Суходольская Ксения Сергеевна

Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Мичуринское

Заместитель директора по воспитательной работе, учитель географии

**Формирование у учащихся культуры здорового образа жизни**

**Введение**

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

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от образа жизни.

На сегодняшний день в обществе не созданы соответствующие материально–технические условия, правовые, социальные и экономические предпосылки, формирующие заинтересованное отношение человека к своему здоровью и способствующие поддержке и укреплению здорового образа жизни. Не сформирована система оптимальной организации досуга детей и молодежи, недостаточна система вторичной занятости подростков, что является причиной раннего приобщения и злоупотребления алкоголя, распространения курения, наркомании. Отмечается недостаточное количество служб консультативной и социально-психологической помощи семьям, детям и подросткам.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, далее учителей и.т.д. Основной задачей валеологической службы должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод - по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике.

Объектом исследования данной работы является формирование здорового образа жизни в современной школе.

Предметом – способы, методы, приемы формирования здорового образа жизни.

Целью данной работы является установить эффективные формы и методы организации педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

* раскрыть сущность, значение и основные понятия здорового образа жизни;
* определить основные задачи и функции формирования здорового образа жизни;
* выделить принципы физического воспитания;
* раскрыть формы организации физического воспитания на уроке и во внеурочное время.
* Задачи практической части работы:
* разработать классный час по воспитанию здорового образа жизни
* разработать методику проведения физкультурных минут
* разработать тест на тему: «Вредные привычки и твое здоровье»

**Анализ научно – педагогической литературы о роли влияния образа жизни на здоровье детей.**

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является не просто чрезвычайно важной, а ключевой. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма.

Проблема здоровья человека интересовала философов с древних времен. Размышляя о здоровье, о нормах и патологиях, философы заметили, что здоровье зависит от образа жизни.

В целях гармоничного развития человеческой личности, сохранения здоровья и, следовательно, творческого долголетия необходимо чередование умственной и физической деятельности. Эту плодотворность в чередовании характера труда признавали многие. К.Маркс писал : «Система труда, чередующаяся с школой, превращает каждое из этих двух занятий в отдохновение и освежение после другого, и, следовательно, она много пригоднее для ребенка, чем непрерывность одного из этих двух занятий»[6., C.185]

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни , который он ведет. И.П. Павлов писал :

«Мы сокращаем свою жизнь своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением с собственным организмом» [7., C.38]

Вот цитата из журнала Вестник ЗОЖ:

« Друзья долой таблетки:

В них силу не найдешь,

И взрослые, и детки –

Спасет нас только «ЗОЖ»!» [4., C.1]

Эта цитата должна стать, на мой взгляд, главной в каждой семье.

« Авария на ЧАЭС сделала республику Беларусь одной из самых загрязненных в экологическом отношении стран на планете, что в первую очередь сказывается на здоровье детей и подростков. Показатели здоровья детей и подростков характеризуются ростом первичной и общей заболеваемости. Однако ухудшение здоровье детей республики обусловлено не только не только нарастающими масштабами загрязнения окружающей среды, но и несбалансированностью питания по основным нутриентам, интенсификацией обучения и воспитания, слабым внедрением здорового образа жизни, широким распространением вредных социальных привычек и рядом других причин.

В связи с этим составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на профилактику экологически зависимой патологии среди детей, должно стать широкомасштабное, постоянно действующее эколого-гигиеническое просвещение родит елей, включающее беседы о гигиенически рациональной организации питания и режима дня и факторах, повышающих психо-эмоциональную нагрузку у детей. Необходимо создание и внедрение в учебно-воспитательных учреждениях республики комплексной программы систематического обучения детей и подростков здоровому образу жизни». [1., C.151]

Важную роль в сохранении здоровья детей и подростков играет оздоровление детей в летнее время, проведение физкультурной работы в летнем оздоровительном лагере. «В очередной раз в Республике Беларусь проходит акция «Здоровый я – здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового образа жизни». [2., C.24]

Проведение таких дней в нашей республике оказывает положительных эффект: «В процессе подготовки и проведения Дней здоровья, спорта и туризма закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроках физической культуры. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта. [2.,C.24]

**1.2. Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей и подростков.**

Мы боремся за здоровье, за здоровый образ жизни, вернее, большая часть населения делает вид, что борется. К великому сожалению, рост хронических заболеваний, количества курящих, пьющих, употребляющих наркотики людей говорит о том, что наша борьба идет в пользу сплошного нездоровья.

