

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья городского округа Отрадный».

*Пропаганда здорового образа жизни
среди подростков
СКОУ VIII вида*

Воспитатель: Агеева Ю.В.

ноябрь 2016

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья подростков, имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Как отмечал еще В. А. Сухомлинский: «Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Важный метод укрепления здоровья воспитанников - это их обучение здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества.

При пропаганде здорового образа жизни используются устные методы, наглядные (изобразительные) и комбинированные:

- устные методы являются наиболее эффективным. Они включает индивидуальные беседы, дискуссии, тестирование, викторины;
- наглядный метод. Это просмотр и анализ эпизодов фильмов, видеороликов.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Основы по привитию навыков здорового образа жизни закладываются в детском и подростковом возрасте. Поэтому пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков необходимо уделять особое внимание и осуществлять целенаправленное просвещение, как детей, так и их родителей.

В пропаганде ЗОЖ используются традиционные методы - это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов по вопросам здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни среди подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями.

Важно, чтобы подростки поняли, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это - занятие спортом, увлечение музыкой и т.д. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с родителями.

Наиболее приемлемые формы работы - беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений и др.

В последнее время идет активный поиск донесения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Ежегодно в апреле проводится Всемирный День здоровья. В рамках этого дня в школах проводится День Здоровья, также классные часы на тему «Здоровый образ жизни», основная тематика которых: «Скажи, нет наркотикам», «Я выбираю жизнь», «Научись себя беречь», «Мифы и правда об алкоголе»,

«Приятного аппетита», «Правила гигиены», «Инфекционные заболевания и их профилактика», «Что делает человека здоровым и счастливым» и другие.

Пропаганда здорового образа жизни проводится также в виде приобщения к физической культуре. Для воспитанников организуются «Веселые старты», спортивные игры, утренняя зарядка на свежем воздухе.

Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества человека, его жизненные ориентиры. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Как видим, пропаганда здорового образа жизни - очень важная и ответственная задача.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать с самого начала, с первых дней жизни ребенка.

Профилактическая работа в группе

- снижение уровня заболеваемости учащихся; «Здоровое поколение – здоровье нации» (работа с медиками: прохождение медицинских осмотров, лечение, обследование по необходимости)
- формировать у воспитанников и их родителей здорового образа жизни («Кто виноват», инструктажи по тематике).
- спортивно-оздоровительная работа: «Мы выбираем здоровье», «Что такое здоровый образ жизни», «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- проведение разъяснительной работы с воспитанниками на правовые темы. В течение каждого учебного года проводится совместная с ОДН деятельность по организации профилактической работы с воспитанниками.
- Профессиональная ориентация: «Твой выбор».
- Цикл мероприятий на тему: «Правильное питание».

Несколько условий здорового человека.

- Пребывание на свежем воздухе (зарядки, подвижные игры).
- Разнообразное питание.
- Закаливание детей.
- Навыки личной гигиены.
- Физические нагрузки.
- Планирование и соблюдение режима дня.

- Спокойствие.
- Прекрасное чувство – любовь.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды; позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.