



Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Здоровый образ жизни как условие подготовки
выпускников государственных образовательных
организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей, лиц из их числа к
самостоятельной жизни.**

(Методическое пособие)

г. Иркутск - 2021 г.

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Здоровый образ жизни как условие подготовки выпускников государственных образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа к самостоятельной жизни.

(Методическое пособие)

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГАУ ЦППМиСП.

Составитель: В.С. Матвеевко – социальный педагог отдела социально-педагогической помощи коррекции и развития ГАУ ЦППМиСП.

Здоровый образ жизни как условие подготовки выпускников государственных образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа к самостоятельной жизни. (Методическое пособие). /Составитель: В.С.Матвеев - Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2021. – 49 стр.

Методическое пособие для специалистов образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В пособии раскрываются основные вопросы по оказанию информационной поддержки педагогам в формировании здорового образа жизни выпускников при подготовке их к самостоятельной жизни.

Рецензенты:

В.Н. Михайлова - директор ГАУ ЦППМиСП,

Л.И. Панова - заместитель директора по ОМР ГАУ ЦППМиСП

© ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

© В.С.Матвеев. 2021

Оглавление

Введение.....	4
Понятия: здоровье и здоровый образ жизни.....	6
Здоровый образ жизни и его составляющие.....	10
Формирование установки детей-сирот на здоровый образ жизни.....	15
Формирование здорового образа жизни подростков – один из способов борьбы с вредными привычками.....	25
Курение и здоровье.....	27
Подросток и алкоголь.....	28
Наркотики и подросток.....	30
Заключение.....	35
Приложение 1.....	37
Игра-викторина для начальных классов.....	37
«Быть здоровым – это классно».....	37
Квест – игра «Здоровье – это модно».....	41
Литература.....	48

Введение.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно сохранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Здоровье является неременным условием счастья.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных России и мира (И. А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М. Я. Виленский, Н. П. Дубинин и др.). Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России, в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В большинстве случаев дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который они получают в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Благополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью вызывают нарушения физического развития, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания.

Задача сохранения и укрепления здоровья воспитанников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на современном этапе рассматривается как важная социальная и медицинская проблема. Состояние здоровья детей-сирот характеризуется высокими показателями заболеваемости, особенно на этапе устройства в государственное учреждение. Дети-сироты имеют худшие показатели физического здоровья вследствие дефицита массы тела и низкого роста, большинство из них относятся к третьей и четвертой группам здоровья.

Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни

также повышают требования к физической, психической выносливости и адаптационным способностям детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Отмечается растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми, а также нарушение эмоционального и личностного развития.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Формирование у воспитанников школ-интернатов умений, навыков ведения здорового образа жизни будет эффективным, если соблюдать следующие условия:

→ Не только давать ребенку представления о сущности и нормах ЗОЖ, но и вооружать ребенка доступными методами и приемами, помогающими успешно преодолевать внешние и внутренние трудности, сохранять и укреплять здоровье.

→ Построение работы в соответствии с определением понятия "здоровье", то есть формирование качеств физического, нравственного, социального, эмоционального и психологического здоровья.

→ Обеспечение системности и комплексности в работе, лучше, если это будет хорошая образовательная программа в области здоровья.

Таким образом, необходимо совместными усилиями педагогов формировать у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, понятие здорового образа жизни, воспитывать у них соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты их здоровья.

Педагоги стараются добиваться становления максимально полноценной личности воспитанников с устойчивой мотивацией на здоровый образ жизни и восприятием здоровья как жизненной ценности, уделяя особое внимание детям с ОВЗ, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из их числа. От соответствующего развития зависит их будущее – выбор специальности, профессиональное умение, самостоятельная жизнь.

Понятия: здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Понятие «здоровье» с давних пор трактовалось многими учеными по разному, множество словарей дает свое определение «здоровья».

В толковом словаре Даля здоровье рассматривается как состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Лисицын Ю. П. отмечает, что здоровье нечто большее чем, отсутствие болезней и повреждений, — это возможность полноценно трудиться, отдыхать, словом, выполнять присущие человеку функции, свободно, радостно жить.

И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и с самим собой.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **«Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».**

Основываясь на данном определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

- *здоровье психическое* - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой;
- *здоровье социальное* - мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру;
- *здоровье физическое* - это состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

В современной науке здоровье рассматривается как естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенностью с окружающей средой и

отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических и социальных факторов. Именно поэтому здоровье подрастающего человека, в том числе и детей-сирот – это проблема не только социальная, но и нравственная.