Всем известна пословица: «Береги честь смолоду!» Изменим ее смысл: «Береги здоровье смолоду!» Не будем говорить о наследственности и демографической ситуации в стране. Но ведь именно в раннем возрасте должны быть получены основы знаний по режиму питания, правилам гигиены. Именно с самого начала нашей сознательной жизни должны быть заложены основы здорового образа жизни.

На мой взгляд, именно когда дети приходят в школу начинается игра в « Слабое звено». В роли проблем выступают и увеличивающаяся учебная нагрузка, и отсутствие мебели, не портящей осанку, и не понятно какое питание, ведь зачастую качество питания в школе оставляет желать лучшего.

К тому же физкультура в школе предмет не главный. Как правило, школьники живут в условиях дефицита двигательной активности. Нетрудно догадаться, кто становится слабым звеном: наши дети.

Существующие сегодня программы по физкультуре должны обеспечивать физическое развитие школьников. Но даже если в школе есть спортзал, учитель физкультуры, спортивный инвентарь (это не всегда встречается в областных городах, не говоря уже о сельских школах) – это не означает, что школьники физически развиваются и улучшают свое здоровье.

Показателем работы учителя физкультуры является выполнение школьниками всяческих нормативов (бег, прыжки), хотя более логичными были бы показатели количества пропущенных уроков по болезни, количество детей занимающихся зарядкой.

Известно, что успех формирования здоровья растущего организма зависит от понимания преподавателем термина «здоровье», от его умения поддерживать собственное здоровье. Интересно на доступном возрастном уровне преподнести детям материал о здоровье, постоянно углублять его на всем пути обучения от первого по выпускной класс.

Итак, основные проблемы физического воспитания, которые существуют в школе:

- Слабая материальная база для развития физической культуры в школе (несоответствие спортзалов и спортплощадок существующим нормативам, отсутствие необходимого спортинвентаря, отсутствие душевых помещений).

- Дефицит учителей физкультуры , который прежде всего связан с оплатой их труда. Низкая оплата труда производит естественный отбор: молодые учителя идти в школу не хотят, а если и приходят, то не самые лучшие.

- Организация уроков физкультуры и внеклассной работы по физическому воспитанию. Отношение к этому предмету в каждой конкретной школе зависит, прежде всего, от директора, осознания им важности физкультуры для здоровья детей и практических усилий по обеспечению этой работы.

Да, главной целью всех воспитательных систем является прежде всего развитие, становление здорового человека : и физически, и нравственно, и духовно. Отличная, замечательная цель! Но как ее достичь? Как сориентировать весь образовательный процесс, все культурно-воспитательное пространство, чтобы вместе с аттестатом о среднем образовании наши выпускники получали и сертификат здоровья с пометкой «Заболеваний нет?» Чтобы физическая культура стала настоящим культурным достоянием каждого, а такие явления, как алкоголизм, наркомания, стали абсолютно неактуальны в молодежной среде?

Важная роль в формировании здорового образа жизни детей отводится семье. К сожалению, родители не формируют у детей чувства ответственности за свое здоровье, не ведут профилактику травматизма, несчастных случаев. Не способствует этому и личный пример родителей, далеко не многие родители сами делают зарядку, занимаются на тренажерах и т.д., а хотят видеть здоровыми своих детей. Я считаю, что в качестве рекомендаций по усилению роли семьи в формировании здоровья его членов необходимо: во-первых, повышение образовательного уровня родителей; во-вторых, проведение широкой просветительной работы, ориентированной на здоровье семьи; в-третьих, изучение и предупреждение наследственных заболеваний, путем составления, генетического дерева семьи.

