

УТВЕРЖДАЮ



Пропаганда здорового образа жизни

Активизировалось внимание к здоровому образу жизни обучающихся. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья людей, выпускаемых школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующем снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности обучающихся, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности.

Цель: воспитание в детях потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- познакомить с формами активного отдыха и их влиянием на здоровье человека;
- учить соблюдать гигиенические нормы и культуру быта;
- осуществлять воспитание с целью профилактики вредных привычек;
- формировать умения рационально организовывать жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма.

Выделим некоторые мероприятия, которые можно использовать на сохранение здоровья и формирования здорового образа жизни школьника.

При проведении воспитательной работы по пропаганде ЗОЖ, профилактике зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания), пропаганде физкультуры и спорта, а также выработке теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни, используются следующие **формы работы:**

- поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.);
- беседы (ПДО, родителей);

- работа с книгой (чтение и обсуждение);
- утренники, праздники здоровья;
- устные журналы («Что такое здоровье?», «Путь к здоровью», «Советы доктора Айболита»);
- конкурсы: рисунков, плакатов («Что полезно для здоровья?», «Красный, жёлтый, зелёный»); стихотворений, сочинений «Береги здоровье смолоду»; загадок «Угадай-ка!»; пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье»;
- практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью;
- обсуждение ситуаций «А если не мыть руки?», «Одеваюсь по погоде»;
- занятия по ОБЖ и ПДД;
- уроки здоровья («Глаза-окна в мир», «Красивые зубы-красивая улыбка»)
- работа по профилактике травматизма;
- физкультурные паузы на уроках, разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки;
- работа специальных групп по физическому воспитанию;
- валеологическое образование педагогического коллектива, работа постоянно действующего валеологического семинара для учителей, оказание методической помощи педагогам по реализации валеологического подхода к урокам.

Работа лектория для родителей.

Темы лекций: «Режим дня школьника», «Питание и здоровье», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика острых кишечных заболеваний», «Закаливание детей», «Культура питания», «Профилактика детского травматизма», «Профилактика вредных привычек», «Влияние конфликтов в семье на здоровье детей», «Организация досуга детей в семье» и пр.

Индивидуальные консультации врача для учителей и обучающихся, разработка системы индивидуальных схем оздоровления.

Мероприятия по улучшению интерьера Центра.

Внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни.

Работа по программе профилактики табакокурения и программе полового воспитания.

Анкетирование обучающихся с целью определения степени сформированности навыков здорового образа жизни, изучения отношения обучающихся к своему здоровью (по плану диагностических мероприятий).