СОДЕРЖАНИЕ

Введение

ГЛАВА 1. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление, условия, необходимые для его формирования

1.1 Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей

ГЛАВА 2. Основные направления деятельности школы по вопросу формирования здорового образа жизни воспитанников

2.1 Классификации здоровье сберегающих образовательных технологий, их основные принципы

2.2 Основные направления деятельности школы по формированию у учащихся основ здорового образа жизни

2.3 Примерный перечень мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ в школе

2.4 Деятельность социального педагога школы по формированию здорового образа жизни среди детей

Заключение

Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЕ

Введение

Поскольку здоровье населения республики – высшая национальная ценность, то и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И делом не только личным, но и общественным. Нельзя рассматривать здоровье как отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия».

Для ребенка быть здоровым значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная и воспитательная деятельность школы в целом и педагогов-предметников, классных руководителей в частности по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Обязательными компонентами государственной политики в области охраны и укрепления здоровья детей и подростков являются:

1. научно-методическое обеспечение;
2. законодательная база и подзаконные акты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения и воспитания;
3. создание условий для благоприятного роста и развития детей в школе;
4. использование здоровьесберегающих образовательных технологий;
5. формирование здорового образа жизни подрастающего поколения;
6. эффективное медицинское обеспечение в школе.

Можно выделить различные стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья учащихся:

1. стратегия вынужденных мер;
2. стратегия формирования здоровьесберегающего пространства школы (реализуется в форме медицинской и психолого-педагогической модели).

ГЛАВА 1. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление, условия, необходимые для его формирования

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Сложившаяся на сегодняшний день система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

1.1 Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Сложившаяся на сегодняшний день система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

Изложенное позволяет сделать вывод, о том, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Семья в наше время не является в наше время местом формирования и укрепления здоровья ребенка. У многих родителей не хватает для этого ни знаний, ни опыта. Но семья не должна устраняться от решения столь важной проблемы. Поэтому одной из задач системы образования наряду с исследовательской деятельностью здорового образа жизни школьников, проведением лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, учебно-воспитательной работой с учащимися является информационно-просветительская и воспитательная работа с их родителями.

Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращение детей в красоту слова и благородство поступка, воспитание культуры внутреннего мира ребенка, положительный пример взрослых, создание условий для разумного досуга.

Воспитание волевых качеств характера, просвещение, знание правовых основ охраны здоровья, правильное отношение к жизненным ценностям, формирование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального самоопределения, профилактические меры – все это помогает формировать потребность в здоровом образе жизни.

Отсутствие у ребят элементарных знаний о том, как стать здоровым, сохранить и укрепить свое здоровье – это вина родителей и педагогов. Здравоохранительное образование должно помочь людям узнать все о сущности здоровья человека. О том, что укрепляет и ослабляет его, об умении сохранить его самим человеком.

Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактическими. Профилактика (в переводе с греческого – предохранительный, предупредительный) – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на то, чтобы обеспечить высокий уровень здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний (например, предупреждение развития вредных привычек), создание лучших условий для труда, быта, отдыха [10; 3].

Индивидуальной профилактикой занимается сам человек, когда ведет здоровый образ жизни. Общественная профилактика – это целостная система мер: социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических и санитарно-гигиенических. А успех всех проводимых мер зависит от того, насколько сознательно относится каждый гражданин к охране и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

В результате проведенных научных исследований доказано влияние факторов риска, среди которых и вредные привычки, на возникновение различных форм патологии организма. Например, курение ведет к возникновению ишемической болезни сердца, заболеванию легких, способствует появлению злокачественных опухолей. Так как некоторые факторы риска начинают действовать уже с детства, то и причины многих заболеваний следует выявлять и устранять, начиная с детского возраста. Факторы риска широко распространены среди детей и подростков. Ни и именно в этом возрасте грамотно проводимые меры профилактики действуют особенно эффективно. В этот период формируются взгляды, вкусы, привычки, происходит формирование дальнейшего поведенческого образа жизни будущего взрослого человека. Начиная именно с детства необходимо воспитывать волевые черты характера, чуткость и внимание к людям, сдержанность, чувство собственного достоинства, своей значимости в этом мире и неповторимости, самоуважения. Профилактические меры в этот период носят прежде всего информационный, санитарно-просветительский и воспитательный характер.