Важное место в формировании здорового образа жизни детей отводится организации свободного времени. Бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления алкоголем, пристрастие к сигаретам. В наше время, когда занятия в секциях, клубах стали платными еще более сложно становится организовать досуг учащихся. Педагогу необходимо всячески поощрять занятия детей в спортивных секциях, организовывать походы, спортивные состязания.

Что же входит в понятие здорового образа жизни :

- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)

- оптимальный двигательный режим

- рациональное питание

- закаливание

- личная гигиена

- положительные эмоции.

Одной из составляющий здорового образа жизни, является отказ от разрушителей здоровья: куренья. Употребления алкогольных напитков и наркотических средств. О последствиях для здоровья, которые ,возникают в результате этих пристрастий ,существует обширная литература.

Употребление спиртных напитков вещь, к сожалению, распространенная. Социологические опросы показывают, что более половины первоклассников знакомы со вкусом шампанского или пива, и, чаще всего это происходит с ведома родителей: « невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого праздника. Такое приобщение детей к алкоголю представляет определенную опасность, ибо снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить с товарищами, если появляется такая возможность.

В среде подростков необходимо бороться с пьянством – формой аморального поведения, чтобы потом не пришлось бороться с алкоголизмом – это уже болезнь. Практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи физической активности, и она может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю, наркотикам.

Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Большую часть времени они проводят сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры. Необходимо больше времени уделять ходьбе, легкому бегу, плаванью, лыжным и велосипедным прогулкам.

Один из факторов здорового образа жизни, это питание. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Использование этих естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным и успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву. Особенна, велика его роль в профилактике простудных заболеваний.

При закаливании детей необходимо помнить, что каждая процедура должна доставлять радость и удовольствие. Существует закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание); хождение босиком - является одним из древнейших приемов закаливания.

Следующий фактор – это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

Уход ха кожей тела (мытье рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, теплый душ перед сном.)

Рекомендуется мыть голову 1-2 раза в 5-10 дней. К этому вопросу необходимо подходить индивидуально в зависимости от характера волос.

Уход за зубами является неотьемлимой частью поддержания хорошего здоровья. Распространенный кариес отрицательно сказывается на деятельности системы пищеварения. Большинство стоматологов рекомендуют чистить зубы 1-2 раза в сутки утром и вечером. После каждого приема пищи желательно поласкать рот теплой водой, один раз в полгода посещать стоматолога.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены на обеспечение нормального тепло и газообмена организма с окружающей средой. Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за одеждой и обувью.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание. В педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделает вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво к различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

\* \* \*

Итак, вырастить здоровое поколение возможно, если школа, семья и государство будут вместе решать существующие проблемы: 1. с детства приучать к соблюдению правил личной гигиены;

2. следить за питанием учащихся; 3. бороться с вредными привычками среди молодежи, организовывать содержательный досуг, способствовать занятию детей спортом с раннего детства, чтобы ребенок понимал, что спорт лучше, чем сигарета, чаще проводить «Дни здоровья» в школах, городах, Республике. Вести разъяснительную работу в школах, приглашать на школьные собрания детей и родителей, учителя физической культуры, спортсменов (выпускников школы);

**Практическая часть.**

**2.1. Классный час по воспитанию здорового образа жизни.**

В школе мною был проведен классный час на тему: «Мое здоровье». Каждый человек обязан знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья – дело каждого. Человек – хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья.

По окончании классного часа можно сделать следующие выводы :

- аудитория с интересом отнеслась к данной теме;

- ряд учеников захотел ознакомиться с проблемой воспитания здорового образа жизни в других странах.

