**ИЗУЧЕНИЕ СВЕДЕНИЙ О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ КРАЯ В УЧЕБНОМ КУРСЕ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**1.1.Определение образовательного потенциала курса «Окружающий мир» для формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся**

Анализ учебного содержания курса «Окружающий мир» ( УМК «Школа России», автор А.А.Плешаков) [ 31-34 ] показал, что оно включает образовательные линии, раскрывающие научные основы сохранения и развития здоровья, правила и стиль жизни, ведущий к здоровью, меры профилактики болезней, основы долголетия. Притом, в разных классах объем такой информации разный и также разные предлагаются методы его изучения. В 1 классе основы здорового образа жизни отражены в таких темах:

1. Экскурсия «Дорога от дома до школы» (ОБЖ)
2. Что вокруг нас может быть опасным? (ОБЖ)
3. Зачем мы спим ночью?
4. Почему нужно есть много овощей и фруктов?
5. Почему нужно чистить зубы и мыть руки?

Во 2 классе увеличивается объем информации о путях, ведущих к здоровью. Кроме содержания, в учебнике приведены задания, которые ориентируют на активную деятельность обучающихся по его изучению. Валеологическое содержание отражено в специальном разделе «*Здоровье и безопасность». Здесь изучаются такие вопросы:*

1. Строение тела человека. Органы чувств.
2. Если хочешь быть здоров: о здоровом образе жизни.
3. Берегись автомобиля: правила пешехода.
4. Домашние опасности.
5. Пожар!
6. На воде и в лесу.
7. Как нужно купаться?
8. Путешествие по лесу, «Лесные опасности».
9. Опасные незнакомцы: как нельзя общаться с незнакомыми людьми.

В 3 классе это содержание обогащается дополнительными материалами. Здесь раскрываются научные основы здорового питания, гигиенические нормы поведения, обеспечивающие защиту организма от возбудителей болезней, характеризуются факторы, определяющие здоровье и влияющие на него, конкретизируются примеры опасностей, которые подстерегают человека в быту, на дорогах, на воде, в природе. Материалы сконцентрированы в разделе «Мы и наше здоровье». В разделе изучаются такие вопросы:

1. Организм человека.
2. Органы чувств.
3. Надёжная защита организма.
4. Опора тела и движение.
5. Наше питание. Пищеварительная система.
6. Дыхание и кровообращение.
7. Умей предупреждать болезни.
8. Здоровый образ жизни.

 *Наша безопасность.*

1. Огонь, вода, газ.
2. Чтобы путь был счастливым (ОБЖ)
3. Дорожные знаки.
4. Опасные места.
5. Природа и наша безопасность.
6. Экологическая безопасность.

В 4 классе вопросы о здоровье и здоровом образе жизни в специальном разделе не представлены. Как отдельные вопросы это содержание отражено в разделе «Наш край часть большой страны». Например, в теме урока «Водные богатства края» изучается вопрос «Правила поведения на воде». В темах уроков «Наши подземные богатства», «Природные сообщества родного края: лес, луг, водоем», «Растениеводство в нашем крае», «Животноводство в нашем крае» раскрывается содержание, отражающее взаимосвязи человека и природы, обеспечивающие его благосостояние, способствующие улучшению качества жизни в крае, продлению долголетия.

В 4 классе, в разделе «Страницы Всемирной истории» изучаются вопросы «История первобытного общества», «Мир древности: культура, религия, археологические находки», «Средние века», «Наше время». Представляется ценным включение содержания о том, как менялось долголетие человека в разные периоды его исторического развития.

Вопросы организации здорового и безопасного образа жизни могут стать предметом изучения и исследования во внеурочной деятельности младших школьников. Анализ практики организации внеурочной деятельности в Воронежской области показывает, что в большинстве школ во внеурочной деятельности изучаются элективные курсы «Краеведение» и «Урок здоровья». Это обусловлено с одной стороны важностью проблемы, а с другой стороны рекомендациями департамента образования Воронежской области о целесообразности изучения края в курсах «Краеведение» и «Урок здоровья».

Все обозначенное позволяет сделать вывод о том, что учебный предмет «Окружающий мир» располагает образовательным потенциалом для формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Вместе с тем, чтобы этот потенциал использовать, важно разработать механизмы трансформации идеи ценности здорового и безопасного образа жизни в образ жизни обучающихся. Необходима система методов, методических приемов и технологий, применение которых обеспечит достижение образовательных результатов.

Поиск таких технологий обучения мы осуществляли на следующем этапе исследован

**1.2.Сведения о долгожителях как ценностно-смысловое содержание, ориентирующее на здоровый и безопасный образ жизни**

Отбор содержания, как ведущий критерий в выборе методов обучения, представляется наиважнейшей основой для построения образовательного процесса. Включение содержания о долгожителях в программы элективных, факультативных курсов для внеурочной деятельности, позволило бы опредметить результаты образования в качественном показателе «формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся». Психолого-педагогические основы образования предполагают, что обучаясь школьник учится подражать в своих действиях и поступках [41 ]. Сформированные позитивные образы могут всю жизнь вести человека по жизни и помогать ему справиться с проблемами, принять верное решение, устоять перед негативными соблазнами. Подражать младшие школьники могут и примерам долголетия.

Долголетие – показатель благополучия страны. В послании Федеральному собранию президент РФ Путин В.В. подчеркнул, что уже два года подряд, в 2013 и 2014 году в России отмечается естественный прирост населения. В 2014 году в глобальном рейтинге здравоохранения Россия впервые признана благополучной страной. Это государства, где средняя продолжительность жизни превышает 70 лет. На данный момент этот показатель в России составляет 70, 93 лет (почти 71 год). Президент уверен, что в стране есть все основания уже к 2018 году увеличить среднюю продолжительность жизни до 74 лет [ 39]. Таким образом, динамика повышения долголетия и представлена, и намечена. Однако, до биологической программы долголетия ( в среднем человек может жить 120 лет) еще значительно далеко.

В демографической статистике особую группу населения занимают долгожители. В каждом государстве есть своя градация долгожительства. В России это люди, достигшие возраста 90 лет и старше. В рейтинге стран по долголетию первое место занимает Андорра ( маленькая страна, численность населения 76 тысяч человек, расположена на границы Франции и Испании).На конец 2015 года средняя продолжительность жизни в этой стране составила 83, 49 лет. На втором месте Япония с показателем 80,93 лет.

В нашей стране примерно 350 тысяч человек являются долгожителями. Уже более 10 лет в масштабах страны выполняется проект по исследованию долголетия. По программе проекта осуществляются экспедиции в разные уголки страны. Цель экспедиции — изучить историю, особенности жизни, привычки и места проживания старейших представителей человечества. Человечеству важно знать рецепт долголетия. На примере этих удивительных людей ученые попытаются вычислить оптимальную формулу долголетия и составить свод правил образа жизни столетнего человека. Каждый регион может включаться в программу исследования долголетия и долгожителей.

 В Воронежской области реализуется областной межведомственный проект «Живи долго». Его цель - содействие снижению смертности и повышению продолжительности жизни жителей Воронежской области путем реализации комплексных мер за счет стимулирования ранней обращаемости за медицинской помощью, формирования здорового образа жизни и ответственного отношения граждан к своему здоровью. Одна из главных задач проекта - формирование культуры долгожительства, изменение поведения граждан через активизацию их мотивации в отношении сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Научные данные свидетельствуют, что долголетие обусловлено всем образом жизни человека с самых ранних его лет. В этой связи важно получить ответ на вопрос «Какие возможности имеются у современной начальной школы, чтобы знакомить обучающихся с основами долголетия и формировать образ жизни, ведущий к долгожительству». Обращение к опыту школы убеждает, что школа не в полной мере использует содержание, отражающее образ жизни долгожителей в ориентации школьников на здоровый образ жизни.

Методологической основой формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников на примере долгожителей выступает концепция ди-идеализации («ди» – два, дважды идеал) [ 23]. Сущность её заключается в том, что формируя у обучающихся установку на долголетие, приводятся факты, правила, стиль жизни долгожителей. Формируется некий образ идеала-долгожителя, который свою жизнь прожил счастливо, с пользой для себя и государства. Создав модель идеала здорового и достойного образа жизни через пример жизни долгожителей, в будущем ученик построит и свою жизнь по его образу и подобию, и страна в целом получит благополучное состояние как в демографии в целом, так и в плане продления личного долголетия каждого человека нашей страны.

Чтобы изучение образа жизни долгожителей могло выступать ценностно-смысловой основой организации здорового и безопасного образа жизни младших школьников необходимо отобрать научные сведения о долгожителях и использовать формы, методы и технологии их изучения в органическом единстве с содержанием образования и с учетом возрастных возможностей обучающихся начальной школы. Конструирование образовательного процесса, ориентированного на изучение долгожителей края в разных формах обучения по курсу «Окружающий мир» было выполнено на следующем этапе нашего исследования.

