



Формирование здорового образа жизни учащихся образовательных учреждений .

**Подготовила:
Лещенко Анжелика Николаевна
Социальный педагог ЗУВК № 19
г.Запорожья
(из опыта работы)**

- «Здоровье человека, как и его жизнь, личная честь, достоинство, неприкосновенность и безопасность, определено наивысшей социальной ценностью»»

(ст.3 Конституция Украины)



- **Здоровье человека- это оптимальный уровень таких биологических условий, как отсутствие болезней и физических недостатков, гармоничная совместимость духовных психологических и физических качеств, которые позволяют успешно, без ограничений совершать общественную деятельность.** (Вячеслав Иванович Шахненко. кандидат пед. наук, доцент кафедры валеологии Харьковского национального университета имени В.Н.Каразина).





Формирование у учащихся позитивной мотивации на здоровый образ жизни

ЗДОРОВЬЕ = ЗОЖ + КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ.

Результат сформированности ЗОЖ - это культура здоровья как интегрированное качество личности и показатель воспитанности, обеспечивающий полный уровень знаний, умений и навыков формирования, воспроизведения и укрепления здоровья, который характеризуется высоким уровнем культуры поведения относительно собственного здоровья и здоровья окружающих.



**ВСЕ ЗДОРОВЫЕ
ЛЮДИ ЛЮБЯТ ЖИЗНЬ**
(Генрих Гейне, поэт,
романтик).

Формирование
здорового образа
жизни, культуры
здоровья, повышения ее
воспитанности требует
максимального
внимания к
мотивационной сфере
учащихся, в желании
быть **ЗДОРОВЫМ.**





Мотивация на здоровый образ жизни - это система ценностных ориентаций, внутреннего побуждения к формированию здоровьезберегающей компетентности.

Приоритетом в работе педагогического коллектива **ЗУВК№ 19** есть защита, сохранение и развитие здоровья учащихся. Реализация этой задачи базируется на понимании педагогическим коллективом того, что «Здоровье человека – это состояние полного физического, психологического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов».

Наивысшая ценность человека - это его здоровье. Он может ее оценить, если утратит.

В ЗУВК № 19 создана учебно – воспитательная среда, направленная на формирование ЗОЖ :

- месячники;
- декады;
- тематические недели;
- спортивные секции;
- детская юношеская организация «Республика Мечта»;
- портал «Школьной прессы» (school 19-vm.at.ua);
- конкурсы;
- воспитательная среда (создание оптимальных условий для формирования положительных факторов в восприятии и принятии информации в процессе формирования ЗОЖ);
- акции;
- стенды;
- информационные уголки.





Для осуществления системности и организации этого процесса педагогический коллектив ЗУВК № 19 работает по *3 основным направлениям:*

1. УЧЕБНАЯ :

- уроки ОБЖ;
- компоненты в уроках биологии и этики;
- экология (курс экологии человека);
- предметные декады ;
- спортивные мероприятия .

2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:

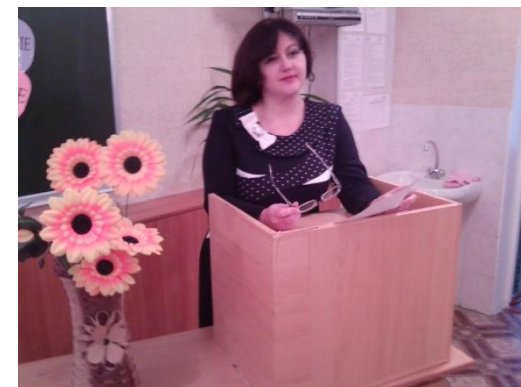
- месячники;
- декады;
- Дни Здоровья;
- детская юношеская организация «Республика Мечта»;
- портал «Школьной прессы»;
- КВН;
- конкурсы плакатов, рисунков;
- ученическое самоуправление.



3 СОЦИАЛЬНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ:

(социально – психологическая служба ЗУВК № 19) :

- формирование базы данных детей «группы риска»;
- профилактические мероприятия («Урок»; «Занятость»);
- работа рады профилактики;
- участие в проведении месячников ЗОЖ («Здоровье не все, но без него все - ничего»);
- в рамках превентивного воспитания в классных коллективах проводится цикл бесед по теме («Твоя жизнь – твой выбор»);
- участие в организации и проведении тематических недель: «Неделя культуры и спорта»; «Толерантность»; «Нет курению»);
- участие в акциях («Неделя без курения»; «Услышьте все»);
- консультативно – просветительная работа («Дети улицы – основная мишень СПИДа»; «Жизнь продолжается»; «Дороги, какие мы выбираем»; «Ваше здоровье в ваших руках»; «Будь внимательным к своему здоровью»;
- индивидуальная работа с учащимися, родителями, педагогическим коллективом;
- профилактическая работа: беседы с учащимися («Вредные привычки - путь в независимость», «Горькие плоды «сладкой жизни»»);
- организационно – методическая работа (привлечение учащихся «группы риска» в школьные и внешкольные кружки, спортивные секции).





Сотрудничество с общественными организациями:

- Запорожский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодёжи;
- городской Центр здоровья;
- Запорожская областная общественная организация «Центр поддержки семьи и просвещения в социуме «Флоренс»;
- Шевченковская районная служба (управления) по делам детей Запорожского городского совета;
- сектор криминальной милиции по делам детей Шевченковского РО ЗГУ ГУМВС Запорожской области;
- Красный крест.



Системность работы дает определенные результаты:

- в ЗУВК № 19 нет учащихся стоящих на ВШК, СКМДД;
- в ЗУВК № 19 не зарегистрированы случаи употребления алкоголя и наркотиков.

Это проявляется в том, что большая часть учащихся предпочитает ответственно относиться к своему образу жизни, выбирая здоровый образ жизни, не формирующий типичные для подростковой среды привычки.

Но не всё так положительно в формировании ЗОЖ у учащихся ЗУВК № 19. В учебном заведении есть учащиеся, склонные к адиктивному поведению (англ. Addiction – склонность, пагубная привычка, пристрастие к чему ни будь) .



Данные результатов наблюдений, профилактических индивидуальных бесед, позволили применить в 2013- 2014 учебном году «Комплексную программу по профилактике наркотических и алкогольных проблем, ориентированную на учащихся 1-12 классов, их родителей и персонала общеобразовательных учреждений I-III степени обучения, которая рекомендована Министерством образования и науки Украины письмом от 23.02.2009 года № 1/11-10466.

Программа интересна, доступна, познавательна. Дает возможность несовершеннолетним задумываться и принимать правильные, обоснованные решения, касающиеся формирования ЗОЖ. Особенностью программы является наличие информации о наркотическом законодательстве Украины. Тематическая информация программы полезна для использования в профилактической работе специалистов психологической службы учебного заведения со всеми участниками учебно – воспитательного процесса.

В программе используются такие интерактивные методы обучения, как:

- тематические игры и упражнения;
- анализ ситуаций;
- метод «мозгового штурма»;
- дискуссия в малых и больших группах;
- выполнения заданий в группах;
- конкурс заданий;
- метод «обратной связи».

Целью программы является воспитание у учащихся ответственного отношения к собственному здоровью в профилактической работе с родителями и персоналом школы.





В июне 2013 года социальный педагог школы прошел курсовую подготовку по внедрению в учебный процесс программы обучающегося курса для учащихся старшего и юношеского возраста «Защити себя сам!!». Это позволило тренинговую программу апробировать с учащимися 10-11 классов в учебном заведении с применением выданной ЗОИППО литературой и дисков.

Данная программа наглядна, доступна, интересна, познавательна. Помогает учащимся формировать толерантное отношение к ВИЧ-позитивным людям, способствует формированию ЗОЖ и профилактике ВИЧ/СПИД.

Главная задача курса – достичь позитивных изменений в знаниях, отношениях, намерениях, умениях и навыков у школьников, что позволит уменьшить восприимчивость и уязвимость учащихся в условиях эпидемии ВИЧ/ СПИДа.





Письмо дружбы.

«Если сократить все человечество до деревни в сто жителей, принимая во внимание все пропорциональные соотношения, вот так будет выглядеть население этой деревни:

57 азиатов, 21 европеец, 14 американцев (северных и южных), 8 африканцев.

52 будут женщинами, 48 мужчинами, 70 небелыми, 30 белыми.