Надеюсь, что учащиеся извлекли для себя пользу и задумаются о своем здоровье.

В приложении №1 приведен сценарий классного часа.

**2.2.Тест на тему: «Вредные привычки и твое здоровье».**

В тесте участвовало 30 человек( 10 «Б» класс).

В ходе проведения теста среди подростков средней школы №177 г. Минска, были получены следующие результаты: 80% из опрашиваемых курят и употребляют спиртные напитки, 12% из опрашиваемых курят изредка на вечеринках и лишь 8% из опрашиваемых заботятся о своем здоровье, занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни. Согласитесь, результаты ужасающие. Это заставляет задуматься о том, что же будет с этими подростками через 20 лет, какое у них будет здоровье, какое здоровье будет у нашей нации через 20 лет?

Тесты приведены в приложении №2.

**2.3. Методика проведения физкультурных минут.**

Объяснить учащимся, что часто при появлении признаков утомления необязательно надолго прерывать работу. Можно прямо сидя на месте в течение 1-2 минут выполнить 2-3 упражнения и "убрать" признаки утомления. Это и есть физкультурные минуты.

Рассказать о физкультурных минутах различной направленности.

1. Для восстановления глаз. Если глаза устали, то необходимо вы­полнить несколько упражнений глазной гимнастики по схеме: легкое поглаживание бровей и век закрытых глаз - часто поморгать (10-15с) - перенести взгляд на далекие предметы - выполнить круговые движения глазами (10-15 с) - вновь легкий массаж бровей и век и секунд 20 поси­деть с закрытыми глазами.

2. Для восстановления утомленных мышц. Если устали отдельно какие-то части тела (кисти рук, ноги, спина, шея),то необходимоихрасслабить и выполнить несколько упражнений именно на эти части тела: встряхивания, махи, вращения, растирания. Эти упражнения по­могут избавиться от боли в утомленных мышцах.

3. Для снижения возбуждения. Если при выполнении работы ребе­нок излишне возбудился, то есть он не может усидеть на месте, то необ­ходимо ему выполнить ФМ для снижения возбуждения нервной системы. Для этого необходимо выполнить несколько дыхательных упражнений с растянутыми вдохом и выдохом, несколько упражнений дыха­тельной гимнастики, требующих концентрации внимания, и посидеть 20-30 секунд с закрытыми глазами.

4. Для возбуждения нервной системы. Объяснить, что если во вре­мя какой-то работы наступила апатия, сонливость, то это состояние тоже можно преодолеть с помощью физкультурных минут. Для этого необ­ходимо энергично растереть затылок. Затем выполнить несколько резких упражнений (лучше стоя), и закончить комплекс дыхательными упражнениями с резким выдохом.

Напомнить учащимся, что в их возрасте, при занятиях физическими упражнениями дети очень часто получали травмы (растяжения мышц и связок, ушибы вывихи и даже переломы при падении и т.д.) особенно часто это случается с теми детьми, которые хотят очень быстро чему-то научиться: очень быстро пробежать, сразу стать на "мостик" или сесть на шпагат и т.д. уменьшить количество травм и улучшить результаты в выполнении упражнений можно с помощью разминки. Она выполняет­ся перед выполнением основных упражнений.

Объяснить, что разминка позволяет решить три задачи:

1. Разминка позволяет повысить температуру тела, прежде всего, мышц. Разминку можно сравнить с работой двигателя автомашины. Вам, вероятно, приходилось наблюдать, как шофер, прежде чем включить мотор, прогревает его, дает возможность поработать на месте. Без прогревания мотора нельзя быстро начинать движение и можно испортить двигатель.

2. Повысить подвижность в наших суставах, т.е. после разминки человек может, например, наклониться гораздо ниже, чем до разминки.

3. Настроиться на те упражнения или игру, которые человек соби­рается выполнять. После разминки человек может любые упражнения выполнить, чем до нее и почти никогда не получит травм.

Рассказать о порядке упражнений в разминке.