**Выводы по 1 главе**

Теоретические основы формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников достаточно разработаны. Однако, образовательный потенциал курса «Окружающий мир» в этом плане исследован слабо.

Исходя из анализа содержания программы и учебника по курсу «Окружающий мир», можно заключить, что в его структуре имеются компоненты, на основе которых можно формировать представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни. Как специальная содержательная линия в программу включены сведения о факторах жизни, обеспечивающие долголетие. Среди таких факторов могут отмечаться те, которые уже используют и учитывают долгожители края. Образ жизни долгожителей края, может выступать примером организации здорового и безопасного образа жизни. В теоретическом плане необходимость знакомства с долгожителями края базируется на концепции ди-идеализации, основывающейся на утверждении, что зная примеры жизни долгожителей, которые освоили правила жизни и сформировали стиль жизни, приведшие к долголетию, и приняв эти примеры, обучающийся может закладывать в свою модель жизни эти идеалы и в конечном счете сам становиться идеалом для других. Изучение сведений о долгожителях формирует уважительное отношение к этой группе населения страны и края и обогащает духовно-нравственную сферу личности младших школьников. На этих материалах можно реализовать ведущие идеи курса «Окружающий мир»: идеи многообразия мира; идеи целостности мира; идеи уважения к миру.

 На основе этого содержания можно формировать у обучающихся систему универсальных учебных действий, которые представляют собой слагаемое результата образования. Среди них важными являются такие компетенции. Обучающиеся должны владеть:

- системой понятий, раскрывающие основы здорового и безопасного образа жизни долгожителей;

-владеть умениями изучать и исследовать образ жизни долгожителей, давать оценку их правилам и стилю жизни с позиции их ценности для биологического и социального долголетия;

- владеть умениями работать с разными источниками информации, осуществлять отбор содержания о долгожителях, систематизировать его, обобщать, оформлять в тематические сообщения, презентации, научные комментарии и статьи;

- владеть умением моделировать свой образ жизни с включением характеристик образа жизни долгожителей, корректировать свой стиль поведения и жизни, сверяя его с примерами долгожителей;

-владеть способами выражения и проявления уважения к долгожителям как ценности родного края и его достояние.

**ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СВЕДЕНИЙ О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ КРАЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

**2.1. Задачи и методика констатирующего эксперимента.**

 **Цель -** изучить особенности методики формирования у обучающихся представлений о факторах здорового образа жизни, ведущих к долголетию и о долгожителях как достойных примерах в организации здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

**Задачи:**

 1. Выявить достижения в формировании у обучающихся результатов обучения, обусловленных содержательной линией курса «Окружающий мир» о здоровом и безопасном образе жизни.

 2. Проанализировать особенности образовательного процесса по курсу «Окружающий мир» с позиции формирования научных основ здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

 Чтобы проверить представления обучающихся о факторах здорового образа жизни, обеспечивающие и влияющие на долголетие и о долгожителях как примерах, достойных для подражания, мы провели контрольную работу. В ней мы предлагали ответить на вопросы. Среди других вопросов были и такие:

1. Кто такие долгожители?

2. Есть ли в вашей семье долгожители?

3. По каким правилам живут долгожители?

4. В чем вы хотели бы быть похожими на долгожителей?

5. Как вы думаете кого среди долгожителей больше: мужчин или женщин? Как вы это можете объяснить?

 Качественный анализ отчетов обучающихся проводился по методике О.В.Акуловой, имеющей градацию оценки ключевых компетенций, как основных результатов образования [ 2]. Результаты анализа ответов обучающихся отражено на диаграмме, рис.1.

Рис.1. Формирование у обучающихся представлений о факторах здорового образа жизни, обеспечивающие долголетие человека на констатирующем этапе педагогического эксперимента

 Как показывают данные диаграммы, на констатирующем этапе обучающиеся еще не знакомы с понятием «долгожитель».

 На первый вопрос 3-е обучающихся (37, 5%) ответили ,что это люди, которые долго живут. Этот ответ мы рассматривали как возможный вариант ответа и отразили эти данные на диаграмме. Остальные обучающиеся на данный вопрос вообще не ответили или написали «не знаю». Двое обучающихся ответили, что « это люди, которые занимаются спортом и не имеют вредных привычек». Эти ответы мы считали не правильными и не учитывали их.

 На второй вопрос обучающиеся не ответили или написали «не знаю».

 На третий вопрос 1-н обучащийся (12,5%) ответил, что к правилам долгожителя относится отказ от вредных привычек и правильное питание. Этот ответ мы рассматривали как возможный вариант ответа и отразили эти данные на диаграмме. Остальные обучающиеся на данный вопрос вообще не ответили или написали «не знаю».

 На четвертый вопрос 2-е обучающихся (25%) ответили, что они как и долгожители хотят прожить долго. Этот ответ мы рассматривали как возможный вариант ответа и отразили эти данные на диаграмме. Остальные обучающиеся на данный вопрос вообще не ответили или написали «не знаю».

 На пятый вопрос 5 обучающихся(62,5%) верно указали, что среди долгожителей женщин больше, что мужчин. Они также верно назвали возможные причины такого состояния: алкоголизм, курение и наркомания. Этот ответ мы рассматривали как возможный вариант правильного ответа и отразили эти данные на диаграмме.

 Содержание ответов обучающихся на вопросы контрольной работы, как и сами работы, приведены в Приложении 9.

 Результаты анализа контрольных работ позволяют сделать вывод, что обучающиеся плохо знают о факторах здорового и безопасного образа жизни и о том, что в нашем обществе есть люди, которые могут выступать примером здорового образа жизни, ведущего к долголетию. Одной из причин такого состояния можно предположить то, что учитель не имеет достаточного количества методических материалов для усиления внимания этой проблеме в образовательном процессе в том числе по курсу «Окружающий мир». Не исследованы возможности внеурочной деятельности обучающихся для обогащения представлений о здоровом и безопасном образе жизни на основе изучения сведений о долгожителях края.

 Мы полагали, что учителя недостаточно используют эффективные методы, приемы и технологии изучения содержания о долгожителях края и не учитывают важные методические условия их изучения, и само содержание о долгожителях не выступает аксиологическим компонентом содержания курса «Окружающий мир».

 Особенности методики изучения сведений о долгожителях края мы планировали учесть в экспериментальном варианте обучения, на следующем этапе исследования.

**2.2.Изучение сведений о долгожителях края в системе уроков и во внеурочной деятельности обучающихся**

 Анализ учебной программы и учебника (УМК «Школа России», автор А.А.Плешаков) позволил выделить темы уроков, на которых более органично приводить сведения об образе жизни и правилах жизни долгожителей. Были разработаны конспекты таких уроков, и они были проведены в 3 классе. На уроках сведения о долгожителях изучались через включение обучающихся в разные виды деятельности и с использованием разных методов, методических приемов и средств обучения. Раскроем методику изучения этих материалов на некоторых уроках.

 При изучении раздела «Будем беречь здоровье», в теме урока « Наше питание. Пищеварительная система» мы обсуждали правила питания, которым следовали в жизни долгожители.

 П**равила питания долгожителей:**

- питаться продуктами из того района, где живешь;

- питаться умеренно ( 3-4 раза в день, не переедать);

- второй раз пищу не использовать (не подогревать ): в ней много вредных (патогенных) бактерий и они нарушают флору кишечника;

- не кушать сразу после тяжелого физического труда и перед ним;

- сладости 1-2 раза в неделю! Натуральный мед и виноград – этого можно много!!!

 На уроке, на тему «Здоровый образ жизни» обучающимся предлагали **обсудить высказывания всемирно известных людей о долголетии.** Были даны пояснения к каждому из них. Обсуждали такие высказывания:

«Старость есть болезнь, которую нужно лечить». И.И.Мечников

 «Алкоголь – интеллектуальный яд…он подрывает волю, парализует чувства и ведет к вырождению и преступности» В.М.Бехтерев

«Умные живут долго» Н.В.Бехтерева

«Здоровый нищий счастливее больного короля» А.Шопенгауэр

«Юмор – большая сила. Ничто так не сближает людей, как хороший, безобидный юмор» Л.Н.Толстой

 В течение всех уроков по разделу «Будем беречь здоровье» (9 уроков) мы организовывали **работу обучающихся с пословицами и поговорками** о здоровье и здоровом образе жизни. Например, приводили содержание таких пословиц:

· Холода не бойся, сам по пояс мойся.

· Здоров буду и денег добуду.

· Горьким лечат, а сладким калечат.

· Делу время, а потехе час.