В обобщенном виде здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова благополучие в Словаре русского языка (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий, сделаем вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

От чего зависит наше здоровье? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – 60%, наследственность – 10%, экология – 20%, медицина – 10%.

Приобщение детей-сирот к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. В процессе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется процесс его социализации, разрушается здоровье. Поэтому приоритетными являются задачи воспитания у детей-сирот мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Необходимо формирование здорового образа жизни соответственно возрастным особенностям детей-сирот, их состоянию здоровья, направленные на самосохранение и саморазвитие.

Почему сейчас для людей актуален вопрос здорового образа жизни?

Потому что за последние годы существенно изменился наш повседневный ритм жизни, мы стали жить быстрее, и количество стрессовых факторов выросло. Сохранить здоровье и прожить долго в современных условиях — задача не простая. Но если с детства и юности придерживаться здоровых привычек, то качество жизни значительно улучшится.

Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

ЗОЖ — это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Здоровый образ жизни — это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма.

Понятие *здоровый образ жизни* включает в себя целый комплекс составляющих компонентов.

ЗОЖ — стиль жизни, направленный на оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.

Специалисты выделяют множество преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия;
- снижение риска развития хронических заболеваний;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример окружающим;

- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса и др.).

Здоровый образ жизни является составляющей частью программ образовательных организаций для детей-сирот по подготовке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни.

Понятие здорового образа жизни необходимо формировать у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты их здоровья.

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 ребёнок. В случае социальной депривации формирование здорового образа жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, должно быть одним из обязательных компонентов воспитания.

Организация для детей-сирот – это та среда, где воспитанник должен найти примеры для подражания, где произойдёт его социальное «перерождение». Не секрет, что выработанные с годами привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребёнком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

Основной задачей педагогов является формирование у детей-сирот нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Дети-сироты должны осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за его сохранение и укрепление. Для решения такой задачи педагогам необходимо помнить правило – «Если хочешь воспитать ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Педагогам необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни, среди которых:

- положительная динамика физического состояния воспитанника;
- снижение заболеваемости;
- формирование умений выстраивать отношения со сверстниками и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Ведущий педагог В.А. Сухомлинский справедливо указывал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди детей-сирот, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить особое внимание этому процессу.

Подростковый возраст — это достаточно важный период для формирования здорового образа жизни детей-сирот. Во-первых, на этом возрастном этапе происходят физиологические и психологические изменения организма. Во-вторых, учеба — тяжелый умственный труд, связанный с напряжением центров коры больших полушарий. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием, эмоциональной нестабильностью. От того, какие условия для учебы и развития детей-сирот созданы в школе-интернате, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

На здоровье детей-сирот оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого они придерживаются. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами.

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Так, например, режим жизнедеятельности детей-сирот школьного возраста определен учебным планом занятий в школе. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни детей-сирот, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Образ жизни - это режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки.

Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически predetermined продолжительности его ЖИЗНИ.

На основании изучения трудов В. В. Колбанова, И. И. Соковни-Семеновой, Б. Н. Чумакова, Н. М. Амосова можно выделить основные компоненты ЗОЖ:

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов).
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.
6. «Содержательная жизнь» (смысл жизни).

Основы здорового образа жизни детей-сирот школьного возраста включают в себя:

- пребывание в благоприятной экологической обстановке;
- правильное питание с учетом особенностей организма;
- двигательную активность с учетом физиологических особенностей;
- отказ от спиртных напитков и табакокурения;
- соблюдение правил личной гигиены;
- позитивное интеллектуальное и духовное самочувствие.

Здоровый образ жизни детей-сирот — основа их душевного, физического и умственного здоровья. Чем здоровее они, тем лучше и учатся. А полезные привычки перейдут и во взрослую жизнь.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Задача школы, в том числе и школы-интерната - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье детей-сирот в образовательных учреждениях, педагог.

Цель здоровьесберегающей педагогики – вооружить выпускника знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. Здоровый образ жизни детей-сирот – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

Крайне важно создавать у детей-сирот культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.

Сейчас жизнь ставит важную задачу – формировать у детей-сирот убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (соблюдения режима дня, выработки отрицательного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью нужно учить.

В чем особенность школьного периода жизни детей-сирот?

