

# Методические рекомендации ПРИОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

## Введение

«Здоровый образ жизни человека» – произнося эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление как физического, так и морального здоровья человека, повышения работоспособности.

Проблема здоровья нации в XXI веке остается одной из приоритетных в России. Здоровье подростков является главной характеристикой нации, что находит свое отражение в Концепции охраны здоровья детей. На современном этапе развития мирового сообщества жизнедеятельность лиц с проблемами в развитии рассматривается не изолированно, а в реальном соприкосновении и взаимодействии с различными социальными институтами и социальной средой.

Формирование здорового образа жизни – неотъемлемая часть общего воспитания подростков. От соответствующего развития зависит их будущее – выбор специальности, профессиональное умение, продолжительность жизни, производительность труда. Здоровый человек – основное богатство семьи и общества. Именно такие люди чаще всего бывают и умственно способными, а продолжительность жизни их всегда выше, чем продолжительность жизни «средних» людей.

**Цель:** Приобщение подростков к здоровому образу жизни, путем развития личности, способной найти свое место в жизни и реализовать свои возможности.

Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

### **Задачи:**

1. Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать здоровый образ жизни через двигательную активность.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Актуальность данной темы несомненна, ведь здоровье подростков во многом зависит от постановки физической культуры в семье и в детских учреждениях. Необходимо добиваться, чтобы дети испытывали потребность в физических упражнениях так же, как в ежедневном потреблении пищи. Проблема здорового образа жизни занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления детей. Воспитание здорового образа жизни – сложный многогранный процесс. Формирование его особенностей протекает под влиянием факторов внешней среды. При этом большое значение имеет рациональный гигиенический и двигательный режим, который обеспечивает хорошее развитие как психического, так и физического здоровья.

В настоящее время стремительно растет уровень заболеваемости среди молодежи. Именно поэтому, необходимо формировать культуру здорового образа жизни. Только активная работа с подростками и их родителями позволит вырастить здоровое поколение способное жить в стремительно меняющемся мире. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей подростка. Но если мы научим подростка ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

### **Основная часть**

Приобщение подростков к здоровому образу жизни в школе нуждается в решении целого ряда проблем. Одной из которой является влияние факторов внешней среды. Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20% от внешних условий (от экологии), 10% - от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Образ жизни человека – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

К факторам внешней среды относятся:

1. физические (давление, температура, излучение);
2. химические (пища, вода, ядовитые вещества);
3. биологические (растения, микроорганизмы, животные);
4. психологические (воздействующие на эмоциональную сферу через зрение, прикосновение, очарование, вкус, слух и вызывающие положительную или отрицательную реакцию).

Следующей проблемой приобщения подростков к здоровому образу жизни является взаимосвязь гармоничного развития личности. Здоровье определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма:

1. Физическое (работоспособность, отдых, здоровый сон, правильное питание);
2. Психическое (образ мышления, его поведение и способ межличностной коммуникации);
3. Духовное (философия человека: доброта, отзывчивость, понимание, сострадание);
4. Социальное (уровень коммуникабельности и социальной адаптации в обществе);
5. Эмоциональное (умение контролировать свои эмоции)

Эти характеристики тесно связаны друг с другом и оказывают влияние на формирование здорового образа жизни подростка.

1. Одним и важнейших компонентов в формировании здорового образа жизни является двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность. Большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Общая двигательная активность детей с

поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма. Пути решения сохранения и формирования здорового образа жизни в школе можно решить через следующие направления:

- Урочная деятельность (соблюдение требований к урокам с позиции здоровьесбережения, создание благоприятного психологического климата, проведение физминуток под музыкальное сопровождение, определение групп здоровья, учет посещаемости занятий);
  - Внеурочная деятельность (здоровые перемены, Дни здоровья, акции, встреча со специалистами, публикация плакатов и буклетов, участие в конкурсах и спортивно – массовых мероприятиях, экскурсии);
  - Дополнительное образование (работа спортивных секций и кружков, организация оптимального двигательного режима, учет возрастных особенностей учащихся, вовлечение в мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни);
  - Семейное воспитание (воспитание и закрепление навыков ЗОЖ в семье: выполнение утренней гимнастики, соблюдение гигиены, совместные походы, родительские конференции по обмену опытом воспитания детей, просмотр и обсуждение кинофильмов на данную тему, организация рационального питания).
2. Немало важным компонентом формирования здорового образа жизни у подростков является отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечение компьютером. Для борьбы с этими негативными факторами можно использовать следующие мероприятия:

