

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И АНАЛИТИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВЫПУСКНАЯ РАБОТА

**«Психологические основы формирования здорового образа
жизни в школьном возрасте»**

Выполнили слушатели группы 1.5.4.
«Совершенствование профессиональной
компетентности социального педагога и
педагога-организатора в системе общего
образования»

Баняс Леся Михайловна,
педагог-организатор ГБОУ "СРЕДНЯЯ
ШКОЛА

№50 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАКЕЕВКА" ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Джемилю Рената Эльвидиновна,
педагог-организатор ГБОУ
"ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА
ТЕЛЬМАНОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Руководитель выпускной работы
Бухлова Н. В., старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарного
образования ГОУ ДПО «ДОНРИО

Работа допущена/не
допущена _____

(подпись)

Донецк, 2024 г.

АННОТАЦИЯ

В современных условиях становления нового российского общества возникла острая необходимость в улучшении состояния здоровья населения и образа жизни каждого человека. Из-за отрицательных последствий политических, социальных и экономических преобразований, особенно в нашем регионе, возникли глубокие изменения приоритетов и ценностных ориентаций всех поколений людей. В связи с этим в качестве одной из важнейших задач прогрессивного развития общества выдвигается создание условий, обеспечивающих полноценное здоровье всего населения страны. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) и Министерства здравоохранения РФ общественное здоровье на 70-80% определяется собственным отношением человека к нему, а также его желаниями и возможностями положительно влиять на факторы его обеспечивающие. В этом контексте необходимо утверждать о необходимости формирования культуры сохранения здоровья еще в школьном возрасте.

Данная работа направлена на повышение психологической компетентности обучающихся, родителей обучающихся общеобразовательных учреждений, направленной на формирование и укрепление навыков здоровье-сбережения. Работа содержит теоретический материал, а также практические мероприятия для обучающихся, тематические родительские собрания, которые включают в себя информационные сообщения, практические упражнения и анкеты.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни» и его компоненты6

1.2 Школа в процессе формирования и укрепления навыков ЗОЖ11

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

2.1 Здоровье начинается дома (родительское собрание)14

2.2 Мы выбираем здоровье (классный час)20

Вывод27

Список использованных источников28

Приложени1.....29

Приложение2.....31

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время актуальна проблема сохранения здоровья человека, а здоровое поколение школьников является важнейшим фактором обеспечения будущего нации.

Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольный период, расширяются и углубляются в период школьного обучения и затем закрепляются, оформляясь в культурные навыки. Однако, по данным современных исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, а 40% имеют различную хроническую патологию. Многие семьи не ориентированы на здоровый образ жизни и не являются союзниками педагогов в формировании компетентности здоровье-сбережения у детей, а знания школьников о гигиене, режиме, безопасного поведения часто не реализуются в практической деятельности, что свидетельствует об отсутствии мотивов и элементарных привычек здорового образа жизни, не говоря уж о культуре здоровье-сбережения. Необходимость в проведении работы по сохранению здоровья школьников и формированию ими здорового образа жизни очевидна.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа обучающихся.

Предмет исследования: функции семьи и школы в процессе формирования здорового образа жизни обучающихся.

Цель работы - изучение психологических основ ЗОЖ, повышение психологической компетентности обучающихся и их родителей по вопросу формирования и укрепления здоровьесберегающих навыков.

Задачи:

- Проанализировать литературу по изучаемой проблеме.
- Раскрыть сущность и элементы здорового образа жизни.
- Выявить особенности формирования здорового образа жизни школьников в общеобразовательном учреждении для использования в

практике работы по повышению психологической компетентности обучающихся и их родителей.

Методы исследования:

- 1) Теоретические (анализ научной литературы по теме исследования, обобщение и систематизация имеющегося теоретического опыта)
- 2) Диагностические методы (беседы с детьми, анкетирование родителей, наблюдение).

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни» и его компоненты

Более 70% времени детское население страны проводит в стенах общеобразовательных учреждений различного вида. Время обучения детей совпадает с периодом роста и развития, когда все органы и системы организма ребенка наиболее чувствительны к воздействию различных факторов окружающей среды. За последние годы произошло значительное ухудшение состояния здоровья детского населения. По данным Научного центра здоровья детей РАМН, в настоящее время менее 5% детей в начальной школе могут считаться здоровыми; к старшим классам количество их уменьшается и возрастает численность учащихся, имеющих хроническую патологию.