Говоря о здоровом образе жизни детей-сирот, мы должны четко представлять, какие особенности их жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты:

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Становление личности и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
4. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
5. Половое созревание и связанное с ним поведение.
6. Психологическая ранимость детей-сирот в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

В вопросе здорового образа жизни детей-сирот задача педагогов и воспитателей подразумевает три основных направления:

- 1) создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
- 2) составление гармоничного режима труда и отдыха;

3) воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Правильное питание

Питание детей-сирот должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время детям-сиротам рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Соблюдение гигиенических норм

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают детям-сиротам задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Благоприятная психологическая обстановка в группе

Добрые дружеские отношения между всеми членами группы являются основой психического здоровья детей-сирот.

Мы говорим: «Будущее наших детей – в наших руках». Значит, от нас зависит, каким будет здоровье детей через год, через десять лет, станет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения. Проблемы

физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочередной задачей ставит воспитание физически здоровых детей-сирот.

В школе-интернате нужно разрабатывать оздоровительные мероприятия, которые направлены на решение задач для укрепления физического здоровья воспитанников, на повышение потенциала их здоровья.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Но особенно она необходима детям-сиротам и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они испытывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

В *физкультурно-оздоровительной работе* в режиме дня воспитанников школы-интерната ежедневно, в зависимости от возраста и содержания учебных занятий проводится утренняя гимнастика, физкультминутки, спортивные часы, физкультпаузы и т.п.

Внеклассная спортивно-массовая работа осуществляется под руководством учителя физкультуры: спортивные праздники, спортивные соревнования, спортивные развлечения, организация спортивных кружков и секций.

Кроме существующих мероприятий и летних оздоровительных лагерей отдыха, с целью улучшения здоровья детей-сирот, можно предложить следующие виды деятельности внешкольной физкультурно-оздоровительной работы: «Дни здоровья» и туристические мероприятия.

Организация «Дней здоровья» требует четкой организации деятельности всего педагогического коллектива и его воспитанников, особенно старшего возраста (в качестве инструкторов).

Внешкольная спортивно-массовая работа - это каждый раз маленький праздник для детей-сирот школы-интерната. Для них это не только спортивный праздник (посещение спортивных соревнований на стадионе или во Дворце спорта). Это также выход за границы школы-интерната для занятий в спортивных секциях, участия в различных соревнованиях: городских, районных, областных.

Самостоятельная деятельность. Дети-сироты, которые не имеют особых спортивных способностей, в свободное время могут собираться в группы по интересам и отдыхать. Они с помощью воспитателя могут самостоятельно организовать свой досуг: спортивные и подвижные игры; самостоятельно выполнять упражнения относительно

нормализации своего веса и развития физических качеств. Их гуманное отношение и взаимоуважение основывается на признании ценности каждого из них. Это внимательное отношение друг к другу, помощь учителю физкультуры в судействе спортивных соревнований, разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий и организации часов досуга для младших воспитанников.

Самостоятельной деятельностью в сфере физического воспитания могут заниматься те дети-сироты, которые могут применять на практике теоретические знания. Проявляя собственную инициативу, они могут составить индивидуальную программу физического развития, где учитель физкультуры контролирует планирование и физическую нагрузку и поддерживает их в этой деятельности.

Очень важно использовать интересы детей-сирот к своему физическому самосовершенствованию, чтобы отвлечь их от нежелательных компаний.

Физическая культура и спорт, как виды активной деятельности, удовлетворяют внутренние потребности человека. Поэтому мы должны учить детей-сирот, следить за своим здоровьем и физическим развитием (необходимым уровнем силы, выносливости, ловкости, гибкости, скорости и т.п.).

Формирование установки детей-сирот на здоровый образ жизни.

Установка - это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Ниже дается совет, как сформировать установку на благополучие, т.е. на здоровье.

Побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная, если не непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни - это одно, а вести его - совсем другое.

В школе-интернате должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности, необходимо проведение системных мероприятий, направленных на создание в образовательных учреждениях безопасной и комфортной здоровьесберегающей среды.

И самая трудная, важная задача педагога – создание среды, в которой дети-сироты заинтересуются тем, как важно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению

здорового образа жизни и запреты вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия.

Гигиеническое обучение и воспитание детей-сирот в школе-интернате складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы, осуществляемой педагогами, воспитателями, медицинским персоналом, руководителями кружков, клубов, объединений в повседневной жизни.

Формирование здорового образа жизни воспитанников школы-интерната - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих здорового образа жизни.