ГЛАВА 2. Основные направления деятельности школы по вопросу формирования здорового образа жизни воспитанников

2.1 Классификации здоровьесберегающих образовательных технологий, их основные принципы

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимаются технологии, реализующие модель здоровьесберегающей педагогики. Она не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно ориентированной педагогике и др). Главная отличительная особенность здоровьесберегающей педагогики – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса.

Приведенный далее перечень принципов здоровьесберегающей педагогики нельзя считать исчерпывающим, но несоблюдение любого из них нанесет ущерб проводимой работе в целом, а иногда и сведет на нет ее здоровьесберегающий эффект.

1. Принцип ненанесения вреда.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
3. Принцип триединого представления о здоровье.
4. Принцип непрерывности и преемственности.
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.
6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
7. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.
8. Принцип формирования ответственности.
9. Принцип отсроченного результата.
10. Принцип контроля результатов.

Данные принципы помогут правильно организовать образовательный процесс и постепенно разрешать следующие проблемы:

1. проблему учебных перегрузок школьников, приводящих к состоянию переутомления;
2. проблему организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;
3. проблему питания школьников;
4. проблему охраны и укрепления психологического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);
5. проблему формирования культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.
6. проблему организации сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Наиболее перспективны в разрешении данных проблем следующее здоровьесберегающие технологии:

1. медико-гигиенические (МГТ);
2. физкультурно-оздоровительные (ФОТ);
3. экологические здоровьесберегающие (ЭЗТ);
4. обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
5. здоровьесберегающие образовательные (ЗОТ).

Классификация здоровьесберегающих технологий может строиться и на других основаниях. По характеру действия технологии разделяются на 4 группы.

1. Защитно-профилактические технологии (направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий).
2. Компенсаторно-нейтрализующие технологии (при их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным).
3. Стимулирующие технологии (позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния).
4. Информационно-обучающие технологии (обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких, помогают в воспитании культуры здоровья).

Здоровьесберегающие образовательные технологии составляют технологическую основу здоровьесберегающий педагогики. Определить их представляется возможным, исходя из родового понятия – образовательные технологии.

ЗОТ – качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

2.2 Основные направления деятельности школы по формированию у учащихся основ здорового образа жизни

1. Физкультурно-оздоровительное направление. Его цель заключается в формировании разносторонней физической подготовленности к включённости в активную физкультурную деятельность, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
2. Реабилитационно-профилактическое. Основная задача данного направления заключается во внедрении медико-психологических и валеологических требований к построению учебно-воспитательного процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психологического, социального, физического здоровья школьников.
3. Реабилитационно-профилактическое направление. Целью данного направления является внедрение медико-психологических и валеологических требований к построению учебно-воспитательного процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психологического, социального, физического здоровья школьников.
4. Культурно-просветительное и общевалеологическое направление работы. Задача состоит в осуществление образовательной и просветительной деятельности, имеющей целью формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди учащихся, их родителей и педагогов.
5. Экологическое направление осуществляет формирование ответственного отношения детей к природе и своему здоровью, формирование представлений о единстве социальной сущности человека и его биологической природы, привитие навыков экологически оправданного поведения в природе.

2.3 Примерный перечень мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ в школе

1. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
2. Организация ежедневного горячего питания для учащихся, систематический контроль качества пищи (тепловой режим, разнообразие, соответствие санитарным требованиям).
3. Работа по профилактике травматизма.
4. Физкультурные паузы на уроках, разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки.
5. Работа специальных групп по физическому воспитанию.
6. Валеологическое образование педагогического коллектива, работа постоянно действующего валеологического семинара для учителей, оказание методической помощи педагогам по реализации валеологического подхода к урокам.
7. Работа спортивных кружков и секций, тренажёрного зала.
8. Работа танцевальных кружков (народного и эстрадного танца), группы шейпинга.
9. Работа туристического и экологического клубов, имидж-клуба.
10. Работа факультативов по здоровому образу жизни
11. Индивидуальные консультации психологов для учащихся, учителей, родителей. Психологический тренинг для учителей.
12. Работа лектория для родителей. Темы лекций: «Режим дня школьника», «Питание и здоровье», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика острых кишечных заболеваний», «Закаливание детей», «Культура питания», «Профилактика детского травматизма», «Профилактика вредных привычек», «Влияние конфликтов в семье на здоровье детей», «Организация досуга детей в семье» и пр.
13. Индивидуальные консультации врача для учителей и учащихся, разработка системы индивидуальных схем оздоровления.
14. Разработка межпредметного проекта «Планировка пришкольной территории», «Повестка 21 для школы».
15. Мероприятия по улучшению интерьера школы, создание уюта в столовой, медкабинете.
16. Внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни.
17. Усиление валеологической составляющей предметов естественнонаучного цикла (прежде всего биологии).
18. Работа по программе профилактики табакокурения и программе полового воспитания.
19. Периодический выпуск газеты «Здоровый образ жизни».
20. Анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков ЗОЖ, изучения отношения учащихся к своему здоровью (по плану диагностических мероприятий).

2.4 Деятельность социального педагога и педагога-психолога школы по формированию здорового образа жизни среди детей

В настоящее время в стране происходят резкие изменения в экономической, политической и социальной жизни. Эти изменения привели к появлению новых социальных проблем, которые в первую очередь сказались на воспитании, развитии, социальном формировании детей, подростков и молодежи. В связи с этим возникла острая необходимость в развитии социально-педагогической службы по оказанию помощи детям и подросткам.

Социально-педагогическая деятельность - это разновидность профессиональной деятельности, направленная на оказание помощи ребенку в процессе его социализации, освоения им социокультурного опыта и на создание условий для его самореализации.

Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни социальный педагог проводит с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и взрослых. При этом особое внимание следует уделять таким возрастным этапам, как дошкольный, подростковый и юношеский, когда имеет место особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния всех систем жизнедеятельности развивающегося организма. Обязательными также являются научно обоснованные представления о стадиях полового развития девочек и мальчиков. Существенное значение имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, группе детского сада, классе школы, неформальном объединении и клубе подростков.

Забота о здоровье подопечных – составляющая охранно-защитной функции социального педагога. Кроме того, защита здоровья может стать самостоятельным объектом специализации педагога-валеолога. К задачам социального педагога по защите прав ребенка на охрану здоровья можно отнести:

- социо-психолого-педагогическую профилактику укрепления и охраны здоровья, реализацию прав ребенка на здоровье, закрепленных в Конвенции о правах ребенка;

- щадящую корректировку индивидуальных качеств и контактов личности.

Основными требованиями к социально-педагогической деятельности в связи с реализацией задач защиты права ребенка на охрану здоровья являются следующие:

1. Профессионально-этическая ответственность специалистов за профилактику и охрану физического, психологического, социального здоровья личности;
2. Гуманность, проявление обнадеживающего сочувствия и бережного отношения к страдающим и больным детям, учет особенностей личности и индивидуальных черт характера, вариантов поведения, нюансов отношения к жизни, учебе и здоровью;
3. Способность педагога сохранять собственное здоровье и обучать этому детей;
4. Умение предупреждать собственные неврозы и устранять социо-психолого-педагогическими средствами причины, их вызывающие;
5. Позитивное отношение к личностному росту ребенка, поощрение в ребенке чувства собственного достоинства в деятельности и отношениях с людьми;
6. Учет возможностей природной и социокультурной среды, конкретного пространства жизнедеятельности;
7. Сопряжение заинтересованных усилий педагога, врача и семьи с активностью самого ребенка в становлении его физического, психического, социального здоровья.

