


**Организация воспитательной работы,
направленной на здоровьесбережение
учащихся и воспитанников**

*Пташник Т.В., старший преподаватель кафедры
содержания и методов воспитания ГУО АПО*



Роль ЗОЖ в жизни общества

- ❑ **Здоровый образ жизни общества представляет собою базовое условие формирования и осуществления оздоровления нации, решение многих социальных проблем страны**
- ❑ **ЗОЖ как элемент общей культуры, как система гигиенических знаний, убеждений, действий формирует здоровье. В этом аспекте ЗОЖ является ценностью, как для личности, так и для общества в целом. ЗОЖ – единственный безальтернативный способ сохранения, укрепления и восстановления здоровья**
- ❑ **Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Способствовать ее решению – важнейшая воспитательная задача педагогического коллектива.**



Причины ухудшения состояния здоровья детей и молодёжи.

- ❑ У подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ)
- ❑ Нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Учащихся и воспитанники не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды.
- ❑ Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни повышают требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям.



Факторы поддержания здоровья:

- ❑ качество жизни и ЗОЖ (здоровый образ жизни) человека, внешней среды и заболеваниям, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное
- ❑ поведение, психическая и эмоциональная устойчивость, сексуальное воспитание, отказ от вредных привычек, безопасность труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений.



Идеологическая работа

- ❑ **Формирование общественного сознания учащихся и воспитанников. Только когда у общества будет четкая нетерпимая реакция на негативные компоненты образа жизни, мы можем говорить о возможности изменения сознания конкретного человека. На ребенка воздействуют не только реклама и другие средства массовой информации. Основным примером для подражания для детей являются родители, семья; затем воспитатели и педагоги; хорошая поддержка – слово медицинского работника.**
- ❑ **Формирование индивидуального сознания. Главная задача родителей, специалистов учреждений образовательных и медицинских работников – помочь ребенку познать и изменить себя, свой образ жизни.**
- ❑ **Создание условий для осознанного поведения учащихся и воспитанников.**



Теоретические аспекты воспитания культуры здорового образа жизни


- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - 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.**
- **По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".**



Дополнительные аспекты ЗОЖ:

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют

- ❑ эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- ❑ интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- ❑ духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



Виды здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.


Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.



Состояние здоровья

Состояние здоровья оценивается по трем уровням: соматическому, социальному, личностному.

- ❑ **Соматический** - подразумевает совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.
- ❑ **Социальный** - подразумевает меру трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение к миру.
- ❑ **Личностный** - стратегию жизни человека, степень господства человека над обстоятельствами его жизни.




Цели воспитательной работы, направленной на здоровьесбережение учащихся и воспитанников

- **Формирование ЗОЖ**— многоэтапный процесс гигиенического воспитания детей. Его конечной целью является достижение такого уровня здоровья, который обеспечивает активную и долголетнюю трудовую деятельность.
- **Обучение здоровому образу жизни** основывается как на общих образовательных принципах, так и на психологическом подкреплении поведения.



Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей.

- **отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);**
- **оптимальный двигательный режим;**
- **рациональное питание;**
- **закаливание;**
- **личная гигиена;**
- **положительные эмоции.**



Основные воспитательные задачи родителей и педагогов по формированию ЗОЖ.


1. Сформировать у учащихся убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни на позитивных факторах, влияющих на здоровье.
2. Дать информацию о правильном (рациональном) питании о полезных продуктах, рациональной организации режима дня учебы и отдыха, двигательной активности;
3. Дать представление о негативных факторах риска здоровью детей, такие как (гиподинамия, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.);
4. Существованию и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их вредном влиянии на здоровье;
5. Влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения обучающихся с компьютером, мобильным телефоном, просмотром телепередач;



Основные воспитательные задачи родителей и педагогов по формированию ЗОЖ (продолжение)

6. Научить детей составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, выполнять правила личной гигиены, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)

7. Сформировать: представление об основных компонентах здорового образа жизни, потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.



Борьба с вредными привычками у детей и подростков : основные направления работы.

- деятельность по повышению уровня социальной адаптации ребенка, склонного к употреблению спиртных напитков, посредством его личностного развития;
- деятельность по профилактике алкоголизма, включающую противоалкогольное обучение и воспитание детей с целью формирования у них отрицательного отношения к употреблению алкоголя;
- деятельность по просвещению родителей с целью оздоровления семьи, ее быта и культуры взаимоотношений между ее членами;
- деятельность по социальной реабилитации ребенка, имеющего алкогольную психическую или физическую зависимость;
- посредническую деятельность между ребенком и окружающим им социумом по преодолению явлений дезадаптации.



Основные функции социально-педагогической деятельности по профилактике вредных привычек.

- ❑ **Первая функция** деятельности педагога – диагностическая, реализуется путем сбора информации о ребенке, особенностей его личности; выявления информации о семье; влияние на ребенка микросреды
- ❑ **Вторая функция** – прогностическая, когда на основе поставленного диагноза разрабатывается конкретная социально-педагогическая программа деятельности с ребенком.
- ❑ **Третья функция** – воспитательная, предусматривающая отбор содержания социально-педагогической деятельности, а также методов ее осуществления; формирование социальных умений и навыков, необходимых для преодоления проблемы.
- ❑ **Четвертая функция** – правозащитная, социально-педагогическая деятельность строится на правовой основе, предусматривающей как соблюдение, так и защиту прав ребенка.



Основные функции социально-педагогической деятельности по профилактике вредных привычек

продолжение

- ❑ **Пятая функция** – организаторская., требует участия и скоординированности действий разных специалистов в зависимости от глубины проблемы; создает условия для проведения свободного времени и досуга; организации социально значимой деятельности детей, взрослых, общественности в решении задач социально-педагогической помощи, поддержки, воспитания и развития ребенка, склонного к алкоголизму, курению , его реабилитации.
- ❑ **Шестая функция** – коммуникативная. Её сущность заключается в том, что в ходе реализации социально-педагогической деятельности возникает необходимость установления множественных контактов между ее участниками с целью обмена информацией.
- ❑ **Седьмая функция** – предупредительно-профилактическая, которая обеспечивает закрепление полученных положительных результатов и предотвращает возможность появления рецидивов, что достигается социальным патронажем подопечных и оперативным реагированием в экстремальной ситуации.



Методы работы

- Основным методом работы педагога по формированию здорового образа жизни является семейная профилактика, проводимая в форме бесед, консультаций, тренингов, диспуты, деловая игра, экскурсии.



Формирование ЗОЖ

Формирование ЗОЖ осуществляется на **трёх уровнях**:

- ❑ **социальном**: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- ❑ **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- ❑ **личностном**: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.



Алгоритм действия школы по формированию здорового образа жизни

- **Оказание помощи детям в приобретении знаний о здоровом образе жизни.**
- **Формирование у детей убеждения «Я хочу быть здоровым».**
- **Создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни.**



Привитие здоровых навыков у детей и молодёжи:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- Закаливание.



Пословицы

- Здоров будешь, всё добудешь.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет
- Ум да здоровье всего дороже.
- Умеренность — мать здоровья.
- Чистая вода — для хвори беда
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял-много потерял, здоровье потерял - все потерял.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Чистота — залог здоровья.

Успехов в работе