Закон «Об образовании» ставит перед образовательными учреждениями задачу создания для учащихся всех условий для сохранения укрепления здоровья. Учебно-воспитательный процесс должен учитывать возрастные возможности и физиологические принципы изменения работоспособности организма детей. Правильно организованное обучение способствует не только приобретению прочных знаний, но и благоприятному росту и развитию учащихся, укреплению их здоровья.

На сегодняшний день теоретические проблемы формирования здорового образа жизни раскрыты многими исследователями. Изучением проблемы здорового образа жизни занимались как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической, такие ученые, как Попов С.В., Куинджи Н.Н., Зайцев Г.К., Осипова М.П., Казин Э.М., Афанасьев А.Л., Золотников А.Г., Левин Б.М., Е.М. Щербакова Е.М., Менделевич В.Д., Донских Т.А., Короленко Ц.П., Кулаков С.А., Акулич М.М. и др.

Однако, несмотря на уже достаточную исследованность темы здоровья детей, можно констатировать, что в настоящее время выявлено противоречие

между объективной потребностью в целенаправленном формировании навыков активного образа жизни школьников, и недостаточной деятельностью образовательных учреждений в данном направлении. Так же нам представляется недостаточно исследованными отдельные аспекты формирования здорового образа жизни младших школьников, не выявлены возможности внеурочной деятельности в процессе формирования ЗОЖ у детей.

Различные подходы к решению проблемы здоровья человека предлагаются в работах И.В. Давыдовского (1996), В.П. Казначеева (1997), Ю.П. Лисицына (1992) и В.П. Петленко (1998). Все они обращают внимание на необходимость создания соответствующих социально-экономических, культурологических, экологических и здравоохранительных условий для укрепления здоровья и улучшения образа жизни.

К сожалению, в настоящее время обозначенная проблема требует комплексного подхода к ее решению, ибо среди населения и особенно молодежи получило широкое распространение употребление наркотических и токсических веществ, а также алкогольных напитков и табачных изделий.

Формирование здоровья и здорового образа жизни у молодой части населения страны в настоящее время выдвигается в качестве одного из общенациональных приоритетов. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, успех в личных и общественных делах.

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это тот образ жизни, который способствует сохранению, укреплению, восстановлению здоровья.

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.

Таким образом, формирование ЗОЖ должно проводиться постоянно и последовательно, начиная с информации, т.е. приобретения знаний о здоровье и факторах его формирующих. Затем, используя средства мотивации (побуждения), приобретаются навыки (привычки), меняется поведение, становясь осознанным. Итак, ключевым моментом в цепи элементов, формирующих здоровье, является информированность или уровень санитарной культуры.

И.В. Журавлева отмечала, что здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма. Именно виды здоровья человека определяют его физическое, эмоциональное, нравственное, духовное состояние. Каждая разновидность здоровья несет в себе определенные особенности, благодаря которым можно определить, насколько здоров человек:

Первый вид здоровья человека – это физическое здоровье. От этого вида во многом зависит работоспособность организма, насколько человек силен и энергичен при выполнении повседневных дел, насколько иммунитет справляется с поставленной задачей по защите организма от вирусов, болезней и насколько хорошо человек восстанавливает силы после тяжелой усердной работы, длительных физических нагрузок или повседневной рутинной работы. Отдых, здоровый сон и правильное питание восстанавливают физическое здоровье.

Второй вид здоровья человека – это психическое здоровье. Определяется умением здраво оценивать происходящую ситуацию как простую, так и критическую. Психическое здоровье также определяет образ мышления человека, его поведение и способ межличностной коммуникации. Этот вид здоровья сильно влияет на другие виды здоровья.

Третий вид здоровья человека – это духовное здоровье. Насколько человек уверен в себе, в своем жизненном пути. Человек отвечает на вопрос: «Куда я иду?», «Какие мои цели в жизни?», «Какой веры я придерживаюсь?». В ответе на эти вопросы явно просматривается философия человека, его образ мышления, духовная составляющая. Доброта, отзывчивость, понимание, милосердие, сострадание это все характеристики духовного здоровья человека

Четвертый вид здоровья человека – это социальное здоровье. Как человек себя ведет в социуме. Как он определяет себя среди своих сверстников, коллег, товарищей. Социальное здоровее зависит от уровня взаимоотношения в семье, с близкими людьми, а также с незнакомыми посторонними людьми. Уровень коммуникабельности и социальной адаптации в обществе определяет данный вид здоровья.