1. Спокойный бег или быстрая ходьба (можно на месте). Самое главное, чтобы после этого человеку стало жарко и еще лучше, если он хотя бы немного вспотеет.

2. Упражнение на растягивание. Нужно хорошенько растянуть все мышцы, но особенно те, которые в основном будут работать после раз­минки при выполнении упражнений и игр.

3. Выполнить несколько раз то упражнение, которое будете потом выполнять, но "не сильно". То есть если потом будет подвижная игра, то несколько раз пробежать быстро, но не в полную силу; если будете вставать на мостик, то несколько раз прогнуться или наклониться назад.

Можно опросить учащихся, какие бы мышцы они стали растягивать на разминке перед выполнением прыжков и т.п. Спросить: когда разминка должна длиться дольше: в холодную или жаркую погоду.

На мой взгляд, такая разминка должна проводиться проводится во всех учебных заведениях, так как она положительно влияет на здоровье учащихся.

**Заключение**

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

Крепкое здоровье представляет собой величайшее социальное благо и накладывает отпечаток на все сферы жизнедеятельности человека. Оно выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека.

Таким образом, здоровье является основным ресурсом, от степени обладания которым зависит удовлетворенность практически всех потребностей человека, оно отражается на образе и стиле жизни, миграционной подвижности людей, приобщении их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники, характере и способах проведения досуга и отдыха. Значение сохранения здоровья неуклонно возрастает по мере влияния техногенной окружающей среды на организм человека.

Однако следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально-экономических факторов. По экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья каждого человека зависит от четырех факторов: заложенной в организм генной программы – на 20%, экологии – на 20%, медицинского сервиса – на 10% и образа жизни – на 50%. Иными словами, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Большинство западных исследователей определяют образ жизни как широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу.

Именно поэтому для того чтобы поддерживать высокий уровень здоровья необходимо не только иметь общее представление о здоровье и болезнях, но и умело использовать совокупность факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладевать оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, иными словами сформировать установку на здоровый образ жизни.

На состояние здоровья оказывают непосредственное влияние различные факторы: экологическая обстановка (особенно в крупных городах), сбалансированность питания, бешеный ритм жизни, стрессы, условия труда, гиподинамия (пониженная физическая активность), материально-бытовые условия и т.п.

Активная пропаганда здорового образа жизни среди подростков должна дать положительные результаты, и первостепенную роль в ней играют молодёжные общественные организации.

В нашей стране много внимания уделяется пропаганде здорового образа жизни, например 2008-ой год объявлен Годом Здоровья, регулярно проводятся спортивные мероприятия.

Формирование здорового образа жизни среди подростков – одна из первичных задач нашего общества. Здоровые дети – это гарантия светлого будущего нашего государства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дорофеева С. М. Проблемы здоровья и экологии: журнал №3,ГГМУ,2007г.- С.1.
2. Журавский А. Ю. Фізічная культура і здороўе: журнал №2,Мінск,2009г.-С.24
3. Качан Г. А. Социально- педагогические аспекты формирования здорового образа жизни подростков//Здоровье: теория и практика: сб. науч. ст. - Витебск,2004.-С.98-107
4. Кучма В. Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы// М., НЦЗД РАМН, 2002. 280с.
5. Лукашева М.Вестник ЗОЖ: журнал №13,М.,июль 2007г.-С.1.
6. Магницкая Л.Д.Воспитание культуры здоровья у подростков: Концепция.- М.: ГосНИИ семьи и воспитания,2006г.50с.
7. Маркс К., Энгельс Ф. О воспитании, образовании// ПСС.-Т.1-М.,1957-С.185
8. Павлов И. П. ПСС.- Т.3.-Кн.1.-М.,1951.-с.38.
9. Шклярук В. Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека//М.,2007.,журнал: Философия и общество.-№4-С.154-160.

**Приложение 1**

Классный час «Мое здоровье»

Цель: мое осознание учащимися своего отношения к здоровью и формирование личной ответственности за его состояние.

Задачи и вопросы:

1)Определить, что такое здоровье.

2)Выяснить, кто несет ответственность за здоровье: государство, школа, каждый индивид.

3)Определить основные составляющие здоровья.

4) Обсудить варианты сохранения здоровья. Как вы понимаете здоровый образ жизни?

Основные понятия, обсуждаемые на классном часе: здоровье, здоровый образ жизни, пути сохранения здоровья.

Ход занятий

Вступительное слово учителя

- Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Каждый человек стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны. Первая – счастье общения и взаимопонимания. Вторая – счастье творческого труда, в котором самоутверждается личность. Давайте вместе подумаем, что же может помешать нам достичь своих жизненных идеалов и целей?

Ученики отвечают на поставленный вопрос, называя разные причины, учитель должен подвести ребят к выводу, что реализация поставленных задач в достижении нравственного и материального благополучия зависит прежде всего от здоровья человека.

Учитель: Давайте ответим на вопрос: что такое здоровье?

Работа с понятиями. Класс делится на 4 группы. Каждой группе предлагается сформулировать собственное определение понятия «здоровье». Группа письменно фиксирует выработанное за 4-5 минут решение, а затем предлагает его всему классу. Учитель на доске фиксирует во время обсуждения все предложения, чтобы потом дать обобщенное определение, которое должно состоять из конкретных фраз. Затем все вместе зачитывают выработанное понятие здоровья.

Учитель предлагает сравнить с определениями и оценить, насколько ученики дали точный и разносторонний ответ:

-По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия».

-«Здоровье – это состояние духа, эмоционально-психической и физиологических сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственность за него» (Г.Н.Шаталова. Философия здоровья. М.: Елен и К.,1997).

- в русского языка С.И.Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма.

-«Здоровье – состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни».

Учитель: Здоровье – это самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. В состоянии здоровья все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды.

Далее учитель предлагает для обсуждения следующие вопросы:

- Почему именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека?

-Что мешает людям быть здоровыми?

После обсуждения на доску заносятся доводы «Здоровье – основа благополучия» и «Что губит наше здоровье».

Для подкрепления доводов о необходимости каждому быть здоровым, учитель приводит изречения известных людей:

«Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье» (И.Вильде)

«Здоровье всему голова»

«Здоровому все здорово!»

«Здоровье дороже денег!»

«Здоров будешь, всего добудешь!» (Русские пословицы)

Среди негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье ребята должны несоблюдение режима дня, отсутствие постоянного движения, а также курение, употребление алкоголя, наркотиков. Их определяют как пагубные привычки.

Для показа влияния пагубных привычек на жизнедеятельность ученикам предложена ролевая игра «Кадры из жизни».

Группам дается задание снять фильм «О будущей жизни нашего класса».Первый кадр через два года после окончания школы. Второй – через 5 лет, третий – через 15, четвертый – через 40 лет. В «фильме» ребята показывают межличностные отношения, профессия и работа, здоровье, семья.

«Девушка выбрала карьеру фотомодели. Очень привлекательная внешность уже через 5 лет была загублена постоянным курением: ранние морщины, желтые зубы, кашель, отдышка при физических нагрузках и большая утомляемость. Юношу, связавшего свою карьеру с футболом, после ежедневного расслабления с помощью алкоголя просто выгнали из команды, он так и не нашел применения своим силам и притязаниям спортсмена, стал пить, а через 40 лет о нем никто из одноклассников и не вспомнил! Средняя ученица, ничем не отличающаяся в школе среди одноклассников, закончила институт, постоянно занималась фитнесом следила за своей внешностью, не только сохранила красоту и здоровье через 40 лет. Но и достигла карьерного роста – из простого бухгалтера стала финансовым директором. У нее прекрасная семья».

Класс анализирует фильм. Учитель напоминает ребятам, что достижение ими целей, запланированных в жизни, человеческое счастье, зависят от действий, которые начинаются сейчас.

Всем надо помнить, что здоровье – незаменимая ценность нашей жизни! Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым!

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

Тест на тему «Вредные привычки и твое здоровье».

КУРЕНИЕ

1. Ты когда – нибудь курил?

1.Никогда – сразу переходи к вопросу 6

2. Я пробовал курить, но сейчас не курю ,сразу переходи к вопросу 6

3.Я курю время от времени

4.Я курю регулярно

1. С какого возраста ты куришь? \_\_\_\_\_
2. Сколько сигарет ты выкуриваешь в день?

1. 1 сигарета не каждый день

2.1-2 сигареты в день

3.3-5 сигарет в день

4.6-10 сигарет в день

5.11-20 сигарет в день

6. Более 20 сигарет в день

1. Ты куришь (можно выбрать несколько ответов)

1.Один

2.С другом или подругой

3.С друзьями и товарищами

4.С семьей

5.С другими

1. Где ты чаще куришь?(Выбери только один ответ)

1.Дома

2.На вечеринках

3.В доме друзей

4.В баре, ресторане

5.На улице

6.В школе

7. Где-либо еще?

1. Разрешено ли курить в твоем учебном заведении?

1.Полностью запрещено

2.Разрешено в специально отведенных местах

1. Кто из твоего окружения курит?

1.Никто

2.Отец

3.Мать

4.Брат

5.Сестра

6.Друг

7.Учитель

8.Другие

1. Сколько часов в день в среднем ты находишься в комнатах, где курят?

1.Не нахожусь совсем.

2.Нахожусь мене одного часа

3.Нахожусь от 1 до 5 часов

4. Нахожусь более 5 часов

1. Ты бы хотел бросить курить?

1.Да

2.Нет

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

1. Ты употребляешь алкоголь (пиво, вино, крепкие напитки)?

1.Да

2.Нет, переходи сразу к вопросу 15

1. .Какой алкоголь ты обычно пьешь?

1.Пиво

2.Вино

3.Водку и крепкие напитки

1. С кем ты обычно выпиваешь?

1.Один

2.Сподругой

3.С друзьями

4.Счленами семьи

5.С кем-нибудь еще

1. Как много ты пил в прошлом месяце?

Пиво Вино

1.Не пил 1.Не пил

2.1-3 бутылки 2.1-3 стакана

3.4-9 бутылок 3.4-9 стаканов

4.10-20 бутылок 4. 10-20 стаканов

5. Более 20 бутылок 5.Более 20 стаканов

Водка и крепкие напитки

1.Не пил

2.1-3 рюмки

3. 4-9 рюмок

4.10-20 рюмок

5.Более 20 рюмок

1. Как часто ты чувствуешь себя пьяным?

1. Один раз в неделю

2. 1-2 раза в месяц

3.Не очень часто

4.Никогда

ЗДОРОВЬЕ

15. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

1.Очень хорошее

2.Достаточно хорошее

3.Нормальное

4.Удовлетворительное

5.Очень плохое

16.Что ты думаешь о своем весе?

1.Слишком полный

2.Немного полный

3.Нормальный

4.Немного худым

5.Слишком худым

17.Есть ли у тебя хронические заболевания или физические недостатки, которые мешают вести активную жизнь?

1.Нет

2.Да (какие? Напиши) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18.Если у тебя есть хронические заболевания, то регулярно ли ты принимаешь лекарства, назначенные врачом?

1.Нет

2.Да (какие? Напиши)

19.Принимал ли ты в течении последнего года лекарства или другие вещества, чтобы улучшить свои умственные способности и физическую форму? (Обведи кружком подходящий ответ)

1.Продукты протеина

2.Анаболики

3.Препараты с железом

4.Витамины

5.Натуральные препараты

6.Не принимал

20.Пробовал ли ты когда- либо наркотики

1.Да

2.Нет