**Самоанализ учителя истории и обществознания Смирновой Е.Н.**

**по теме**

**«Формирование здорового образа жизни**

**на уроках истории, обществознания»**

**(из опыта работы)**

 Важным элементом внутренней культуры человека является понимание того, что забота о собственном здоровье, его сохранение и приумножение должна быть предметом постоянного внимания самого человека (в том числе школьника), а затем уже органов здравоохранения. Здоровье на Руси всегда являлось первой и важнейшей мерой ценности любого человека. С пожелания здоровья - «Здравствуйте», «Здравие желаю!», «Будьте здоровы» всегда начиналось и заканчивалось обращение людей друг к другу (в отличии, например, от приветствия «Добрый день!» у западноевропейских народов). Здоровый образ жизни сегодня - это не только феномен общественного сознания, но и верный признак внутренней культуры человека, проникнутого заботой о собственном здоровье.

**Формирование здорового образа жизни** **на уроках истории:**

* В 5 классе при изучении темы «Родовые общины охотников и собирателей» учитель обращает внимание, что согласно исследованиям современных ученых средняя продолжительность жизни в период среднего и позднего палеолита едва превышала 20-30 лет. Прирост населения в течение палеолита был почти равен 0. Можно предположить, что замкнутость жизни и разбросанность человеческих сообществ предотвращала развитие эпидемий. В древности человечество часто страдало от голода. Косвенные этнографические источники свидетельствуют, что матери кормили детей грудью в течение нескольких лет.
* При изучении темы «Древний Египет» обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?». На уроках отмечаем чистоплотность египтян, которые мылись несколько раз в день, одежду стирали в природной соли, били скалками и полоскали. Лук и чеснок служили самым древним естественным антибиотиком, то есть убивали болезнетворные микробы... Знали жители Египта и вино (из винограда и граната). Его пили все, но понемногу и совсем свежим, невыдержанным, не преследуя цели опьянения, а просто утоляя жажду. О пьянстве и алкоголизме в сохранившихся документах нет никаких свидетельств. Развитие египетской медицины привело к тому, что продолжительность жизни составляла в среднем 70-80 лет.
* При изучении темы «Персидская держава» можно коснуться вопроса об употреблении наркотиков в древних обществах. В то время наркотики использовали, очевидно, исключительно в связи с религиозной обрядовостью. Учитель, забегая далеко вперед, должен рассказать, какая трагедия ожидала человечество, когда в новое время употребление наркотиков превратилось в эпидемию, имеющую страшные последствия для личности и общества.
* При выяснении причин вымирания американских индейцев заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унёсшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов.
* При изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья.
* При рассматривании темы «Спарта» акцентируется внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина.
* При изучении таких тем как «Культура и быт древней Руси», « Средневековая деревня», «Повседневная жизнь в Поволжье. Изменения в культуре и быте в первой четверти 18в. Быт и жизнь во второй половине 18 в.» и т.п. рационально затронуть вопросы правильного питания.
* В курсе новой истории отмечаем, что первая вспышка наркомании среди европейцев обычно связывается с началом 19 века, когда были опубликованы мемуары Томаса де Куинси, который лечился от алкоголизма с помощью наркотических веществ. Описание было столь ярким и красочным, что многим захотелось испытать то, что испытал этот человек. Однако в то время наркомания могла затрагивать только образованные и состоятельные круги общества. Вторая (1870-е годы) и третья (начало 20 века) вспышки наркомании совпадают с военными потрясениями и массовым ухудшением жизни людей.
* В курсе новейшей истории учитель отмечает, что в начале 20 века употребление наркотиков превратилось в своеобразную моду интеллектуалов. Наркомания стала ответом на чувство одиночества, разочарования, в нее втягивались самые изысканные круги творческой интеллигенции. С этого времени употребление наркотиков часто было своеобразной «бравадой», стремлением отгородиться от действительности. Оказывало влияние и возникший интерес к религиозно-мистическим учениям Востока.

 Один из первых и основополагающих блоков изучения обществознания заключается в изучении личности и ее социализации. Предмет имеет ярко выраженный практико ориентированный, личностный характер. Поэтому, на мой взгляд, заниматься формированием у обучащихся ценностей здорового образа жизни, физической культуры и спорта можно практически на каждом уроке. Но в своем самоанализе я приведу наиболее удачные темы, на мой взгляд.

 Для того чтобы личность обучающегося сформировалась с правильными ценностями и жизненными принципами необходимо вести работу и с родителями подростка. В таблице ниже я приведу темы уроков и бесед, в рамках предмета обществознания, которые мне в этом помогают.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление** | **Тема урока** |
| ЗОЖ | Человек-личность.Особый возраст: отрочество. Особенности развития.Отношения между людьми.Ты и твои товарищи.Зачем люди общаются.Социализация личности.Социальные ценности.Социальные нормы.Социальные регуляторы.Отклоняющее поведение: позитивное и негативное.Молодежь в современном обществе. Какая она?Глобальные проблемы человечества в 21 веке.Продовольственный кризис или ожирение? Две стороны одной медали. |
| Работа с обучающимися по профилактике курения, алкоголизма и т.д. | Культура и ее наследники.Культура тела.Враги здоровья.Жизненный путь человека.Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения. |
| Работа с родителями | Человек в семье.Родители и дети.Отношения в обществе.Семейное право. Права и обязанности родителей и подростков.Семья как социальный институт. |