Использование различных форм работы с детьми-сиротами в воспитательном процессе позволяет им более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Основу формирования здорового образа жизни детей-сирот должна составлять поэтапная диагностика состояния здоровья и мониторинг уровня сформированности знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

Для формирования их здорового образа жизни необходимы следующие преобразования:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в структуру образовательного процесса, разработка воспитательной программы по формированию здорового образа жизни воспитанников, основанной на комплексно-интегративном подходе;

- учет специфических особенностей детей-сирот образовательного учреждения при реализации мероприятий программы, то есть индивидуализация воспитания, отражающая изменения в сущностных сферах личности воспитанника.

Приобщение детей-сирот к здоровому образу жизни нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которой является влияние факторов внешней среды.

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, вкус, слух и вызывающие положительную или отрицательную реакцию).

Следующей проблемой приобщения детей-сирот 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 воспитанника школы-интерната.

Одним из важнейших компонентов в формировании здорового образа жизни является **двигательная активность**. Общая двигательная активность воспитанников школы-интерната 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 подростков в школе-интернате 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).

Человеку конца 20- начала 21 века приходится учиться ...здоровью! Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и

преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями (Б. Н. Чумаков, 1997).

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровым быть никого насильно не заставишь. Л. Н. Толстой писал «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих, превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».

Н. М. Амосов (1979) считает, что главное препятствие распространению ЗОЖ - это психика людей, которая сопротивляется ограничениям и нагрузкам, пока нет реальной необходимости. Нужно упорядочить образ нашей бурно текущей жизни, иначе регулирующие системы (нервная и эндокринная) не справятся с более возрастающими нагрузками».

Доктор Р. Г. Оганов (1989) предлагает взять детей в союзники как потенциальных пропагандистов ЗОЖ.

Во-первых, потому что движение - естественная биологическая потребность детского организма.

Во-вторых, потому что не менее важной потребностью для них является общение, которое в современном мире зачастую ограничивается телевизором, телефоном.

А. Бойко (1988) пишет «Телевизор придумали взрослые. Но дети - мыслящие существа, дети, как и много лет назад, требуют общения», о чем сказал мудрый французский писатель Сент-Экзюпери «Единственная роскошь, которую мы можем себе позволить, - это роскошь человеческого общения».

В-третьих, потому что стиль жизни ребенка формируется под влиянием окружающих его взрослых.

«Ребенок настолько реален, - писал П. Лесгафт, - что все у него складывается под влиянием поступков, которые видит, повторяя то, что на деле он кругом себя замечает, он из этого вырабатывает свои привычки, под влиянием этого складывается его тип». Правильная организация выше указанных условий несет в себе огромную возможность для формирования культуры ЗОЖ у детей-сирот.

Дети-сироты должны знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- регулярные занятия спортом на уроках физкультуры;

- поездки в оздоровительные лагеря;
- формирование здорового образа жизни посредством организации соревнований и конкурсов;
- регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- помощь в выборе профессии;
- подбор рациона питания с учетом вкусов и предпочтений;
- профилактика болезней в виде прививок, закаливания;
- обучение правилам личной гигиены.

Важно не только рассказывать, что входит в понятие здоровый образ жизни, какие направления оздоровления существуют, но и показывать соблюдение принципов ЗОЖ на собственном примере.

Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс, способствует формированию здорового образа жизни детей-сирот, научит их отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Почему важно заложить основы здорового образа жизни детей-сирот, воспитанников школы-интерната?

Обучение в школе — особый период в жизни человека. Он становится достаточно самостоятельным, начинает изучать различные науки и приучается к дисциплине. Одновременно с этим возрастают нагрузки на растущий организм и на все его системы. Если подросток посещает дополнительные занятия, например, по музыке, спорту или рисованию, то он и устает больше. Поэтому крайне необходимо соблюдать определенный распорядок дня, вовремя отдыхать и правильно питаться.

Основные негативные факторы, влияющие на здоровье воспитанника школы-интерната:

- длительное пребывание в сидячем положении;
- влияние сверстников на вкусы и образ мышления;
- перестройка организма в период полового созревания;
- стрессовые ситуации во время учебы;
- конфликты с учителями и сверстниками;
- неблагоприятная обстановка в группе.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- дидактическую – вооружение детей-сирот необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- методическую – вооружение воспитанников знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств; инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Ответственность за достижение этих целей формирования здорового образа жизни возлагается, главным образом, на коллектив школы-интерната.