· Лук семь недуг лечит.

· Здоровому все здорово.

· Здоровое тело - здоровый дух.

· Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

· Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

· После обеда полежи, после ужина походи.

· Закаляй свое тело с пользой для дела.

· Чистота — залог здоровья.

 При обсуждении обучающиеся пытались найти «истину», заложенную в содержание пословицы и понять, какую смысловую нагрузку она в себе несет. Работа с пословицами позволяла сделать вывод о том, что человек многое определяет сам в своей жизни и от того, какой образ жизни будет вести, от этого в большей степени зависит его долголетие.

На уроке «Умей предупреждать болезни» организовали практическую работу по **решению демографических задач** на основе статистических данных.

Обучающиеся решали такую задачу:Используя данные таблицы, установите, как изменилась средняя продолжительность жизни человека в мире. Выскажите предположение о причинах такого состояния.



Среди причин, влияющих на долголетие, была названа - болезни, которые были всегда в истории человека. Однако, в настоящее время проводятся профилактические меры, чтобы предупредить болезнь. Обучающиеся познакомились с достижениями современной медицины в лечении и диагностике болезней. Обучающиеся приводили примеры из своей жизни, что они проходят профилактический осмотр у врача. Среди других причин, обеспечивших увеличение продолжительности жизни человека (особенно в сравнении с каменным веком) были названы достижении в промышленности, которые позволили создать благоприятные условия жизни, организация спортивного образа жизни.

**Задача:** Используя данные таблицы установите, на сколько меньше или больше средняя продолжительность жизни мужчин в России по сравнению с женщинами. Обоснуйте причины такого состояния.



При решении этой демографической задачи обучающиеся установили, что на долголетие влияют вредные привычки, которым в большей степени подвержены мужчины. Сделали правильный вывод – отказ от курения, алкоголя – путь к долголетию.

В теме урока «Надёжная защита организма» были проанализированы научные данные о влиянии закаливания, спортивных занятий на здоровье и на долголетие. Обучающимися были сделаны доклады о долгожителях спортсменах, космонавтах и актерах. Были приведены сведения о том, что заслуженный артист РФ В. М. Зельдин (возраст 101 год) всю свою жизнь купался в водоеме до глубоких холодов, а сейчас в своем возрасте ежедневно обливается холодной водой. Сведения приведены в Приложении № 3.

Постоянно в поле внимания был вопрос о том, как влияет профессия человека на его долголетие. В этих целях мы отбирали материалы местных СМИ в том числе и по этому признаку. У обучающихся вызвало интерес и уважение к тому факту, что среди долгожителей села есть учитель нашей школы Сушкова Александра Ивановна ( 1925 года рождения). В сети Интернет и в местных СМИ об этом человеке представлен богатый материал. Его изучение дало возможность сформировать отношение и к самому учителю и принять те правила, по которым он жил. Например, обучающиеся узнали, что даже после ВОВ люди очень бедствовали. Не могли позволить купить себе много одежды. Одежду тогда «справляли», т.е. покупали одно пальто, например, и носили его аккуратно и бережно. Как сказала А.И.Сушкова « Однако переносили эти трудности почему-то без особых страданий и уныния. Так - значит, так. Переживем. Все силы отдавали работе. И в этом мы крепчали». Сведения о долгожителе-учителе приведены в Приложении 4.

Кроме уроков на формирующем этапе педагогического эксперимента изучение содержания о долгожителях края осуществлялось во внеурочной деятельности обучающихся.

Чтобы усилить внимание проблеме долголетия была составлена программа факультативного курса «Здоровый образ жизни –основа долголетия». Она была рассчитана на 35 часов (1 раз в неделю). Занятия посещали обучающиеся 4 класса.

**Программа внеурочной деятельности**

 **«Здоровый образа жизни – основа долголетия»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Основное содержание темы** | **Форма проведения занятия** | **Методы и технологии изучения содержания** | **Формируемые УУД** |
| Здоровый образ жизни, что это. | Сущность понятия. Факторы, обеспечивающие долголетие. | Практическая работа | Анализ пословиц и умозаключений. | -знать определение понятия, его сущность;-уметь анализировать и выделять ведущие факторы, влияющие на долголетие. |
| Долгожители, кто они. | Сущность понятия. Ведущие факторы ЗОЖ как секреты долголетия. | Творческая мастерская | Моделирование «Портрет долгожителя» | -знать определение понятия, его сущностной характеристики;-уметь моделировать явление –долголетие и отражать его в разных средствах информации. |
| Сколько жили наши предки. | Динамика долголетия. Гендерный фактор. | Практическая работа | Решение демографических задач. Анализ данных. | -знать продолжительность жизни человека в разные исторические эпохи.-уметь дать оценку развитию науки, культуры, образования и их роль в долголетии. |
| Долгожители моей родословной | Образ жизни членов семьи и рода, влияющий на долголетие. Имена. | Проект | Работа с семейным альбомом; интервью членов семьи; оформление работы. | -знать продолжительность жизни членов семьи и рода;-уметь отразить данные на диаграмме, дать пояснение. |
| Долгожители планеты | Образ жизни, правила жизни, секреты. | Творческая мастерская | Доклады. Просмотр в/фильма и его анализ. Дискуссия. | -знать рекорды мира по долголетию;-уметь характеризовать факторы долголетия. Давать оценку образу жизни человека |
| Долгожители России | Образ жизни, секреты долголетия. Имена. | Творческая мастерская | Доклады-сообщения. Дискуссия. | -знать рекорды долголетия в России;-уметь анализировать факторы, обеспечившие долголетие. |
| Долгожители – мои земляки | История жизни, опаленная временем.Секреты долголетия и правила жизни. Имена. | Встреча с долгожителем | Беседа с долгожителем. Оформление отчета. | -знать правила жизни, которым следовали долгожители;-уметь: анализировать события, которые могли влиять на долголетие в судьбе конкретного человека;Владеть: техникой ведения беседы. Задавать вопросы. |
| Долго жить здорово | Примеры жизни долгожителей края. Секреты их долголетия. | Проект | Анализ концептуальных идей.Выпуск газеты. Разработка памятки. | -знать научные основы долголетия-уметь: анализировать научные данные и гипотезы. |
| Долгожители-достояние страны и края. | Ценности и смыслы. Долголетие как ценность. Воплощение ценностей и их отражение в знаках и символах. | Творческая мастерская | Разработка и оформление значка «Долгожитель России» | - знать ценностные основы долголетия: долгожители – ценность общества и достояние страны;-уметь моделировать символы, включающие нравственный смысл долголетия. |

Во внеурочной деятельности проводили разные формы занятий и использовали различные технологии изучения жизни долгожителей.

В соответствии с программой было проведено занятие на тему «Учимся жить у долгожителей». К этому занятию обучающиеся подготовили доклады-сообщения об известных долгожителях России. Среди них был В.Ф.Углов. Биография этого человека достаточно хорошо известна в нашей стране. Ему посвящено несколько телепередач, написаны статьи в журнале «Здоровье». Это профессор, кардиохирург в свои 101 год еще делает операции, живет полной жизнью без проблем со здоровьем.

На этом занятии мы с обучающимися анализировали правила жизни, которые дал В.Ф.Углов в своей книге *"Сто лет для человека слишком мало".*

**Советы от долгожителя: чтобы жить долго ( В.Ф.Углов)**

* Люби Родину, и защищай её. Безродные долго не живут.
* Люби работу. И физическую тоже.
* Умей владеть собой. Не падай духом, ни при каких обстоятельствах.
* Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные

 рекомендации.

* Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
* Сохрани свой нормальный вес. Не переедай!
* Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для

 жизни мест.

* Не бойся вовремя пойти к врачу.
* Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
* Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела.
* Люби свое тело, щади его.
* Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность

 жизни во многом зависит от самого человека

Каждое из правил и советов обсуждали, обосновывая их правильность, приводили примеры из своей жизни и из своих наблюдений за жизнью других людей. Практически со всеми правила обучающиеся согласились, принимали решение, что будут следовать этим советам в своей жизни.

Во внеурочной деятельности был выполнен учебно-исследовательский проект. Выполнение проекта осуществлялось по принятому алгоритму: актуальность, выдвижение гипотезы, сбор и анализ информации, обобщение результатов, оформление и защита продукта исследовательской деятельности.

**Тема:** Здорово жить долго.

**Цель:** изучить и исследовать секреты долголетия: факторы, от которых зависит долголетие человека; формирование ключевых компетенций: отбирать информацию по выбранной теме, убеждающей, что каждый человек может стать долгожителем, соблюдая определенный набор правил здоровой жизни.