Пятый вид здоровья человека – это эмоциональное здоровье. Определяется умением держать себя в руках в спорных стрессовых ситуациях. Умение контролировать свои эмоции, не поддаваться на провокации в конфликтных ситуациях. Частые перепады настроения, уныние и пессимизм в сложных жизненных ситуациях, а также чрезмерная радость и эйфория от приятных сюрпризов и побед все это влияет на эмоциональное здоровье

Вышеперечисленные виды здоровья человека тесно связаны друг с другом, эти характеристики оказывают влияние друг на друга. Понятие общего здоровья складывается из оценки всех коэффициентов по отдельности и зависит от многих факторов: физических, эмоциональных, духовных, социальных и психических.

В.И. Ковалько выделял критерии здоровья человека, которые определяются в соответствии с каждым видом здоровья:

- полноценное генетическое и физиологическое развитие;
- отсутствие болезней, патологий и мутаций;
- отсутствие увечий и дефектов;

- отсутствие отклонений в психике и умственном развитии;
- адекватное поведение и осознание себя как члена общества [26].

Ряд исследований выделяют детерминанты здоровья – множество факторов, его обуславливающих. В.В. Колбанов считает, что их можно классифицировать в виде следующих групп :

1. Биологические факторы (в частности генетические).
2. Физическая среда (факторы внешней среды).
3. Социальная среда (среда, где растут дети, условия жизни, начиная с раннего возраста, обучение здоровью).
4. Индивидуальный образ жизни (исследование негативных воздействий, например, курения и употребления алкоголя, адекватное питание, личная гигиена, физическая культура, режим труда и отдыха).
5. Служба здоровья.

Здоровьем человека называют общее полноценное, нормальное состояние развития и самочувствия. Хотя и говорят, что полностью здоровых людей в мире не существует, но этот идеал не так уж недостижим, если знать факторы, влияющие на здоровье, относиться к себе и к своему здоровью достаточно ответственно. Правда, не все на это способны – к сожалению.

Зная критерии здоровья, можно выделить и основные факторы, влияющие на здоровье каждого современного человека. В первую очередь, это генетические факторы, которые определяют здоровье человека по всем показателям ещё до рождения. С детства на здоровье влияют питание, физическая и умственная активность. Включаются в действие антропогенные и технологические факторы (влияние окружающих людей и обстановки). Чем дальше, тем меньше здоровье человека определяется влиянием других людей и тем больше – его собственным образом жизни.

1.2. Школа в процессе формирования и укрепления навыков ЗОЖ

Здоровье детей зависит не столько от медицинских работников, сколько от всего комплекса биологических факторов и социально-экономических условий, образа жизни и особенно поведенческих привычек. Ребенку в современных условиях, насыщенных различными факторами физической, химической, биологической природы, огромным объемом психо-эмоциональных воздействий, сохранить здоровье непросто. Вследствие этого проблема формирования здорового образа жизни относится к числу глобальных, имеющих важное значение для всего человечества.

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся является:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
- нормализация учебной нагрузки;
- подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;
- разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющие ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;
- создание системы и механизмов совместной деятельности школы и семьи по формированию культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

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 условий для осознанного поведения «Я должен быть всегда здоровым».

- Повышение психологической компетентности родителей в проблеме формирования навыков здорового образа жизни.

Коррекционные мероприятия

1) Формирование общественного сознания. 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.

2) Формирование индивидуального сознания. Главная задача родителей, работников образовательных учреждений и медицинских работников – помочь ребенку познать и изменить себя, свой образ жизни.

3) Создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни.

4) Труд и отдых; чередование умственного и физического труда, сон, организация учебно-воспитательного процесса являются следующими компонентами здорового образа жизни.