89 гетеросексуальными, 11 гомосексуальными.

6 человек будут владеть 59% всего мирового богатства и все 6 будут из США.

у 80 не будет достаточных жилищных условий, 70 будут не грамотными, 50 будут недоедать, 1 умрет, 2 родятся, 1 одного будет компьютер, 1 и только один будет иметь высшее образование.

Если посмотреть на этот мир с этой точки зрения, становится ясно, что потребность в солидарности, толерантности, терпимости, образования очень высока. Подумайте об этом.

Если сегодня с утра ты проснулся здоровым, ты «счастливее», чем 1 млн. человек которые не доживут до следующей недели.

Если ты никогда не переживал войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод - ты счастливее, чем 500 млн. человек в этом мире.

Если ты можешь пойти в церковь(синагогу) без страха и угрозы заключения или смерти - ты счастливее, чем 3 млрд. человек в этом мире.

Если в твоём холодильнике есть еда, ты одет, у тебя есть крыша над головой и постель, ты богаче, чем 75% людей в этом мире. Если у тебя есть счет в банке, деньги в кошельке и немного мелочи в копилке, ты принадлежишь к 8% обеспеченных людей в этом мире.

Если ты читаешь этот текст, ты счастлив вдвойне, потому что: кто-то подумал о тебе;

ты не принадлежишь к тем 2 млрд. людей, которые не умеют читать.

Кто-то когда-то сказал: «Работай, как будто тебе не надо денег. Люби, как будто тебе никто никогда не причинял боль. Танцуй, как будто никто не смотрит. Пой, как будто никто не слышит. Живи, как будто на Земле рай.»

Задумывался ли ты....

«Задумывался ли ты когда-нибудь о том, что у тебя есть только одна – единственная жизнь? Давайте представим себе человека, продолжительность жизни которого 70 лет, то есть в общей сложности 25550 дней и каждый день его жизни условно обозначим кирпичом.

Теперь представим, что наш воображаемый человек стоит на самом верху сооружения, сделанного из этого кирпича. Высотой оно примерно 25 метров, шириной 1 метр, длиной полтора метра. Он стоит, любясь открывающимся перед его взором прекрасным видом.

Каждое утро появляется некая рука, которая снимает один кирпич. Только один кирпич с края строения.

«Ну это совсем неопасно! Если даже исчезнет один ряд, ничего страшного не случится», - думает человек.

Рука появляется каждое утро и убирает только один кирпич. С беспечностью человек любит окружающим видом. Все прекрасно думает он.

И совсем нескоро, через долгий – долгий отрезок времени, человек с ужасом обнаружит, что он стоит только на одном кирпиче...»

(Отрывок из книги «Одна единственная жизнь», Ноусиайнен Тапио)

Попробуйте нарисовать образ вашей единственной жизни или записать советы, как беречь каждый «кирпичик» единственной жизни. Запись делаем на листиках.



Ирина Снегова

Не спите поздно.
Подымайтесь сразу.
С трамваем первым.
С первой птичьей фразой.
Вставайте раньше.
Пейте кофе крепкий.
Займитесь вместе с солнцем кладкой, лепкой,
Формовкой, краской - сотвореньем мира.
Вставайте раньше.
Душно или сыро,
Мороз иль жар - вставайте.
Дела много!
Работайте.
Восторженно и строго.
День напролет.
Весь день.
Он так не вечен.
Работайте.
Друзьям оставьте вечер.
Оставьте вечер звездный и метельный
Чему хотите - скуке иль веселью...
Но если день был трудным,
и сомненья
Швыряли вас, как мячик по арене,
И неудачи сыпались злорадно,
Мелькая, точно в киноленте кадры,
И вечер не приносит перемены,-
Ложитесь спать.
Пораньше непременно.
Ложитесь спать.
Хотите книгу?
Ладно.
Чужая жизнь?
Ведь вот и в ней нескладно.
Ложитесь.
Обойдется.
В самом деле.
Я попрошу, чтоб рядом не шумели.
У двери постою.
Вот здесь.
За нею.
Ш-ш!
Полно.
Спите.
Утро мудренее.
Вставайте раньше.
Сразу подымайтесь.
За сотворенье мира принимайтесь!