**Технологическая карта проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Этапы проекта** | **Содержание деятельности** | **Ожидаемый результат** |
| Цели проекта | Изучить основные причины, которые влияют на продолжительность жизни, для того, чтобы каждый человек, воспользовавшись ими, мог жить долго и счастливо. | Описание актуальности темы исследования |
| Концептуальная идея проекта | Люди всегда хотели иметь долгую жизнь. Ещё в древности многие пытались разгадать секрет долголетия. К сожалению, старость неизбежна, на земле нет ни одного живого организма, который избежал бы этой участи. Данный проект поможет разобраться в данной теме более подробно для того, чтобы ответить на вопросы: «Как дожить до ста лет? Может ли каждый человек стать долгожителем?»  | Умение добывать и использовать информацию. Подтверждение гипотезы, что каждый человек может стать долгожителем, соблюдая определенный набор правил долгожителя.  |
| Материалы для привлечения учащихся к проекту | Биографии людей-долгожителей, литература на тему «Что делать, чтобы стать долгожителем?», различные статистические данные. | Умение работать с информацией, статистическими данными, таблицами, схемами, диаграммами. Умение выделять из информации важное. |
| Технологии и методы исследования проблемы | Анализ литературных источников, работа с Интернет источниками, перепись долгожителей округа, подготовка «Копилки идей», защита материалов. | Создание единой информационной базы по обмену информацией. |
| Поиск информации | * Изучить литературу по данной проблеме.
* Выяснить сущность и секреты долголетия.
* Проверить основные секреты долголетия на примерах известных долгожителей планеты.
* Изучить биографию долгожителя нашего села.
 | Подготовка сообщений по теме проекта.Разработка тематических презентаций. Создание видеофильма о долгожителях нашего села. |
| Оформление результатов проектной деятельности | Разработка игры «Жить здорово». Сбор информации, подготовка памяток на тему «Что делать, чтобы жить долго». | Обучающая игра «Жить здорово». Подготовить памятку для долгожителей. |
| Подведение итогов и результатов проектной деятельности | Развитие информационно-коммуникативных компетенций. Развитие навыков публичного выступления. | Владение предметными образовательными компетенциями. |

В системе занятий была организована исследовательская работа на тему «Долгожители родного края». По итогам выполненного исследования была составлена демографическая справка «Долголетие в Поворинском районе». Она приведена в Приложении 6.

Исследование было организовано по творческим группам. Каждая из групп исследовала проблему долголетия конкретного села нашего района. Таким образом, было организовано 4 творческой группы. Наиболее подробно изучались долгожители родного села Октябрьское. Обучающиеся выяснили, что в селе проживает 1308 человек. Из них в возрасте более 90 лет всего 7 человек. Из 7 человек, всего 2 мужчин. Из этой статистики сформулировали проблемный вопрос «Чем можно объяснить, что мужчин долгожителей меньше, чем женщин?». Из причин обучающиеся верно называли вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания, тяжелый физический труд), как ведущий фактор, влияющий на продолжительность жизни.

Достаточно много времени было отведено на изучение вопроса о влиянии на долголетие вредных привычек. В этом плане анализировалась статистические данные о потреблении спиртных напитков в разных странах. Были приведены такие сведения, которые вошли в рубрику «Нетрезвая десятка»: рейтинг стран, в которых пьют больше всего алкоголя. Были приведены такие данные:

1. Южная Корея (13,7 порции алкоголя в неделю)
2. Россия (6,3)
3. Филиппины (5,4)
4. Таиланд (4,5)
5. Япония (4,4)
6. Болгария (3,9)
7. Украина (3,9)
8. Словакия (3,8)
9. Бразилия (3,6)
10. США (3,3)

Порцией алкоголя считается 340 граммов сухого вина или пива, 140 граммов крепленого вина или 42 грамма водки и других высокоградусных напитков.

Анализ данных рейтинга употребления алкоголя позволил подвести к выводу, что в России может быть одной из главных причин, влияющих на долголетие – употребление алкоголя. Здесь же был установлен такой факт, что Япония по средней продолжительности жизни занимает второе место в мире, а по количеству употребления алкоголя пятое место. Возник проблемный вопрос: Как это можно объяснить. В дискуссии были высказаны предположения, что долголетие влияют и другие факторы здоровья – питание, сон, режим труда и отдыха, двигательный режим. Здоровье – это комплекс факторов и составляющих.

На занятии по теме «Долгожители планеты и долгожители нашего края» были проанализированы данные, отражающие общую тенденцию увеличения количества долгожителей в разных государствах. Обучающиеся узнали, что наблюдается общемировая тенденция, согласно которой количество долгожителей с каждым годом растет. Так, согласно сообщениям электронных СМИ, количество долгожителей в Китае в 2012 году составляло около 48 тыс. человек (в 2015 - почти 59 тыс.), в Японии - около 51 тыс. человек (в 2015 - почти 59 тыс.), Общее количество долгожителей в мире, озвученное в электронных СМИ, составляет на сегодня около 300 тыс. человек.

Один из факторов, влияющих на долголетие – это спорт, спортивный образ жизни. На занятиях изучался вопрос о роли спорта в долголетии. Были сделаны выводы о положительном влиянии спорта на организм человека и о проблемах, которые могут быть в здоровье из-за спорта.

Роль спорта. Он дает здоровый тонус мышц, выносливость, можно выработать и укреплять силу духа и характер. Это очень важные качества. Человек с сильным характером может противостоять жизненным проблемам. Спорт – это общение с интересными людьми, там свои правила, свои законы. Это объединяет людей и люди могут помогать советами, делиться опытом и из этих советов человек может взять такие правила, которые укрепляют устойчивость его организма к проблемам и стрессам. Спорт для многих становится любимым делом, то находясь в этой атмосфере, человек избавляется быстрее от неприятностей, стрессов. В спорте человек придерживается здорового питания, соблюдает режим питания. Это очень важно. Спорт избавляет от ожирения. Дисциплинированный спортсмен не позволит с тяжелым «полным еды» животом идти на тренировку. Он просто не сможет её выдержать. Спортсмены –это красивые люди. Они и внешне отличаются. У них красивый «живой» цвет лица, упругие, а не дряблые, мышцы тела, красивая осанка, легкая грациозная походка, которая привлекает внимание окружающих. Здесь же обсуждали и проблемы большого спорта. Это в основном физические перегрузки и психологическое напряжение. Ответственность за спортивный результаты не только перед собой, семьей, коллективом, но и перед большим количеством людей (школой, городом, краем) но и перед страной вызывает чрезмерные волнения, которые могут привести к сбою во всех системах организма. И как следствие – сбой в нервной системе. Однако настоящие спортсмены с этими проблемами справляются.

Обучающиеся подготовили доклады об известных спортсменах –долгожителях России. Были названы такие имена: Мария Григорьевна Исакова ([5 июля](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2941) [1918](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1861), [Вятка](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/68), [Советская Россия](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/415331) — [25 марта](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2877) [2011](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/80162), [Москва](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/58)) — советская спортсменка-конькобежец, трёхкратная чемпионка мира по классическому многоборью (1948—1950), чемпионка СССР (1945—1949, 1951), рекордсменка мира на дистанции 1500 метров (2:29,5). [Заслуженный мастер спорта](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/170978) СССР (1946)

Никола́й Петро́вич Ста́ростин (13 [(26) февраля](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2853) [1902](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/904), [Москва](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/58), [Российская империя](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/17) — [17 февраля](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2847) [1996](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/708805), [Москва](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/58), [Россия](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/3)) — советский футболист и хоккеист, основатель [футбольного клуба «Спартак»](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/15723). На этом же уроке был показан видеофильм «Тюменский характер» про известного шахматиста –долгожителя Кузнецова Александра Григорьевича (1924 года рождения), который и сейчас бегает на лыжах, играет в шахматы и участвует в подготовке спортсменов. Важным было отметить, что этот человек жил и тренировался в селе Ярково Тюменской области. Обучающиеся сделали вывод, что и наше село может стать прекрасной спортивной ареной для тех, кто выбрал спорт как образ жизни..

Как отдельное направление исследовательской деятельности –выполнялся проект «Долгожители в моей родословной». Примеры работ приведены в Приложении 3.

Интересными представляются результаты работы младших школьников, которые в некотором роде могут рассматриваться как инновационный продукт проектной деятельности. Сущность его заключается в следующем. В рамках проекта выполнялась творческая работа – обучающиеся моделировали знаки отличия для долгожителей. Приняли решение, что это будет значок под названием «Долгожитель России». Они разработали содержание значка, нарисовали его и сделали его описание. Работа выполнялась на конкурсной основе. Выполнение такой работы позволило заложить в символы информацию о слагаемых здорового образа жизни и о факторах, обеспечивающих его.