Надо всегда помнить о том, что если ребенка все время заставлять работать умственно, без отдыха вообще или с очень маленькой физической нагрузкой, то он быстро устанет, и будет утомляться значительно быстрее даже, казалось бы, от маленькой нагрузки и очень легкой работы, т.е. у ребенка наступает длительное и стойкое утомление. Занятия в школе, напряженная умственная работа в течение 4-5, тем более 6-7 часов, естественно утомляет. Причем у детей умственное утомление наступает значительно быстрее, чем у взрослых, в силу незавершенности всех систем организма и в первую очередь центральной нервной системы.

Физиологическое утомление играет положительную, тренирующую роль, но если оно не проходит после отдыха, то наступает умственное переутомление. Оно очень опасно для детей, особенно когда это происходит

систематически. В первую очередь переутомление сказывается на поведении и психике детей. Они становятся вялыми, раздражительными; жалуются на головную боль, сонливость; у них притупляются память и внимание, а также функции, обеспечивающие переработку и воспроизведение полученной информации, способность к абстрактному и логическому мышлению.

После активного трудового дня детям нужен хороший отдых и полноценный сон. Сон занимает фактически треть всей человеческой жизни, обеспечивая нормальный процесс жизнедеятельности организма и поэтому являющийся также одним из компонентов здорового образа жизни.

Во время сна центральная нервная система полностью отдыхает и восстанавливает свою работоспособность. Сон должен быть глубоким и достаточно продолжительным. Чтобы сон наступал сразу, очень важно лечь в одно и то же время.

Родители должны всячески помогать педагогу не только в формировании, но и в закреплении у детей гигиенических знаний и навыков. Другими словами, родители, тесно контактируя с работниками образовательных учреждений, должны нести все же большую ответственность за формирование у детей правильных гигиенических навыков, привычек и нравственных норм. Совместная работа образовательных учреждений и семьи – залог успешного привития детям и подросткам навыков здорового образа жизни, правильного формирования общественных взглядов, характера и личности ребенка.

Здоровье человека является его важнейшей ценностью. Прививать стремление к здоровому образу жизни необходимо уже с детского возраста. Известно, что в современных условиях формирование здорового образа жизни рассматривается как ситуационная адаптация. Здоровый образ жизни – это деятельность по оздоровлению условий жизни для более полноценного выполнения индивидом человеческих функций.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

2.1. ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

Родительское собрание (5-9 классы)

Цель: повышение компетентности родителей в воспитании у детей нравственного отношения к своему здоровью.

Оборудование : мультимедийное оборудование, ватманы (2-3шт.), бланки анкет.

Время выполнения: 1 час



План

Введение

1. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Информационное сообщение.
2. Просмотр мультипликационного фильма «Здоровье начинается дома».
3. Анкетирование.
4. Упражнение «Вредные привычки».
5. Создание коллажей «МАМА, ПАПА , Я –ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ».

Введение:

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны. Планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

1. Информационное сообщение. Роль семьи в формировании здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне. Именно так целесообразно трактовать это понятие. Согласимся с мнением представителей социально-философского направления о том, что это в настоящее время глобальная проблема социума.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ (здорового образа жизни), заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

К сожалению, часто у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к

здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: *"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*.

Домашний режим школьника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления школьников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и школе.

Понятие «здоровый образ жизни» многие почему-то связывают именно с питанием, спортом и закаливанием. А это все факторы физического здоровья. Нам необходимо позаботиться о психическом и о нравственном здоровье наших детей.

Что же касается питания, то овсяная каша с фруктами или паровой омлет с овощами в наших семьях должны считаться отличным завтраком. Хотя иногда хочется кетчупа или копченой колбаски, но сразу думайте о том, что *мой 7-летний ребенок обязательно попросит у меня эти продукты, если увидит их в холодильнике*. Конечно, менять свои пищевые привычки не так-то легко, но когда это происходит так естественно и постепенно, то со временем просто замечаешь, что больше хочется перекусить бананом, а не чипсами или шоколадкой.



От чего же зависит наше здоровье? Известно, что на 50-55% наше здоровье зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Окружающая среда

влияет на 20%, от гигиенической предрасположенности на 18%, и на 8-10% от здравоохранения.

Кратко о главных составляющих ЗОЖ:

- здоровые привычки и навыки, отказ от губительных привычек;
- ежедневное здоровое питание;
- активная жизнь (спорт, активный отдых, физкультура);
- гигиена;
- благополучное эмоциональное самочувствие;
- интеллектуальное самочувствие (восприятие новой полезной информации);
- духовное благополучие;
- окружающая среда;
- социальное самочувствие.

