**Мастер-класс «Формирование культуры здоровья»**

Бойко С.В. учитель биологии Высшей категории МАОУ «СОШ № 3» города Краснокамска

Цель: познакомить с опытом работы педагога по формированию культуры здоровья

Оборудование: АРМ, маркеры, листы бумаги.

Ход мастер-класса: Постановка проблемы.

Существует много определений понятия «здоровье». Мне нравится идея представить здоровье в виде стилизованного цветка. Пять его лепестков символизируют личностный, эмоциональный, социальный, интеллектуальный и физический аспекты здоровья, а стебель – духовный аспект.

Под физическим аспектом понимают физиологические процессы, протекающие в организме. Под интеллектуальным – то, как усваивается информация, касающаяся здоровья; эмоциональный аспект – понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект – осознание себя, как полезной части социума; личностный – осознание себя в качестве саморазвивающейся личности.

Демонстрация элементов опыта работы.

К физическому аспекту предлагаю отнести работу по профилактике употребления ПАВ.

Считаю, что для младших школьников фраза о том, что «сигареты содержат около 400 губительных для человека веществ» звучит малоубедительно. Поэтому предлагаю им смоделировать некоторые эффекты табачного дыма.

Практическая часть. Участники становятся в круг. Они – «органы человека». В центре столик (легкие) с фишками (кислородом). Во внутреннем круге – 3-4 участника. Они - «гемоглобин» - переносят кислород от «легких» к «органам». За один раз каждый может брать только по одной фишке. Проигрываются 3 ситуации: «Здоровый человек»; «человек выкурил сигарету» - часть гемоглобина связана угарным газом – убираем 1-2 участников из внутреннего круга; «человек выкурил еще одну сигарету».

Анализ результатов. Подсчитывают сколько кислорода не получили ткани организма в результате курения.

Демонстрация опыта «Загрязнение легких смолами». Оборудование: 2 стаканчика с водой, чернила, пипетка.

К формированию личностного аспекта здоровья отношу работу по профессиональному ориентированию учащихся. Предлагаю упражнение «Полотно профессий» - участники мастер класса на стикерахзаписывают какими качествами должны обладать люди разных групп профессий «человек-человек», «человек - техника», «человек - знак», «человек – художественный образ». После обсуждения демонстрируется приём «ступеньки роста».

Эмоциональный аспект. 1 группа участников мастер-класса составляет список причин, по которым подростки пробуют ПАВ. 2 группа - список проблем, которые возникают при употребление ПАВ. После представления результатов работы групп формулируется вывод: одна из причин употребления ПАВ – уход от проблем, а в итоге их становится еще больше.

В 9-11 классах усиливается социальный аспект и ориентация на семейные ценности. Предлагаю участникам упражнение «Допуск в ЗАГС». Составьте список требований, которые мог бы выдвинуть ЗАГС перед желающими зарегистрировать свои отношения (задание построено по принципу КОЗ, выполняется на бланках).

Рефлексия результативности мастер-класса. Предлагаю участникам ответить на вопросы: «Какие приёмы вызвали наибольший интерес?», «Какие моменты Вам показались спорными или вызвали вопросы, требующие пояснения?», «Какие вопросы хотелось бы обсудить в следующий раз?».