Социальному педагогу необходимо учитывать, что каждый гражданин имеет право на бесплатные консультации: по вопросам планирования семьи, диагностики и лечения социально значимых заболеваний и заболеваний, представляющих опасность для окружающих; по медико-психологическим проблемам семейно-брачных отношений, а также на медико-генетические, другие консультации и обследования с целью предупреждения возможных наследственных заболеваний у потомства в учреждениях государственной или муниципальной системы здравоохранения.

Определенные права в отношении защиты прав ребенка на охрану здоровья имеют несовершеннолетние, например:

- право на диспансерное наблюдение и лечение в детской и подростковой службе в порядке, устанавливаемом Министерством здравоохранения;

- право на медико-социальную помощь и питание на льготных условиях;

- право на санитарно-гигиеническое образование, на обучение и труд в условиях, отвечающих физиологическим особенностям несовершеннолетних, состоянию их здоровья и исключающих воздействие на них неблагоприятных факторов;

- право на бесплатную медицинскую консультацию за счет средств бюджета всех уровней при определении профессиональной пригодности;

- право на получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме;

- несовершеннолетние в возрасте старше 15 лет имеют право на добровольное информированное согласие на медицинское вмешательство или отказ от него.

Отдельно также рассматриваются права инвалидов. В частности, инвалиды, дети-инвалиды и инвалиды с детства имеют право на медико-социальную помощь, реабилитацию, обеспечение лекарствами, протезами, протезно-ортопедическими изделиями, средствами передвижения на льготных условиях, а также на профессиональную подготовку и переподготовку.

Выделяют виды профилактической работы социального педагога по реализации права несовершеннолетнего на охрану здоровья:

1. Вовлечение детей в деятельность по охране своего физического, эмоционального и социального здоровья;
2. Обучение культуре использования свободного времени с учетом возможностей и потребностей личности, количества часов, отведенных на те или иные занятия, общего режима в школе и семье;
3. Целенаправленное обучение способам наблюдения за своим состоянием и его саморегуляция в деятельности и общении;
4. Формирование этнокультуры детей;
5. Пропаганда, в том числе и на личном примере, здорового образа жизни;
6. Информирование о возможных негативных последствиях вредных привычек, бездумного отношения к собственному здоровью.
7. Контроль и регулирование формирования и реализации валеологической культуры во внутришкольной жизни.

Если говорит о деятельности педагога-психолога школы в направлении формирования здорового образа жизни у детей, то основная цель данного направления – формирование установок на здоровый образ жизни, содействие в сохранении и укреплении здоровья у участников учебно-воспитательного процесса.

 Формами реализации данного направления являются: мониторинг психофизиологического и эмоционального состояния учащихся в учебно- воспитательном процессе; посещение уроков с целью наблюдения за соответствием режима учебных занятий, методов преподавания, структуры урока, условий внешней среды возрастным особенностям учащихся; информирование классных руководителей, педагогов-предметников об особенностях здоровья, работоспособности, типе высшей нервной деятельности учащихся.

Педагог-психолог на основании данных мониторингов выделяет группы для организации последующей психолого-педагогической работы.

В процессе развивающих мероприятий педагог-психолог обучает учащихся навыкам оценки и саморегуляции двигательной активности, эмоционального состояния, управления стрессом. Осуществляет психологическую профилактику вредных привычек, пагубно влияющих на состояние здоровья.

Заключение

Проблема формирование здорового образа жизни имеет большое значение, так как здоровье во многом определяет качество жизни и выступает необходимым условием продуктивного творчества, труда и совершенствования человека.

Современная тенденция к ухудшению здоровья детей, обучающихся в общеобразовательной школе, стимулирует поиск новых путей охраны и укрепления здоровья, что и является основополагающей задачей школьного оздоровительного лагеря. Важное место при этом принадлежит формированию у детей навыков здорового образа жизни, содержание которых включает в себя: общее понятие здорового образа жизни, знакомство с понятием «профилактика», в частности профилактика различных кишечных инфекций, выработка навыков сохранения здоровья и позитивного отношения к здоровью, а также ответственного отношения к себе, как к человеческой личности, самоценности.

Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.