**Результаты работы по проекту: Моделирование отличительных знаков для долгожителей - значок «Долгожитель России»**

****

**Описание значка**

Значок сделан в форме ромба. В верхнем углу изображен флаг Российской Федерации. По центру протекает река, так как вода - это жизнь. По верхнему берегу реки изображены такие деревья как ель, береза и дуб. Дуб – долгожитель среди деревьев, береза – это символ природы России. А ель – это символ вечной жизни, так как это вечнозеленое растение. В левом углу бубен, а в правом углу – гармонь. Эти инструменты изображены с целью показать, что долгожители ведут активный образ жизни, они веселые, поют песни, частушки и т.д. В нижнем углу изображен герб Российской Федерации. Он свидетельствует о принадлежности долгожителя к нашей стране – России.

Для обучающихся новым было также то, что они установили новые факты в своей родословной. Например, была установлена общая закономерность, что предыдущие поколения жили меньше, чем в настоящее время. К таким выводам ученики пришли путем сравнительного анализа возраста жизни членов их семей, уже ушедших из жизни и живущих сейчас. На основе биографических рассказов ученики составили слагаемые долголетия. В сознание вошло представление о факторах, которые могли негативно повлиять на продолжительность жизни – отношение своих родственников к вредным привычкам, перенесенные ранения во время Великой Отечественной войны и при участии в боевых действиях, вредные условия труда, нарушение питания, не своевременное обращение к врачам и как следствие поздняя диагностика болезней и другие. Обучающиеся получили представление о слагаемых долголетия - спортивный образ жизни, увлеченность работой, приветливость и доброта, самодостаточность, уважение окружающего мира, соблюдение гигиенических норм и требований, неприятие вредных привычек, физическая и интеллектуальная активность, неукоснительное соблюдение режима дня, здоровое питание и другие.

В исследовании проблемы зависимости долголетия от рода деятельности ученики выдвинули предположение, что на долголетие влияет не только образ жизни, но и профессия. Анализировались научные данные и гипотезы. Так, например, на основе результатов своих исследований обучающиеся согласились с заключением директора института мозга Н.П. Бехтеревой «умные живут долго» и обосновывали свое право принять это утверждение и следовать ему в своем образе жизни. В подтверждение были приведены данные о долгожительнице планеты Жанне Кальман. Она работала в кафе литераторов и художников. Общалась с интересными, самыми образованными людьми. Старалась быть им «ровней». Много читала, изучала биографии великих писателей, поэтов, художников. Были и другие стороны жизни, которые помогли ей жить долго.

Жа́нна Луи́за Кальма́н, Франция, 122 года.

\*в 114 лет снялась в кино,

\*в 115 перенесла операцию на бедре,

\* в 117 — бросила курить.

Правила жизни:

-улыбайтесь;

-имейте друзей;

-работайте в меру.

 Здесь же обсудили правила жизни другого долгожителя планеты - Исраэль Криштал. Он жил в Польше, родился 15 сентября 1903 года. В настоящее время живет в Израиле.

Говорит на 3-х языках, во время ВОВ был в Освенцим и там весил 33 кг.

Правила жизни:

* любить;
* иметь любимую работу (он кондитер);
* дорожить всем, что имеешь.

Дидактические материалы о долгожителях планеты были оформлены в специальном выпуске газеты «Долгожители планеты. Долгожители России. Долгожители нашего села». Содержание материалов приведено в Приложении 6.

Как одна из важных образовательных линий исследовался вопрос о том, кем являются долгожители для страны, какую пользу они принесли своему государству и своей Родине. Изучение источников информации о ветеранах Великой Отечественной войны (а именно они в своем большинстве перешагнули планку долгожительства) выступало убедительным фактом, что люди с особым характером и чертами личности достигают возрастной рубеж - долголетие. Ученики составили портрет такого человека, наделили его особыми характеристиками. Это бесстрашные, смелые, трудолюбивые люди, умеющие подчинить свои личные интересы интересам государства, готовые отдать свою жизнь Родине. Это патриоты страны. Ценно, что обучающиеся экспериментального класса, откликнулись и участвовали во Всероссийской акции «Бессметрный полк»: обучающиеся составляли маршрутный лист участника войны, дополняли его сведениями о его наградах, образе жизни и деятельности после войны. Отдельной страницей в этом проекте выступал составленный краткий репортаж «Мои достижения - моему прадеду».

В процессе работы над темой исследования удалось познакомиться с образом жизни долгожителей своего села. Были совершены экскурсии и встречи к этим людям, состоялось общение с ними. Обучающиеся задавали вопросы, которые позволил бы сформулировать правила, по которым жили эти люди.

Так была организована встреча с ветераном Великой Отечественной Войны Данилиным Василием Игнатьевичем. Родился он 13 ноября 1923 года. Вопросы, которые были заданы долгожителю:

1. Как давно вы родились?
2. Сколько было детей в вашей семье?
3. Какую профессию получили и как работали?
4. Какие трудности были в вашей жизни?
5. Что любите в питании? Есть ли любимое блюдо, фрукты, овощи?
6. Как вы относитесь к вредным привычкам?
7. Были ли у вас друзья, семья, дети?
8. Дружите ли с природой?
9. Какое правило вы сформулировали бы как свой секрет долголетия?

Было установлено, что Василий Игнатьевич родился в достаточно большой семье (7 человек). В детстве пропадал на речке, рыбачил. На войне был ранен, из-за ранения отняли ногу и он практически всю жизнь на одной ноге. Но работал в колхозе, сначала лесником, потом возил воду на поля, где работали колхозники. Правило, которое он считает важным соблюдать, укладывается в такую цитату «Береги свое внутреннее здоровье, будешь здоров духом, будешь здоров телом!».

Полная версия беседы с долгожителем приведена в Приложении 5.

Кроме встречи с долгожителями –земляками в системе занятий изучали образ жизни долгожителей по материалам газеты Поворинского района «Прихоперье». Так, обучающиеся познакомились с долгожителями села: Полуночкиным Иван Петровичем (родился 9 сентября, 1927 года). Он всю войну прослужил матросом на корабле. Это был бесстрашный боец и прекрасный друг. После войны работал в колхозе. Сейчас пенсионер. Правило его жизни «Никогда не унывать и всем помогать».

На этом занятии обучающиеся познакомились с живущей в селе долгожительницей Стрыгиной Александрой Алексеевной (1924 года рождения). История её жизни – пример мужества и большой любви к своей Родине. На фронте она была телефонисткой и перебарывая страх каждый раз она выполняла свои обязанности, рискуя жизнью. Была несколько раз ранена, потеряла ногу, всю жизнь прожила инвалидом. На фронте, а потом и в жизни она ценила дружбу. «Главное в жизни- иметь настоящего друга. Но таким трудно быть». Этим самым было обращено внимание

На основе изучения правил жизни долгожителей, с которыми обучающиеся познакомились, был составлен портрет человека, который может жить долго. Было обращено внимание обучающихся на такие факторы как отсутствие вредных привычек, считать себя нужным стране и близким людям и наличие друзей, интересное общение.

В структуре проектной деятельности изучалась проблема влияния общения с природой на долголетие. Это позволило сделать выводы о здоровьесберегающих ресурсах природы. Природа в целом рассматривалась как важный фактор, влияющий на долголетие. Представления о живой и неживой природе, которые формировались у обучающихся на предыдущих этапах обучения, на данном этапе обогащались сведениями об экологии воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов одежды. В частности сообщалось, что состояние водоемов, и в первую очередь рек, в которых обучающиеся летом купаются, их чистота влияет многообразно на организм человека. Это может быть опасной средой и человек должен соблюдать правила поведения на воде, у воды, но это может быть среда для снятия стресса, мышечной усталости, развития дыхательной системы и органов дыхания. Изучался вопрос о пользе работ на почве при создании цветников, клумб, оформлении газонов. Обучающиеся приводили примеры о своем самочувствии, когда они работают на своих приусадебных участках и огородах.

Приводили сведения о работе художников в условиях природы. Рождение полотен Г. Айвазовского, К.Н.Рериха, И.И.Шишкина, С.И.Саврасова, и многих других происходило на лоне природы. Обучающиеся согласились, что и стихи поэтов могли рождаться при их созерцании объектов и явлений природы. Всем известное музыкальное произведение И.М.Чайковского «Времена года» было навеяно прогулками великого композитора по аллеям зеленого города в разную погоду. А большинство произведений С.В.Рахманинова родилось в селе Ивановка Тамбовской губернии, где композитор любил отдыхать летом.

В исследовательской летописи долгожителей обучающиеся отмечали, что они все любят общаться с растениями, животными, с желанием работают на земле, любуются красотой природы, включают в рацион питания дары природы (грибы, лесные ягоды, орехи, фрукты из местных садов, овощи со своего огорода). Был сделан вывод, что долгожители это «люди-непоседы». Они очень много времени проводят в движении и преимущественно на свежем воздухе.

Мы предположили, что сведения о здоровом образе жизни долгожителей будут выступать средством для создания условий здоровой жизни, безопасного поведения, принятию здоровых решений и совершению нравственных поступков обучающимися. Это мы планировали выяснить на следующем этапе нашего исследования.

 **2.3. Изучение влияния экспериментальной методики изучения сведений о долгожителях края на формирование у обучающихся основ здорового и безопасного образа жизни**

Чтобы проверить, как повлияла экспериментальная методика изучения сведений о долгожителях на формирование у обучающихся компетенций, определяющих их отношение к здоровью, здоровому образу жизни и представлений о факторах долголетия, был проведен контрольный этап педагогического эксперимента.

В контрольных срезах мы проверяли степень владения обучающимися основами здорового и безопасного образа жизни. В качестве компонентов выступали основные компетенции, формирование которых предусмотрено учебной программой курса «Окружающий мир» по разделу «Будем беречь здоровье». Мы учитывали знания главных вопросов раздела «Кто такие долгожители» и «Какой образ жизни необходимо вести, чтобы жить долго». Чтобы это проверить, мы предлагали обучающимся ответить на те же вопросы контрольной работы, которые мы предлагали на констатирующем этапе педагогического эксперимента.

Кроме ответов на вопросы контрольной работы мы анализировали творческие работы обучающихся: доклады сообщения о долгожителях края, России, мира; диаграммы, отражающие продолжительность жизни членов семьи как отчет по проекту «Долгожители в моей родословной»; ответы на вопрос «Кого я возьму себе в пример, чтобы жить долго»; проект-моделирование «Портрет долгожителя»; значок «Долгожитель России».

Результаты анализа творческих и контрольных работ обучающихся отражено на диаграмме, рис.2.

Рис 2. Формирование у обучающихся представлений о факторах здорового образа жизни, обеспечивающие долголетие человека на контрольном этапе педагогического эксперимента

Как показывают данные диаграммы, на контрольном этапе результаты обучения значительно выше.

На первый вопрос 8 обучающихся(100%) ответило верно, что это люди от 90 лет и более. Мы отразили эти данные на диаграмме.

На второй вопрос только один обучающийся(12,5%) ответил положительно. Мы отразили эти данные на диаграмме. Остальные обучающиеся на данный вопрос дали отрицательный ответ.

На третий вопрос 8 обучающихся(100%) ответило верно, что в правила жизни долгожителей входит: активный образ жизни, отказ от вредных привычек, правильное питание, прогулки на природе. Мы отразили эти данные на диаграмме.

На четвертый вопрос 8 обучающихся(100%) указали в своих ответах те сведения, которые мы приводили на внеурочных занятиях о долгожителях. Они верно назвали слагаемые долголетия и выбрали для себя такой образ жизни, который строится активного образа жизни, в котором присутствует спорт, прогулки на воздухе, безопасное поведение на дорогах, соблюдение режима дня, здоровое питание.

Как специальный мы задавали вопрос «Кого вы возьмете себе в пример, в своем образе жизни». На этот вопрос обучающиеся дали развернутый ответ, в котором указали пример долгожителя, на которого они хотели бы равняться и какие правила хотели бы взять в свою жизнь.7 обучающихся (87,5%) назвали Углова Федора Григорьевича. Указали, что будут интеллектуально развиваться, проводить время на природе, работать в саду, охранять природу, следить за здоровьем, закаляться. Один обучающийся ( 12, 5 %) возьмет себе в пример жизнь нашего земляка - Данилина Василия Игнатьевича, который оказался его соседом. Мы отразили эти данные на диаграмме.

На пятый вопрос все обучающиеся класса дали правильный ответ (100%). Мы отразили эти данные на диаграмме.

Динамика формирования у обучающихся представлений о долгожителях и научных основах долголетия отражена на диаграмме, рис.3.

Рис. 3. Формирование у обучающихся представлений о факторах здорового образа жизни, обеспечивающие долголетие человека на разных этапах педагогического эксперимента

На диаграмме отражено: по вертикале – количество обучающихся экспериментального класса (в процентах от общего количества учеников), которые владеют компетенциями о долгожителях. По горизонтали отражена качественная характеристика компетенций. В том числе:

1.Знают кто такие долгожители (верно указывают возраст этой категории людей); знают историю своей родословной с позиции наличия в ней долгожителей;

2.Называют правила жизни долгожителей (одно-два), которые приводились в сведениях на уроках или внеурочных занятиях;

3.Называют имена долгожителей, которых они возьмут себе в пример в своей жизни, составили характеристику жизни этих людей:

4. Приводят правила здорового образа жизни, ведущие к долголетию;

5.Верно называют причины снижения долгожителей среди мужчин и выражают свое негативное отношение к вредным привычкам.

Как показывают данные диаграммы, результаты обучения по формированию основ здорового и безопасного образа жизни обучающихся на заключительном этапе обучения по курсу «Окружающий мир» значительно выше, чем на начальном ( констатирующем) этапе обучения. Качественно новое содержание представлено не только в контрольных работах обучающихся, но в большей степени в творческих работах. Так, выполненные работы по моделированию программа здорового образа жизни, воплощенная в портрете долгожителя включает перечень ведущих факторов, влияющих на здоровье и долголетие. Обучающиеся называют такие факторы: экология среды жизни человека, здоровое питание, режим дня, продолжительность сна и условия сна, общение с природой, спортивный образ жизни, жизнь без вредных привычек, любимое занятие, не вредящее здоровью, успехи в учебе.

Ценностно-смысловые позиции обучающихся, отражающие их представление о здоровом и безопасном образе жизни проявлялись в их отношении к выполнению конкурсного задания – разработать значок «Долгожитель России». Все обучающиеся выразили интерес к этой работе и представили материалы, которые включали и те сведения о долголетии, которые мы предлагали в системе уроков и внеурочных занятий. Саму акцию - вручать долгожителям значок, отличающий их от других жителей, обучающиеся поддержали и активно обсуждали не только на уроках, но и в неформальной обстановке.

В целом, содержание о долгожителях попало в зону интеллектуального интереса и внимания со стороны обучающихся. Работа учителя с разработанными и предложенными методическими материалами вызвала профессиональный интерес.

Наблюдения показывают, что изучение жизни долгожителей в системе уроков и во внеурочной деятельности позитивно повлияло на формирование у обучающихся компетенций о здоровом и безопасном образе жизни. Эти материалы также способствовали формированию позитивного отношения к людям пожилого возраста. Свое отношение обучающиеся выразили в желании разработать значок для долгожителей. И объяснили это с гуманных позиций – чтобы замечать этих людей в обществе и оказывать им внимание и заботу.

Полученные результаты позволяют сделать выводы об эффективности методики изучения сведений о долгожителях, которую мы использовали в образовательном процессе по курсу «Окружающий мир».

 **Выводы по 2 главе**

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента мы использовали разные методы, методические приемы и технологии изучения сведений о долгожителях. Все они были ориентированы на формирование и развитие представлений о факторах, обеспечивающие здоровье и здоровое долголетие. Мы выявили, что младшие школьники могут выполнять творческие задания по изучению и исследованию жизни долгожителей. На основе работы с информационными источниками они способны подготовить тематические сообщения, презентации, кроссворды, проблемные вопросы для одноклассников. Однако со стороны учителя им должна быть оказана методическая помощь. Учитель определяет темы сообщений, разрабатывает совместно с обучающимися план сообщений, рекомендует источники информации.

Младшие школьники успешно справляются с выполнением учебно-исследовательских проектов по изучению долгожителей края. Они могут проводить с ними встречи и организовывать содержательную беседу. Разработанные вместе с учителем вопросы для беседы позволят изучить правила жизни этих людей, которым они следовали в своей жизни и которые обеспечили им долголетие. Ценным представляется выполнение проекта «Долгожители в моей родословной». Обучающиеся имели интерес к выполнению работ по проекту. Они работали с архивными материалами, с семейными фотоальбомами, брали интервью у своих родственников. Узнавание сведений о долгожителях своего рода вызывала удивление и чувство гордости за членов своей семьи. Ведь они потому и жили долго, что в их образе жизни не было негативных привычек. Работа по проекту давала возможность прогнозировать свою жизнь с установкой на долголетие.

