотношениях мальчиков и девочек. Серия уроков на основе современной детской литературы.

4) Включение мальчиков и девочек в совместную работу на уроках, внеклассных мероприятиях, тренингах

– Поздравление мальчиков. Подготовка к празднику 23 февраля.

– Поздравление девочек. Подготовка к празднику 8 Марта.

– Праздник «Иван да Марья».

– Тренинги (проводит психолог).

5) Лекции для родителей

– Здоровье ребенка до рождения. Биоритмы родителей и зачатие. Планирование пола ребенка. Пол ребенка и родительские ожидания. Психосексуальное развитие ребенка от 0 до 7 лет. Возрастные особенности младшего школьника.

– Основные этапы психосексуального развития. Пол ребенка: родительские ожидания и предпочтения. Родительское поведение. Половые различия в поведении, сексуальное поведение. Развитие половой сферы младшего школьника, пол и характер. Дружба и любовь. Психогигиена пола.

– Роль семьи в психосексуальном развитии детей. Ребенок и окружающие его люди: взаимоотношения со сверстниками вне семьи; взаимоотношения братьев и сестер; взаимоотношения с взрослыми в семье.

– Усвоение ребенком образцов супружеского поведения в своей семье.

Девочки, вообразите, что вы стали мальчиками. Вы должны ощутить себя другими. Закройте глаза и представьте, что вы делаете, как вы живете, о чем думаете и чего вам очень хочется. Девочки рассказывают о своих впечатлениях. А теперь, мальчики, расскажите, чего вам очень хочется?

6) Упражнение «Кто сильнее?»

Проводится в виде соревнования между мальчиками и девочками. Какое государство всех перехлопает в ладоши? (Обе группы начинают хлопать одновременно. Выигрывает та группа, которая продержится дольше всех, или та, которая найдет свой идеальный ритм хлопков.) Кто кого перепоеет? (Успех зависит от организованности группы.) По окончании соревнований отмечается, кто победил и почему, что повлияло на победу, как отличилась каждая группа.

7) Упражнение «Эксперимент с песней»

Споем хором. По первому хлопку начинаем петь, по второму — замолкаем, по следующему — снова поем. Постарайтесь не сбиться и после молчания продолжить пение одновременно. Вырабатывается способность держать общий ритм своим внутренним слухом.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Проведя анкетирование и тестирование детей младшего школьного возраста с учетом их гендерных различий, мы пришли к выводу, что ученики имеют представление о здоровом образе жизни, но имеют место такие проблемы, как недостаточная информированность младших школьников и отсутствие контроля над ведением ЗОЖ детьми.

Родители и учителя не всегда прививают своим детям правильные понятия о ЗОЖ: не делают зарядку с утра, не завтракают и много времени проводят за компьютером, не уделяют должного внимания гендерным отличиям и воспитанию учеников.

По результатам проведенного тестирования класс был разделен на 3 группы: дети, ведущие полноценный здоровый образ жизни – группа А; школьники, не осознавшие важность ведения ЗОЖ, образ жизни которых не является полноценно здоровым – группа Б; дети, находящиеся в зоне риска и ведущие неправильный образ жизни – группа В. В дальнейшем данные можно использовать с применением индивидуального подхода для каждой группы.

Результаты анкетирования способствовали выявлению факта того, что девочки и их родители относятся к здоровью более бережно, нежели мальчики.

С целью повышения компетентности учителя и родителей по вопросу формирования положительной мотивации младших школьников к здоровому образу жизни с учетом их гендерных особенностей были разработаны рекомендации для педагога по работе с детьми в урочное и внеурочное время, а также рекомендации для родителей, по воспитанию мальчиков и девочек в домашней среде.

Во время беседы с детьми была заметна увлеченность данной проблемой. Всех без исключения школьников, как мальчиков, так и девочек интересует свое здоровье, как в данный момент, так и в будущем. Каждый ребенок стремится быть здоровым. Важно подсказать, показать и помочь находить красивое в жизни, в том числе – в человеке противоположного пола. Поэтому как образовательный, так и воспитательный процесс должен строиться с учетом всех перечисленных особенностей, с ориентацией на обе гендерные подгруппы. Все это, очевидно, должен знать и учитывать каждый педагог при организации своих занятий, воспитательной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной квалификационной работе главной целью являлось изучение проблемы формирования здорового образа жизни в современной теории и практике воспитания и разработка методического по совершенствованию процесса формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учетом их гендерных особенностей.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как: научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей. Деятельность должна быть разнообразной, так как девочки и мальчики усваивают информацию по-разному.

Гендерные различия между мальчиками и девочками младшего школьного возраста существенны, поэтому педагогам необходимо уделять данному аспекту большое внимание в своей образовательной деятельности. Это необходимо для создания условий для оптимального познавательного развития учащихся.

Проведенная нами диагностика показала, что ученики имеют представление о здоровом образе жизни, однако такие проблемы, как недостаточная информированность младших школьников и отсутствие контроля над ведением ЗОЖ детьми решаются недостаточно эффективно.