### **ПЛАН**

#### **работы по профилактике вредных привычек среди детей и подростков**

Изучение нормативных документов по профилактике вредных привычек администрацией школы,  
классными руководителями,  
учащимися

Сентябрь

зам.директора по ВР,  
классные руководители

2.

Организация взаимодействия администрации школы со специалистами

Сентябрь

зам.директора по ВР, социальный педагог

3.

Международный День отказа от курения:  
книжная выставка в библиотеке, лекторий

21 ноября

зам.директора по ВР, школьный библиотекарь

4.

Работа с учащимися начальной школы. Цикл классных часов:  
«Вред курения»,  
«Алкоголизм. Физическая и психическая зависимость»,  
«Рискованное поведение. Ответственность за свое здоровье и безопасность»,  
«Хорошие и плохие вещества. Правда и ложь о сигаретах, алкоголе и наркотиках» и т.п. в соответствии с программой «Мой выбор»

В течение года

зам.директора по ВР,  
учителя начальной школы  
5.

Работа с учащимися среднего звена.

1.Мониторинг вредных привычек.

2.Цикл классных часов:

«Что такое характер и что нужно делать для его воспитания»,  
«Без кайфа жизни нет? Почему люди курят и употребляют алкоголь?»,  
«Что такое здоровье и как его укреплять»,  
«Свобода или зависимости? Мой выбор» и т.п. в соответствии с программой «Мой выбор»

В течение года

зам.директора по ВР, классные руководители  
6.

Работа с учащимися старших классов.

1.Мониторинг вредных привычек. Анкетирование, опросы.

2.Цикл классных часов:

«Без кайфа жизни нет? Почему люди курят и употребляют алкоголь?»,  
«Подросток и алкоголь»,  
«Вредные привычки и мир криминала»,  
«Экономическая целесообразность курения»,  
«Свобода или зависимости? Мой выбор» и т.п. в соответствии с программой «Мой выбор»

В течение года

зам.директора по ВР, классные руководители  
7.

Родительское собрание «Организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей по профилактике вредных привычек»

Январь

зам.директора по ВР, классные руководители  
8.

Конкурс газет и плакатов «Вредным привычкам – НЕТ!»

Май

зам.директора по ВР, классные руководители  
9.

Конкурс рисунков «Умей сказать НЕТ!»

## В течение года

зам.директора по ВР,  
классные руководители  
10.

Проведение акции: «Молодежь за здоровый образ жизни», «День без табака».

Октябрь,  
апрель,  
май

Классные руководители  
11

День борьбы со СПИДом: «Умей сказать нет!»

ноябрь

Классные руководители

3. Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании здорового образа жизни подростков – это пример педагогов и родителей.

В силу своих возрастных особенностей подросток испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании школьника. Пример – это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни школьника был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

### **Заключение**

Человек - сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Сегодня существует огромное количество методик, позволяющих не только предотвратить нарушение осанки, но и реабилитироваться после заболеваний, вызванных нарушением осанки.

### **Памятка для родителей**

#### **по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

### **Рекомендации родителям**

#### **по формированию здорового образа жизни у детей**

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

#### **Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни**

**Уважаемые папы и мамы!**

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

### **Памятки для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни**

#### **Памятка для учащихся №1**

*Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.*

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

#### **Памятка для учащихся №2**

##### *Ребята!*

*С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!*

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнцезащитные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

#### **Литература**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. 2009.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004.
3. Дереклеева Н.И. Родительские собрания: 1-11 классы. М.: Вербум-М, 2002.
4. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. М. 1998.

Интернет – ресурсы:

1. "Социально-педагогические условия формирования у детей и подростков здорового образа жизни." <http://www.openclass.ru/node/229268>