Методические и дидактические материалы, которые были использованы в педагогическом эксперименте имели важное значение в достижении результатов обучения. Подбор информационных материалов о долгожителях мира, страны и родного края и их использование на уроках и во внеурочной деятельности служило обучению школьников осуществлять сравнительный анализ причин снижения количества долгожителей в родном селе. И наоборот, установить причины гендерного различия долголетия среди населения страны и края. Отбор статистических данных о динамики долголетия в разные века истории человечества позволило сформировать представление о роли развития науки, медицины, образования, промышленности в улучшении условий жизни человека и как следствие увеличение его долголетия. Обращение к живым примерам долголетия – к образу жизни своих земляков-односельчан, позволило убедить, что долголетие – реально достижимый результат: такой же образ жизни можно организовать в тех же условиях села, в которых живут обучающиеся в настоящее время.

Наша гипотеза в целом подтвердилась: изучение сведений о долгожителях края через систему разнообразных форм, методов и технологий обучения способствует формированию у младших школьников позитивных примеров для подражания; содержание о долгожителях выступает эффективным средством формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников

 **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования была реализована его цель и решен весь комплекс выдвинутых задач. Обобщая результаты проведенного исследования, можно сформулировать следующие выводы.

1.Теоретический анализ, представленный в первой главе исследования, показал, что достижение результатов образования в курсе «Окружающий мир», ориентирующих на здоровый и безопасный образ жизни является проблемой, и пути её решения отражены в ФГОС НОО (2009 года). Важность проблемы подтверждена уже тем, что в ФГОС НОО предложена образовательная программа «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся». Её реализация должна осуществляться как через содержание учебных предметов так и во внеурочной деятельности младших школьников. В условиях изучения курса «Окружающий мир» реализация этой программы может осуществляться через проведение уроков по основной учебной программе и через преподавание элективных курсов «Урок здоровья». В структуре этого курса могут изучаться сведения о долгожителях края. Изучение этого содержания может осуществляться разными современными методами и технологиями обучения.

2.Образ жизни долгожителей края, может выступать примером организации здорового и безопасного образа жизни. В теоретическом плане необходимость знакомства с долгожителями края базируется на концепции ди-идеализации, основывающейся на утверждении, что зная примеры жизни долгожителей, которые освоили правила жизни и сформировали стиль жизни, приведший к долголетию, и приняв эти примеры, обучающийся может закладывать в свою модель жизни эти идеалы и, в конечном счете, сам становиться идеалом для других.

3.Изучение сведений о долгожителях формирует уважительное отношение к этой группе населения страны и края и обогащает духовно-нравственную сферу личности младших школьников. На этих материалах можно реализовать ведущие идеи курса «Окружающий мир»: идеи многообразия мира; идеи целостности мира; идеи уважения к миру.

 На основе этого содержания можно формировать у обучающихся систему универсальных учебных действий, которые представляют собой слагаемое результата образования. Среди них важными являются такие компетенции. Обучающиеся должны владеть:

- системой понятий, раскрывающие основы здорового и безопасного образа жизни долгожителей;

-владеть умениями изучать и исследовать образ жизни долгожителей, давать оценку их правилам и стилю жизни с позиции их ценности для биологического и социального долголетия;

- владеть умениями работать с разными источниками информации, осуществлять отбор содержания о долгожителях, систематизировать его, обобщать, оформлять в тематические сообщения, презентации, научные комментарии и статьи;

- владеть умением моделировать свой образ жизни с включением характеристик образа жизни долгожителей, корректировать свой стиль поведения и жизни, сверяя его с примерами долгожителей;

-владеть способами выражения и проявления уважения к долгожителям как ценности родного края и его достояние.

Однако достижение перечисленных ценностно-смысловых результатов обучения должно осуществляться на основе методических разработок.

4.Выявлено, что на сегодня не существует методического пособия для учителя начальных классов и бакалавров педагогического образования, в котором можно было бы найти методические разработки внеурочной деятельности, проектной деятельности, ориентированных на изучение и исследование жизни долгожителей, как примеров здорового и безопасного образа жизни для младших школьников. Поэтому наши методические разработки по изучению сведений о долгожителях края в разных формах обучения и с использованием разных методов, методических приемов и технологий обучения легли в общий смысл работы учителя по достижению ценностно-смысловых результатов обучения. Наиболее полно наши разработки мы реализовали при изучении раздела курса «Будем беречь здоровье» и во внеурочной деятельности в условиях преподавания элективного курса «Урок здоровья».

5.Эффективными методами, методическими приемами и технологиями изучения сведений о долгожителях края выступают:

- решение демографических задач о продолжительности жизни человека в разные исторические эпохи, о влиянии на долголетие вредных факторов здоровья (курения, употребление алкоголя, наркомания, гиподинамия и другие), о гендерном факторе долголетия, сконструированных на основе статистических данных;

- проведение реальных и виртуальных встреч с долгожителями, их интервьюирование и обобщение материалов встречи в тематических отчетах, использование этих материалов системе уроков и внеурочных занятий;

- выполнение интересных и доступных для младших школьников тематических проектов, например «Долгожители в моей родословной», где установление фактов долголетия вызывает чувство гордости за свою семью и свой род, и этим усиливается желание следовать примерам своих близких и родных людей;

- моделирование программы здорового и безопасного образа жизни обучающихся на основе выполнения творческих заданий, например, таких как составление портрета долгожителя, разработка знаков отличия долгожителей среди другого населения – выполнение значка «Долгожитель России»;

- включение обучающихся в обсуждение и решение проблемных вопросов, проблемных задач и проблемных ситуаций, отражающих образ жизни долгожителей, правила их жизни;

-обсуждение пословиц, поговорок и умозаключений известных людей о путях в долголетие, позволяющие найти «истину», заложенную в содержание пословиц, поговорок, высказываний и понять, какую смысловую нагрузку они в себе несут;

- анализ сведений СМИ и системы Интернет о долгожителях края, об их образе жизни, об отношении к ним односельчан, родных и органов власти; подготовка тематических сообщений, презентаций, видеофильмов.

 Эти и другие формы, методы и технологии изучения содержания о долгожителях края выступают эффективным средством формирования ценностно-смысловых результатов обучения, ориентирующие на здоровый и безопасный образ жизни младших школьников.

 Позитивные результаты обучения позволяют сделать вывод о том, что разработанная нами методика изучения сведений о долгожителях края является эффективной.

Таким образом, в ходе исследования была реализована его цель и решен весь комплекс выдвинутых задач, что позволило подтвердить нашу гипотезу.