Установлено, что здоровье людей только на 20–25 % зависит от индивидуальных генетических факторов, а на 75–80 % от социально – экологических и экономических условий существования: образа жизни, состояния среды, уровня здравохранения, ответственного отношения каждого члена общества к своему здоровью, уровня сформированности нравственных ценностей.

В связи с этим, на школу возлагается необходимость воспитания личности, способной адаптироваться к современным быстро изменяющимся условиям социальной среды создание оптимальных, адекватных условий, препятствующих возникновению заболеваний детей, их дезадаптации, способствующих формированию социального иммунитета и гармоническому развитию личности как главному фактору укрепления и сохранения здоровья

Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества: органов здравоохранения, различных министерств и ведомств, периодической печати и телевидения, общественных организаций и трудовых коллективов. Но в первую очередь – это забота семьи и школы. Следует в ходе своей работе помнить о том, что здоровье молодого поколения – это дальнейшее развитие, социальная и экономическая мощь нашего государства.

Список литературы:

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. — М., 1988, - 176 с.
2. Здоровый образ жизни: модели, программы, проекты: сборник программно-методических материалов. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 61с.
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. – СПб.: Речь, 2002. – С. 6-16.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей 5 – 7 классы. – М.: ВАКО, 2008. – 208 с.
5. Основные направления организации идеологической и воспитательной работы в 2005-2006 учебном году: методические рекомендации // Зборнік нарматыўных дакументаў. – 2005. – № 19-20. – С. 6 - 32.
6. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб, заведений. — М., 1997, - 433 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тема: Занятие по здоровому образу жизни в 4 классе

**Цели:**

* познакомить с понятием “Здоровый образ жизни”.
* развить умение работать в группах.
* воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

Необходимые материалы: Красные колпаки, 4 новогодних маленьких елочки, распечатка игры и песни, фрукты, чипсы, сухарики, бульонные кубики, горячая кружка маги, шоколадки и т.д.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вступительное слово. Сегодня мы с вами поговорим о “здоровом образе жизни”, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

А говорить мы с вами будем сегодня о здоровье необычно, а играя в игру “Веселая корзинка”. Скоро Новый год и все любят получать подарки. Но больше всего нас радуют сюрпризы. Такие сюрпризы нас ждут и сегодня. Давайте разделимся на 4 группы по 5 человек и выберем в группах капитана. А чтобы все походило на Новый год, наши капитаны будут веселыми дедами Морозами. Оденьте, пожалуйста, красные колпачки, находящиеся в корзинке.

2. Определение понятия “Здоровый образ жизни”

И конечно, нам не хватает новогодней елочки. А вот и она (на столы ставятся маленькие елочки), но пока елка не наряжена, давайте нарядим ее игрушками из нашей корзинки, достаньте голубые конверты, из нее игрушки. Условие. На елку вешать только те игрушки, на которых написано понятие, относящееся к здоровому образу жизни. (1 мин). Во время работы звучит новогодняя музыка, когда музыка прекращается, заканчивается работа. «Молодцы! Какие красивые елочки получились. Что же вы повесили на елку, что написано на игрушках?» Обсуждение (2 минуты)

ИГРУШКИ: с понятиями, семья, здоровое питание, юмор, игры, спорт, полноценный отдых, образование, медицинское обследование, плохая экология, неумение общаться, совершение поступков, за которые бывает стыдно, лень, постоянное сидение за компьютером, дружба.

1. Определение понятия “Здоровое питание”

Какой же Новый год без подарков и стола со всякими явствами. И, конечно, чтобы не пришлось лежать в постели все каникулы, необходимо, даже за Новогодним столом, думать о правильном питании. Достаньте, пожалуйста. из нашей волшебной корзинки, мешок с подарками. И пусть каждый возьмет в руку то, что относится к правильному питанию, даже. Если вам очень захочется взять что-нибудь другое. Объясните, почему вы взяли именно этот продукт? Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины. Клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

Так как вы правильно выбрали продукты, то они остаются у вас, как подарок.

1. Подведение итогов

Так что же входит в понятие “Здоровый образ жизни”? Ребята отвечают на вопросы. «Спасибо вам за работу, все молодцы. Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты».