**ОТЧЁТ О САМООБРАЗОВАНИИ**

**ТЕМА:** Формирование ЗОЖ у подростков в условиях Дома творчества

**ЦЕЛЬ:** Повышение профессиональной компетенции

ЗАДАЧИ:

1.Расширение теоретических знаний о формировании навыков ЗОЖ

2.Совершенствование практических знаний о культуре ЗОЖ

3.Овладение новыми методами обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Действия и мероприятия | Результат |
| Диагностический  2016-2017 | Постановка проблемы |  |
| Прогностический  2017-2018 | Изучение имеющегося опыта | Изучение материалов по теме на педагогических сайтах |
| Практический  2018-2019 | Отслеживание процесса | Разработка  мероприятий, анкет и диагностических заданий по теме |
| Обобщающий  2019-2020 | Оформление результатов работы | Оформление результатов работы по теме  Представление материалов |
| Внедренческий  2020-2021 и 2021-2022 уч. год | Применение полученного опыта и знаний в практической деятельности | Проведение мероприятий по теме.  Анализ работы |

По данной теме педагогом были подготовлены сообщения к педагогическим советам и методическим совещаниям:

-Установки, ценности, поведенческие характеристики современных детей и подростков (2018 г)

-Формирование представлений о труде членов семьи на занятиях творческих объединений (2018)

-История и проблематика гендерного подхода к образованию (2020)

-Ценности современного подростка (2021 г)

- Учреждения дополнительного образования-«среда успеха» для личностного и интеллектуального развития (2021)

-Изучение и развитие эмоционального интеллекта (2022)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ:**

I. Физическая составляющая здоровья

1. Особенности подросткового возраста. (Беседа)
2. Здоровье- жизнь. Физическая, психологическая, социальная, духовная (нравственная) составляющие здоровья (Беседа, анкетирование))
3. Что такое ЗОЖ? (Беседа)
4. Режим дня подростка («Круглый стол»)
5. Личная гигиена подростка (Лекция)
6. Двигательная активность и закаливание (Беседа)
7. Полезные и вредные привычки (Беседа)
8. Опасные продукты (Диспут)
9. Как вести себя в чрезвычайных ситуациях (Диспут)

II. Социальная составляющая здоровья

1. Берегите матерей (Беседа, викторина, творческая работа)
2. О воровстве или «никогда не бери чужое» (Беседа, анкетирование)
3. Общение со сверстниками. «Язык» подростков. Хорошие манеры. (Ролевые ситуационные игры)
4. Семейные традиции (Беседа, мини-сочинение-рассуждение)
5. Жестокость и насилие: как им противостоять? (Беседа)
6. Что такое доброта? (Воспитательно-игровая программа)
7. Великой победе посвящается (Беседа с применением иллюстративного материала, викторина)

8. Воспитательное мероприятие в рамках социальной благотворительной акции «Пасхальные дни милосердия» (Беседа)

Социальные акции

1.Ежегодная социальная акция «Пасхальные дни милосердия» (совместное посещение пациентов больницы педагогом и обучающимися, поздравления и вручение открыток и сувениров).

2.Ежегодная творческая акция «Новогодниеокна»

3.Патриотическая акция «Фронтовая открытка»

4.Социальные акции «Открытка пожилому человеку» (к праздникам)

**Диагностический материал**

\*\*\* Анкета №1 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (в

Задание: Внимательно прочитайте вопрос, отметьте в вопросах 1, 4, 5, 8

не более трёх пунктов. Остальные вопросы предполагают по одному ответу.

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

б) это соблюдение режима дня и правильного питания;

в) это занятия спортом и закаливание.

г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым? а) да; б) нет;

в) частично; г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100% б) на 50-70%

в) на 10-40% г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

а)чтобы не беспокоили болезни; б) чтобы жить долго;

в)чтобы выглядеть красиво; г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

а) пример родителей;

б) пример уважаемых мной людей;

в) болезни;

г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да; б) нет;

в) пробовал;

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

а) да; б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку; б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой; г) занимаюсь хобби

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

а) да;

б) нет.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Чтобы наши беседы по ЗОЖ содержали вопросы, которые интересуют именно ВАС, примите участие в анкетировании.

АНКЕТА №2

Какие темы по вопросам ЗОЖ интересуют Вас больше всего?

Если тема наиболее важна для обсуждения, поставьте 10 баллов. Далее баллы расставляются в порядке убывания вашей заинтересованности- 9-8-7-6-5-4-3-2-… Самую неважную (по- вашему) для рассмотрения тему, отметьте баллом 1.

1.Особенности подросткового возраста.

2.Правильный, физиологически оптимальный режим учебы/труда и отдыха, включающего в себя и достаточно продолжительный ночной сон, и общение с близкими, и занятие хобби.

3.Рациональное по составу и регулярности питание, контроль за весом.

4.Закаливание и обеспечение потребности тела в движении: прогулки, занятия спортом, танцами и т.д.

5.Личная гигиена. Для чего она нужна?

6.Полезные и вредные привычки.

7.Отказ от вредных привычек и опасных пристрастий, включая ТВ и интернет-зависимость.

8.Формирование эмоциональной и психологической устойчивости и уверенности в себе.

9.Контрольные и экзамены без стресса.

10.Овладение культурой общения. О вреде сквернословия.

Ответы к анкете оформите схемой вопрос-ответ, например:

1. 9 (где 1- номер вопроса анкеты, 9- количество баллов)

2. 7 (где 2-номер вопроса анкеты, 7-количесво баллов)

СПАСИБО!

----------------------------------------------------------------------------------------------

**Анализ результатов анкетирования**

В анкетировании приняли участие 8 обучающихся в т. о. «Маленькая модница».

Градация ответов выглядит следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Место | № вопроса | Баллы | Название темы |
| 1 | 1 | 80 | Особенности подросткового возраста |
| 2 | 10 | 72 | Овладение культурой общения. О вреде сквернословия |
| 3 | 9 | 64 | Контрольные и экзамены без стресса |
| 4 | 3 | 56 | Рациональное по составу и регулярности питание, контроль за весом |
| 5 | 5 | 48 | Личная гигиена. Для чего она нужна? |
| 6 | 2 | 40 | Правильный, физиологически оптимальный режим учебы/труда и отдыха |
| 7 | 8 | 32 | Формирование эмоциональной и психологической устойчивости и уверенности в себе. |
| 8 | 6 | 24 | Полезные и вредные привычки |
| 9 | 7 | 16 | Отказ от вредных привычек и опасных пристрастий, включая ТВ и интернет-зависимость |
| 10 | 4 | 8 | Закаливание и обеспечение потребности тела в движении: прогулки, занятия спортом, танцами и т.д |

Вывод: Данные анкетирования позволят педагогу составить план воспитательной работы по вопросам ЗОЖ с учётом Ваших интересов.