2. Предлагаем просмотр мультипликационного фильма «Здоровье начинается дома».

Обсуждение

3. Анкетирование родителей.

Анкета 1

Волевой ли вы человек? (Приложение 1)

Анкета 2

Отношения родителей к занятиям физкультурой (Приложение 2)

4. Упражнение «Вредные привычки».

Цель: повышение компетентности родителей в формировании привычек, способствующих сохранению здоровья.

Время проведения: 10-12 мин.

Ход упражнения: предлагаем участникам продолжить фразу: «Привычка – это...».

Затем предлагаем ответить на вопросы:

-Какие бывают привычки? Приведите примеры...

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными (например, чистить зубы...).

- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными, а иногда и опасными.

- Приведите примеры (разговаривать во время еды, табакокурение и пр.).

- Можно ли отказаться от вредной привычки? КАК?

5. Коллаж «МАМА, ПАПА, Я – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Цель: закрепление положительного психологического климата в родительском коллективе, формирование и повышение компетентности родителей в вопросе ЗОЖ.

Оборудование: ватманы, цветные карандаши, журналы, открытки, клей, ножницы.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения: предлагаем участникам родительского собрания разделиться на 2-3 группы. Каждая группа готовит коллаж по заданной теме. Затем участники групп представляют свои работы, комментируют их.

2.2. Классный час «Мы выбираем здоровье»

Цели: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- укрепление навыков здорового образа жизни у обучающихся;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за собственное здоровье;
- развитие навыков работы в группах, коммуникативных способностей, внимание и мышление;
- воспитание культуры поведения и общения при работе в группах.

План.

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»

2. Информационное сообщение «Что такое здоровье?»
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
5. Правила здорового образа жизни для учащихся
6. Игра «Счастливый случай»
7. Заключительное слово.

Ход классного часа

1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора? Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье? Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

2. Информационное сообщение «Что такое здоровье?»

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово? Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома. Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому

себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим. Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

3. Составление таблицы «Здоровый образ человека»

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго? Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

- 1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
- 2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
- 3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Подведение итогов. Обсуждение. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие? Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной? Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

4. Сообщения (мнения) обучающихся «Вредные для здоровья привычки»

Токсикомания

Наркотики, Алкоголь, Курение, Агрессия, Игромания, Сквернословие, Грызть ногти, Поздний отбой-поздний подъём...

Обсуждение с классом.

5. Правила здорового образа жизни для учащихся

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.

2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.

3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.

4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.

5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

6. Игра «Счастливый случай»

Я подготовила вам игру. У нас в игре 2 команды. В игре 4 тура.

1тур. «Да, нет, не знаю»

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да
- 2.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? Да
- 3.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет
- 4.Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? Нет
- 5.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да
- 6.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да
7. Правда ли, что бананы поднимают настроение? да
- 8.Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? Да
- 9.Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? да
- 10.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да
- 11.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да
12. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет
- 13.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет
14. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья?
Нет
- 15.Отказаться от курения легко? Нет.
- 16 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? Да
- 17.Правда, что большинство людей не курит? да

18.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да

19.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет

20.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? Нет

2 тур. Походка спортсмена».

Одному ребенку из класса нужно изобразить походку спортсмена, которая достанется по карточке.

Карточки: Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.
Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
Изобразить пловца, которого разбил радикулит.

(Ребята показывают и отгадывают.) и т.д.

3тур "Народная мудрость гласит"

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – _____.

(Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – _____.

(Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – _____.

(Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – _____.

(Ответ: здоровый дух.)

Итак, победила команда

4 тур. «Угадай-ка»

1) Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (*Велосипед*)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (*гол*).

4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (*волейбол*).

5) гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (*Мыло*)

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повывыла. (*Зубная щетка*)

7. Заключительное слово.

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни – это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.

Выводы

В результате выполнения данной работы мы отметили, что здоровье - это важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма и личности в целом. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» достаточно многогранны, так как включают в себя и физиологическую, и психологическую и социальную составляющую.