**Список использованных источников информации**

1. Аквилева Г.Н.Методика преподавания естествознания в начальной школе: Учеб. Пос. / Г.Н. Аквилева, З.А. Клепинина, – М.: Владос, 2008.- 240с.
2. Акулова О.В. Реализация компетентностного подхода в свете требований ФГОС / Акулова О.В., Бакушина А.Н. – СПб., Изд. «Свое издательство», 2012.- 162 с.
3. Белянкова Н.М. Исследовательские задания и проекты в математическом образовании младших школьников: Интегрированный подход.// Начальная школа, 2011, №1.
4. Белянкова Н.М. Проблемное изучение блока «человек и общество» в курсе «Окружающий мир»//Начальная школа. – 2013. - №9. – С.56 – 61.
5. Блинова, С.В. Методика преподавания естествознания: отдельные вопро­сы : учебное пособие / С.В. Блинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 60 с.: ил.
6. Васильева Н.Ю.Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир», УМК А.А.Плешакова, 3 класс.- М.: ВАКО, 2013.
7. Водопьянова Е.В. Уроки окружающего мира – уроки открытий / Е.В. Водопьянова // Начальная школа. – 2009. - №10. – С. 46-51.
8. [Григорьева, Е.](https://lib.vsu.ru/zgate?ACTION=follow&SESSION_ID=10706&TERM=%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0,%20%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%5B1,1004,4,101%5D&LANG=rus)В. Методика преподавания естествознания:: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. "Педагогика и методика нач. образования" / Е. В. Григорьева .— М. : Владос, 2008 .— 253 с.
9. Гусарова Е.В. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных перегрузок учащихся//Начальная школа. – 2013. - №11. – С.7 – 13.
10. Дзятковская Е.Н., Колесникова Л.И. Сберегающие здоровье технологии в образовании: Опыт Иркутской области/ Е.Н.Дзятковская, Л.И.Колесникова // Здоровье человека: Материалы Международного конгресса валеологов /Иркутск, 2003.
11. Дмитриева М.Е. Педагогический мониторинг в начальной школе. // Начальная школа, 2012, №5.
12. Игнатова В.В. Реализация деятельностного подхода в патриотическом воспитании младших школьников / В.В.Игнатова, Н.В.Марченкова //Начальная школа. – 2015. - №5. – С.4 – 6.
13. Журова Л.Е. Педагогическая диагностика как эффективная форма контроля динамики становления УУД младших школьников / Л.Е.Журова, А.О.Евдокимова // Начальное образования, 2010 ,№1.
14. [Захлебный, А.Н.](https://lib.vsu.ru/zgate?ACTION=follow&SESSION_ID=11351&TERM=%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9,%20%D0%90.%D0%9D.%5B1,1004,4,101%5D&LANG=rus) Культурологический подход к экологическому образованию в интересах устойчивого развития / А.Н. Захлебный, Е.Н. Дзятковская // Экологическое образование: до школы, в школе, вне школы. — 2012 .— № 1 .— С.3-8.
15. Зверева Н.А. Моя семья в истории Великой Отечественной войны//Начальная школа. – 2015. - №5. – С.7 – 11.
16. Клепинина З.А. Практикум по методике преподавания естествознания в начальной школе: учеб.пособие для студ.пед.вузов / З.А.Клепинина, Г.Н.Аквилева. – М.: Издат.центр «Академия», 2008. – 144 с.
17. Козина Е.Ф., Степанян Е.Н. Методика преподавания естествознания: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений /Е.Ф. Козина и др./ -М.: Академия, 2004.
18. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: Педагогика. Психология. Управление. / В.И.Ковалько/ М.: «ВАКО», 2008.
19. [Кропочева, Т.Б.](https://lib.vsu.ru/zgate?ACTION=follow&SESSION_ID=11351&TERM=%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%B0,%20%D0%A2.%D0%91.%5B1,1004,4,101%5D&LANG=rus) Исследовательские экскурсии в начальной школе // Начальная школа. — 2007 .— № 11 .— С.48-53.
20. Крючкова Е.А. Воспитательный потенциал историко-обществоведческого содержания предмета «Окружающий мир»//Начальная школа. – 2014. - №3. – С.39 – 43.
21. Кузнецова Т.В. Проектно-исследовательская деятельность как образовательный ресурс для учащихся и педагогов// Начальное образование, 2011,№3.
22. Кучменко Н.А. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Программа внеурочной деятельности младших школьников: учебно-методическое пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ Н.А.Кучменко, Т.И.Тарасова. - Воронеж, ОАО "Воронежская областная типография" изд-во им. Е.А.Болховитинова; Борисоглебск: Борисоглебский филиал ФГБОУ ВПО «ВГУ», 2014 .- 54 с.
23. Кучменко Н.А. Технологии формирования здорового образа жизни обучающихся на основе изучения жизни долгожителей края: Сб. материалов научной сессии Борисоглебского филиала ФГБОУ ВО «ВГУ»- Борисоглебск, Борисоглебский филиал ФГБОУ ВО «ВГУ»; Борисоглебск: ООО «Кристина и К», 2015, с.68-74.
24. Методика преподавания дисциплин естественнонаучного цикла: современные проблемы и тенденции развития: материалы всероссийской конференции (Омск, 27 февраля 2014 г.) /:Ответственный редатор Д.Т. Караманукян. - Омск: Омский юридический институт, 2014. - 84 с.
25. Миненкова Л.И. След войны в моей семье//Начальная школа. – 2013. - №9. – С.84 – 86.
26. Новолодская Е.Г. Приобщение младших школьников к самосозиданию и культуре здоровья//Начальная школа. – 2013. - №8. – С.59 – 62.
27. Овчинников Ю.Д. Победа деда – моя победа//Начальная школа. – 2015. - №6. – С.7 – 8.
28. Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья 1-4 класс. / Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина/ М.: ВАКО, 2010.
29. Павлова В.В. Диагностика качества познавательных УУД в начальной школе // Начальная школа, 2011, №5.
30. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы НОО и их оценка // Начальное образование, 2011, №2.
31. Плешаков А.А. Окружающий мир: Учебник для 4 класса: В 2 ч. [Текст] / А.А. Плешаков, Е.А. Крючкова. – М.: Просвещение, 2010. Ч1. – 215 с.; Ч.2. – 224 с.
32. Плешаков А.А. Рабочая тетрадь к учебнику «Окружающий мир» для 4 класса: В 2 ч. [Текст] / А.А. Плешаков, Е.А.Крючкова. – М.: Просвещение, 2015. – 132 с.
33. Плешаков А.А. Великан на поляне, или Первые уроки экологической этики: Пос. для учащихся общеобразовательных учреждений. [Текст] / А.А. Плешаков, А.Л. Румянцев. – М.: Просвещение, 2010. – 164 с.
34. Плешаков А.А. Окружающий мир: Комплект учеб. таблиц и метод, рекомендации к нему. [Текст] / А.А. Плешаков, Е.О. Яременко. – М.: Дрофа, 2012. – 152 с.
35. Плешаков А.А. От земли до неба: Атлас-определитель: Пос. для учащихся общеобразовательных учреждений. [Текст] / А.А. Плешаков. – М.: Просвещение, 2010. – 182 с.
36. Пономарева Н.Ю. Письмо солдату в сорок первый//Начальная школа. – 2015. - №9. – С.12 – 13
37. Примерные программы начального общего образования. В.2ч. Ч.1. – 2-е изд. –– М.: Просвещение, 2012. –– 317с. –– (Стандарты второго поколения).
38. Подоляк Д.О. Приобщение младших школьников к учебному исследованию во внеурочной работе по окружающему миру//Начальная школа. – 2014. - №9. – С.57 – 61.
39. Послание президента федеральному собранию от 4 декабря 2014 года [kremlin.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%20%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BD%D0%B0%202015%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%204%20%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8F%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQDiVIWGNU7dhoxisU75OKnw&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbGdxcldyMWRmUGZvVnJjZ2pkS1ZFRm9jLW5HaTd2dmVyRmxWek9ZanNuazNORUFUaDV5NGtWSHVtZ3FUR0dIYS1ESlpyWGE3Zmpa&b64e=2&sign=1838b1a04ab73e798438f503cc016eff&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ7IXge4WdYJQaDe-BFRYao30t4Zw0Y0X_FMEK3gSXAmqf8OVk004fg6xVc0POkz1Y5rxszU5L-N01Yw1-fhQtnAW_mi6lYONJadfB1AA0zuVfhI-7Dz2FzhoTeLYoJ3l3JyuYsiHfFa5Sz9WOt5TisfN59EEu8H6bTBqBQ7naDm3hoxt13gkPrTqDW39G5J9KjtuyAZPqsUNg&ref=cM777e4sMOAycdZhdUbYHpMQ80108_UCJIZFezehuKo_-ACrmgEL1eHaUegKnM4ziohVeIiIp0ivqI2ExDBy6-7uSujBqukkMHR18Sud9R8YOepHMdWsOvUxsENcNNXHAip5XxsYisG7qPibVC1nft6Sd1t4wCFajnHDMAl3fmAw0a03tfPVlme9SIdGEVdGeCZhe1Mj2r3nibHW5Fjj5ht61tK95PHat7XbfD7Qhvd-HSFvYYrsDFHLY2p0DU5jer2MYuxCTIZYCyZCn2NPmLvCpdxY3y9bcSFLgDLlPNdSLuMy6VuxD6K-g-t2x-6qwGjcoAp5ipJCHSkN0FnhwoHl6Qma0JTD0Eu6mhk-xRon6CLLRBcjdtnrFdz4sT3MLy8RhT2vZ_vwjvAXnaEGIdt7q3F5AGhhSn8n8N6rJOOh3BNioxmB8K5K82hSRbyjj55_vrRWDJt0GRsS3r5km7eGdX04yJBffRGlRdxw5UW0BgYOquvz0NYS9oKL3pA7ujHD_Wr8KG0hu-7rjXiQgzoPWntQ_xTR1nw6CCFcAekPN_7Thj54XFLj11l_TcUCh4hxG6JU1LvJydK8JZCBh2xYtvFDSq2q-DH6q0tGqOJJUoOoplXHX5OXVjQ1-XdB2LlDOeQ6ACk-bgxWAmhr13UuYckU_xOS-gcbpaif-DKc1_mTQNej_A&l10n=ru&cts=1430207503640)
40. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. // Начальная школа. –– 2009. –– № 9. –– с.3-8.
41. Сластенин В.А. Педагогика: учебник /В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, Е.Н.Шиянов.- М.:Академия. 2012.
42. Суворова Е.П.Предметная область «Окружающий мир»: особенности учебника / Е.П.Суворова, Е.А.Купирова//Начальная школа. – 2015. - №2. – С.52 – 56.
43. Современные подходы в методике преподавания естествознания. Инновационные направления в методике преподавания учебного предмета «Окружающий мир» [www.dpo.mirea.ru](http://www.dpo.mirea.ru)
44. Тарасова Т.И. Учебные проекты в экологическом образовании учащихся начальной школы. // Начальная школа, 2011, №2.
45. Тюмасева З.И.Эколого-валеологические основы образования/ З.И.Тюмасева, В.А.Мошевич/ - Челябинск, ЧГПУ , 2011.
46. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. – М., 1968. – С. 187., 164.
47. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.