Следовательно, основными задачами педагогов являются сформировать у детей-сирот убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни:

- 1.Позитивных факторов, влияющих на здоровье, правильном (рациональном) питании, о полезных продуктах, рациональной организации режима дня учебы и отдыха, двигательной активности.
- 2.Дать представление о негативных факторах риска здоровью детей-сирот, такие как (гиподинамия, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.).
- 3.Существование и причины возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их вредном влиянии на здоровье.
- 4.Влияние позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения воспитанников с компьютером, мобильным телефоном, просмотром телепередач.
- 5.Научить детей-сирот: составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, выполнять правила личной гигиены, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Таким образом, система формирования здорового образа жизни детей-сирот, воспитанников школы-интерната, предполагает определённую последовательность в приобретении новых знаний и учитывает возможность переноса положительного опыта в повседневную жизнь, и должна строиться на принципах взаимодействия приобретённых знаний и формируемых умений и навыков.

Например, режим дня, учебы и отдыха.

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна.

Режим – это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам. Поэтому организация и строгое соблюдение режима дня, предусматривающего переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, прием пищи в определенное время и др., в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма детей-сирот.

Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д.

Для того чтобы сформировать любую привычку, требуется время, но не более 21 дня. Так, по крайней мере, говорят нам результаты исследований в современной психологии. Именно на протяжении этого отрезка времени можно вытеснить одну привычку — нежелательную — и заменить её другой — той, которую хотите приобрести.

Сознанию нужно перестроиться, и это нельзя сделать так просто, за один день. Нужно приучить себя и свой мозг к чему-то новому, другому, поэтому, ежедневно повторяя определённое действие, вы будете возвращать победы ваших новых привычек.

Часто приводят подобный пример: если вы хотите развить привычку бегать по утрам, то что бы ни было, какая бы погода ни стояла, вы будете одевать кроссовки и бежать на стадион или же наматывать круги вокруг дома. И так вы посеете в себе эту нужную привычку постоянно оставаться в форме, стремиться тренироваться. Вы и не заметите, как пройдут три недели «испытательного срока», — и вот вы уже представить себе не можете и дня без очередной пробежки.

Для здорового образа жизни детей-сирот очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня детей-сирот школы-интерната включает следующие компоненты:

- 1) учебные занятия в школе;

- 2) выполнение домашних заданий;
- 3) сон;
- 4) питание;
- 5) занятия физическими упражнениями;
- 6) отдых;
- 7) занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей-сирот значительное место, требуют усиленной работы. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха воспитанников.

Выполнение режима дня позволяет воспитаннику школы-интерната сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке после того, как выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня детей-сирот:

- продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
- должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школьных занятий. Лучше всего начинать выполнение домашнего задания, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность организма в движении, общении, то есть дети-сироты могут снять напряжение, связанное с учебой в школе.

Пребывание воспитанников на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет воспитанникам быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям обучающегося школы-интерната. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов весьма широк. Необходимо следить, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

Потребность во сне составляет:

в 10-12 лет – 9-10 часов,

в 13-14 лет – 9-9,5 часов,

в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние воспитанников. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма детей-сирот.

Установить единый распорядок дня для всех детей-сирот, естественно, невозможно, но основные его моменты должны соблюдаться каждым:

- Каждый свой день необходимо начинать с утренней гимнастики (зарядки). Она облегчает переход от сна к рабочему состоянию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Воспитатели и педагоги должны понимать, что кроме утренней гимнастики, физкультпаузы, подвижных игр на переменах, необходимы регулярные занятия спортом и физическим трудом.

- Соблюдение личной гигиены – обязательный компонент режима дня.
- Содержать свое тело и одежду в чистоте необходимо каждому человеку.

Ежедневно после сна и перед сном следует умываться и чистить зубы.

- Руки необходимо мыть с мылом перед каждым приемом пищи.
- Питаться надо 4-5 раз в день в строго определенное время.

Формирование позитивного отношения к режиму дня, как и воспитание любых гигиенических навыков, успешнее проходит в начальной школе. От детей-сирот нужно

мягко, но настойчиво требовать выполнения режима ежедневно без принуждения, т.к. вызывает у большинства из них внутреннее сопротивление.

Составить режим дня с учетом особенностей и интересов воспитанника не трудно. Труднее научить его выполнить.

Разъяснительная работа в школе, твердость и повседневный контроль со стороны воспитателей помогут детям-сиротам соблюдать режим, и это станет обязательным в поведенческом стереотипе воспитанника.

Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим занятием физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздухе.