Проработав теоретическую часть выпускной работы, мы повысили психологическую компетентность по вопросу формирования и укрепления здоровьесберегающих навыков. Изучили психологические основы ЗОЖ. Был проанализирован и обобщён теоретический материал по разностороннему развитию личности в процессе формирования и укрепления здорового образа жизни. В ходе работы раскрыта сущность и изучены элементы здорового образа жизни.

Исходя из выше изложенного можем утверждать, что мы, как педагоги, и родители, должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух».

Список использованной литературы

1. Сухарев А.Г. /Здоровье и физическое воспитание детей и подростков/ – М., Изд. «Медицина», 1991 г. 218с.
2. Ковалько В.И. /Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 206 с.
3. Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. /Технология обучения, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе/ Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004. – 56 с.
4. Стан В.В. /Формирование здорового образа жизни у детей/. Учебно-методическое пособие. Под редакцией А.Г. Сухарева. – М.: МИИО, 2006. – 64 с.
5. Государственная концепция /Политика здорового питания в России/ Москва, 2003. 284с.
6. Стан В.В. /Правильное гигиеническое воспитание – залог здоровья/ – М., Изд. «Медицина», 1987. 87с.
7. Карташов Ю.М. /Сюрпризы оздоровительного бега/ - М., ФиС - 1983г. 187с.
8. Курнешова Л.Е. /Образование и здоровье/ – М.: Центр «Школьная книга», 2003, 176 с.
9. Курнешова Л.Е. /Образование и здоровье/ – М.: Центр «Школьная книга», 2004. 120 с.
10. Кун Л. /Всеобщая история физической культуры и спорта/ - М.: Радуге, 1982. - 599 с.
11. Крючкова В.А. Сандлер М.В. /Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни/ - М, 1987г. 218с.
12. Шабалина А.А. /Диагностика здорового образа жизни детей и подростков/ учеб.-метод. пособие для студентов пед.вузов, педагогов, родителей / А.А. Шабалина. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 106 с.
13. Шмаков С. /Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я / С. Шмаков. – 2007. – №2. – С.94–128.

Анкета 1

Волевой ли вы человек?

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам неинтересна?
2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию в школе или дома, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если сверстники предложат вам попробовать покурить, сможете ли вы им отказать?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это обязательно?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы рассказать о том, что видели?
7. Быстро ли вы выполняете обещания?
8. Если у вас вызывает страх посещение зубного врача, сумеете ли вы в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли вы сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь с друзьями куда-либо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к тем, кто подолгу не возвращает взятые в библиотеке книги?
14. Даже самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение домашнего задания?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались обращенные к вам слова?

Ответы к тесту «Волевой ли вы человек?»

Ответ «да» - 2 балла; «иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить») – 1 балл; «нет» - 0 баллов.

0 – 12 баллов. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может навредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным выражением: «Что мне – больше всех надо?» Вы не откажетесь от предложения сверстников попробовать покурить. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом этой оценки.

13 – 21 балл. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. Вы можете аргументировать свой отказ покурить. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам педагогов, не с лучшей стороны характеризует вас и в глазах окружающих. Если хотите достичь большего, тренируйте волю.

22 – 30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни те дела, которые иных пугают. Вам под силу отказаться от предложения сверстников попробовать покурить. Правда, вам трудно обосновать свой отказ. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждала окружающим. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Анкета 2

Отношения родителей к занятиям физкультурой

Инструкция. Уважаемые родители!

1. Часто ли болеет ваш ребенок? _____

2. Причины болезни:

- Недостаточное физическое воспитание в школе;
- Недостаточное физическое воспитание в семье;
- Наследственность, предрасположенность.

3. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

4. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья человека?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

5 . Оцените состояние здоровья вашего ребенка

- Хорошее
- Плохое

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

8. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

9. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В школе

- Педагоги
- Медицинские работники

- Родители других обучающихся
- Наглядно-текстовая информация
- Другое _____

10. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
- Закаливание
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

11. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Туризм
- Другое _____

12. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое _____

13. Испытываете ли Вы недостаток двигательной активности?

- Да
- Нет
- Иногда

14. Каково ваше отношение к занятиям детей физкультурой:

Положительное (укажите почему) _____

Отрицательное (укажите почему) _____

15.Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? _____

Благодарим за сотрудничество!