Результаты тестирования показали, что полностью поддерживают здоровый образ жизни 22% школьников, из них 44% не являются полноценно здоровыми детьми, оставшиеся 34% опрошенных нами, ведут не правильный образ жизни.

Результаты анкетирования способствовали выявлению того факта, что девочки и их родители относятся к здоровью более бережно, нежели мальчики.

Разработанные нами методические материалы, помогут учителям и родителям правильно организовать деятельность своего ребенка, с учетом его половой принадлежности.

В работе мы отметили важную роль формирования понятия здорового образа жизни в развитии младших школьников. Именно поэтому необходимо использование гендерного подхода в школьном образовании, основанном на личных интересах, потребностях, ценностях ребенка, которые определяют все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. При этом важно привлекать к этой работе родителей, т. к. эффективность работы, направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников, в значительной мере зависит от правильного взаимодействия педагогов с семьей ребенка, от их сотрудничества в этом вопросе. Активное участие семьи и школы в физическом воспитании детей младшего школьного возраста способствует формированию здорового образа жизни, укреплению их здоровья и повышению физической и умственной работоспособности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баль, Л.В., Барканова, С.В. Здоровьесберегающая педагогика/ Л.В. Баль. – М.: Владос. 2003. – 190 с.
2. Барин, Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья/ Л.Г. Барин. – СПб.: Питер. 2005. – 254 с.
3. Березин, И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья/ И.П. Березин. – М. 2004. – 125 с.
4. Берн, Ш.М. Гендерная психология/ Ш.М. Берн. – СПб.: Прайм-Еврознак. 2002.
5. Бужигеева, М.Ю. Гендерные особенности детей на начальном этапе обучения/ – М.: Педагогика. 2002. – №8.
6. Варламова С.И. Здоровье наших учеников/ С.И. Варламова. – М.: Начальная школа. 2003. – с.65-66.
7. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни/ – Ростов на Дону: Психологический вестник РГУ. 1997, №. 3. – 247 с.
8. Воронова, Е.В. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры/ Е.В. Воронова. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 123 с.
9. Григорьев, Д.В., Степанов, П.В. Внеурочная деятельность школьников/Д.В. Воронов – М.: Просвещение. 2010. – 187 с.
10. Гуляев, М.Д.,Готовцев, И.И.,Шадрина, О.В. Непрерывное физкультурное образование в современных социокультурных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию высшего профессионального образования в Республике Саха (Якутия), 15-летию ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 50 – летию МБДОУ ЦРР д/с «Чуораанчык». Республика Саха (Якутия), с.Чурапча, 05 декабря 2014 г. –350 с.

11. Гуменюк, Е.И., Слисенко Н.А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста/ Е.И. Гуменюк – М.: Детство – пресс. 2011. – 105 с.
12. Ерофеева, Н. В классе мальчики и девочки...Как их учить?/ – М.: Народное образование. 2001. – №6.
13. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга/ Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент. 1994. – 78 с.
14. Игнатова, Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения/ Л.Ф. Игнатова. – СПб.: Школа здоровья. 2003. – Т. 4, №3. – с. 74-79.
15. Каплунович, И.Я. О различиях в математическом мышлении мальчиков и девочек/ – М.: Педагогика. 2001. – №10.
16. Козлова Н. С., Некрасова А. В., Горбунова И. Л. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста/ Молодой ученый. 2014. – №10. – с. 387-389.
17. Колесов, В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников/ Колесов В. Д. – М.: Педагогика. 2001. – 176 с.
18. Коршунова, Н. В. 5 слагаемых здорового образа жизни/ Здоровье 2004, № 2. – с. 5-8.
19. Красоткина, И. Одинаково ли думают мальчики и девочки?/ Дошкольное воспитание. 2003. №12. – с. 44-52.
20. Крившенко, Л.П. Педагогика: учебник для бакалавров/ Л.П. Крившенко. – 2-е изд., перераб.и доп. – М.: Проспект. 2013.
21. Куинджи, Н.Н. Гендерный подход к обучению и воспитанию детей в школе: физиологические, гигиенические и социальные аспекты/ Н.Н. Куинджи. – М.: НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦЗ РАМН. 2010.
22. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание/ Дошкольное воспитание. – 1999. №4.

23. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье/ А.П. Лаптев. – М.: Медицина. 2001. – 97 с.
24. Лещинский, А.В. Берегите здоровье/ А.В. Лещинский. – М.: «Физкультура и спорт». 2005. – 214 с.
25. Н.В.Вахрамеева Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников/ Методическое пособие. – Самара. 2015. – 81 с.
26. Начальное образование: наука, практика, инновации: коллективная монография/ Е.Ю. Волчегорская, Н.А. Козлова, Н.П. Шитякова и др.; под общ. ред. Е.Ю.Волчегорской. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та. 2016.
27. Немов, Р.С. Психология: учебник для бакалавров/ Р.С. Немов. –М.: Юрайт. – 2009.
28. Николаева, М. Педагогическая поддержка младших школьников/ – Народное образование. – 2006. – №11.
29. Обухова, Л.А., Лемяскина, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников/ Л.А. Обухова. – М. 2001. – 68 с.
30. Остапенко, А. Может ли школьная оценка быть справедливой?/ – Народное образование. – 2006. – №2.
31. Петровский, А.В. Психология: учеб. для вузов/ А.В. Петровский. – 9-е изд. – М.: Академия. – 2009.
32. Пискунов, В.А., Максинаева, М.Р., Тупицына, Л.П., Егорова, Т.И., Айриян, Э.В. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ В.А. Пискунов, Л.П. Тупицына. – М.: Прометей. – 2012. – 86 с.
33. Пыжиков, А.В. Раздельное обучение в советской школе/ – Педагогика. – 2004. – №14.
34. Радзивилова, М.А. Структура гендерной компетенции педагога/ М.А.Радзивилова/ Педагогическое образование. – 2009. – № 4.
35. Сабиров, Р. Наука – бесполой" школе/ – Народное образование. – 2002. – №9.

36. Хайсарова, Г.М. Роль педагогической культуры родителей в гендерном воспитании детей/ – Педагогика. – 2015. – №4.
37. Чекалина, А.А. Гендерная психология: учебное пособие/ – А.А.Чекалина. – М.: Ось-89. – 2006.
38. Чернобай, Е.Е. Как результаты обучения в школе сделать полезными для жизни?/ – Педагогика. – 2015. – №9. – с. 56-59.
39. Эльконин, Б.Д. Детская психология/ Б.Д. Эльконин. – СПб. – 2004.
40. Юкович, Л.К. Педагогическое воспитание/ Л.К. Юкович. –СПб.: Питер. 2007. – 292 с.
41. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя/ В.Н. Ягодинский. – М. – 2005. – 136 с.
42. Егорова, Е.В. Методическая разработка по ЗОЖ (3 класс) на тему: методичка по профилактике здорового образа жизни для младших школьников [Электронный ресурс] / URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/10/28/metodichka-po-profilaktike-zdorovogo-obraza.html>.
43. Калганова, В.С. Классный час: "Мы - за здоровый образ жизни", Сценарий классного часа по формированию ЗОЖ [Электронный ресурс] / URL: <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/17/klassnyy-chas-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni.html>.
44. Овчинникова, Л.В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / URL: http://www.conf.muh.ru/071025/thesis_32.html.
45. Онищенко, Е.Ю. Проект: "Мы за здоровый образ жизни" [Электронный ресурс] / URL: <http://pedsovet.su/publ/113-1-0-4703.html>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Анкета «Мой режим дня»

№	Вопрос	Ответ
1	В котором часу ты встаёшь утром?	
2	Выполняешь ли ты утром физическую зарядку?	
3	Какие процедуры входят в твой утренний туалет?	
4	Завтракаешь ли ты перед школой?	
5	В какое время обычно делаешь домашнее задание?	
6	Как долго ты делаешь уроки?	
7	Гуляешь ли ты на улице, перед тем как делать уроки?	
8	Сколько часов в день играешь в компьютер?	
9	Как часто стараешься спланировать свой день?	
10	Считаешь ли важным соблюдение режима дня?	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тест «Мой ЗОЖ»

1. Как часто ты болеешь?
 - А) Менее 1 раза в год
 - Б) 1-2 раза в год
 - В) 3-4 раза в год
2. Как часто ты чистишь зубы?
 - А) 2 раза в день
 - Б) 1 раз в день
 - В) Иногда не чищу зубы
3. Как часто ты моешь руки?
 - А) Каждый раз приходя домой и перед едой
 - Б) После школы
 - В) Когда заставят
4. Как часто ты гуляешь?
 - А) Каждый день по вечерам
 - Б) Редко, 1 раз в 2-3 дня
 - В) Не люблю гулять, играю в компьютерные игры
5. Какие у тебя приемы пищи в течение дня?
 - А) Завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
 - Б) Завтрак, обед, ужин
 - В) Как получится, не пытаюсь соблюдать режим питания
6. Как ты себя обычно чувствуешь в школе?
 - А) Активен, настроение хорошее, все нравится
 - Б) Чувствую себя нормально, спокойно, иногда устаю
 - В) Школа не нравится, часто не высыпаюсь
7. Сколько часов составляет твой сон?
 - А) 8 или больше
 - Б) 7

- В) 6 или меньше
8. Сколько раз в неделю ты принимаешь душ?
- А) 6-7 раз
 - Б) 4-5 раз
 - В) Менее 4 раз
9. Занимаешься ли ты спортом?
- А) Да, занимаюсь
 - Б) Нет, но активен на уроках физкультуры
 - В) Нет, не занимаюсь
10. Есть ли у тебя свой распорядок дня?
- А) Есть, пытаюсь расписать весь день
 - Б) Есть, но после внешкольных занятий у меня свободное время
 - В) Нет, после школы делаю что захочется