Важная роль отводится **формированию духовного здоровья**. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров, будет стремиться к здоровому образу жизни.

Интересными и значимыми для детей-сирот являются такие формы и методы работы, как тренинги общения, круглый стол, экскурсии, занятия-путешествия, занятия-практикумы, интеллектуальные игры, ролевые игры, деловые игры и др.

В школе-интернате должны решаться **задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью** в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности, необходимо проведение системных мероприятий, направленных на создание в образовательных учреждениях безопасной и комфортной здоровьесберегающей среды.

Здоровье детей является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья является одним из основных принципов охраны здоровья (п. 8 ст. 4 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации”).

Правила здорового образа жизни:

1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время занимайся творчеством.

4. Доброжелательно относиться к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат сигарету или спиртное.

Формирование здорового образа жизни подростков – один из способов борьбы с вредными привычками.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечнососудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни детей-сирот – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной жизни.

Крайне важно создавать у воспитанника школы-интерната культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.

Сейчас жизнь ставит важную задачу – формировать у детей-сирот убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение).

Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого подростка. То есть этому надо учить.

Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным?

Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень

сложно. Кроме того, вредные для здоровья особенности поведения людей имеют важную черту: будучи вредными на перспективу, в каждый данный момент они связаны с определенным удовольствием. Переедаем, потому что приятно съесть побольше, двигаемся мало, т. к. хочется полежать и т. п. Болезненные нарушения в организме, связанные с неправильным образом жизни, возникают лишь постепенно и накапливаются незаметно.

Таким образом, отказ от вредных привычек связан с сиюминутным отказом от привычных удовольствий, а польза от этого отказа прогнозируется только в далеком будущем.

Вообще, если говорить о вредных привычках, то дети-сироты представляют собой группу повышенного риска, и поэтому работу по данной теме необходимо проводить в школе-интернате планомерно и в полном объеме, уделяя особое внимание подросткам. На мини-лекциях с показом презентаций воспитанники наглядно могут увидеть, что делают эти «пагубные привычки» с человеком, чем грозит употребление сигарет, алкоголя, наркотиков в данном возрасте. В качестве гостя на такие занятия приглашается медработник с рассказом о смертельных заболеваниях, связанных с употреблением никотина, алкоголя, психотропных веществ. Ребята могут самостоятельно выпускать листовки, участвовать в выставках рисунков на данную тему.

В целях формирования навыков здорового и безопасного образа жизни детей-сирот в школе-интернате желательно традиционно проводить месячники по ЗОЖ. На классных часах, воспитательских занятиях подросткам предлагать активно принимать участие в викторинах, блицтурнирах, конкурсах плакатов на данную тему.

В соответствии с распоряжением заместителя Председателя Правительства Иркутской области от 18 марта 2019 года № 8-рзп «Об утверждении плана мероприятий по развитию системы постинтернатного сопровождения и социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в Иркутской области на 2019-2021годы» Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (далее - ГАУ ЦППМиСП) проводит ежегодно мониторинг качества подготовки выпускников государственных образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа Иркутской области к самостоятельной жизни.

Одним из показателей подготовки выпускников государственных образовательных организаций к самостоятельной жизни является п. 2.5. Ориентация на здоровый образ жизни. Показатель состоит из четырех разделов: отношение к здоровому образу жизни,

отношение к курению, отношение к алкоголю, отношение к психоактивным веществам (ПАВ).

- Отношение к здоровому образу жизни выпускников.

33% выпускников имеют высокий уровень отношения к здоровому образу жизни, т.е. постоянно ориентируются на здоровый образ жизни, 52% выпускников периодически ориентируются на здоровый образ жизни, редко ориентируются на здоровый образ жизни - 15% выпускников.

В 2020-2021 учебном году стало на 7% больше выпускников с высоким уровнем отношения к здоровому образу жизни, со средним - на 3% в государственных образовательных организациях Иркутской области.

В течение учебного года специалистами организаций проводилась планомерная работа по профилактике здорового образа жизни, эта работа продолжится в 2021-2022 учебном году.

Курение и здоровье

Курение табака вызывает зависимость, которая обуславливается прекращением выработки в организме человека никотиновой кислоты. Как следствие, появляется зависимость от курения. Однако вместе с никотином в организм поступает огромное количество вредных веществ.

Курение является главной причиной неврозов детей-сирот. Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память. Недаром еще в 19 веке И. Гетте говорил: «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой».

Табачный дым страшен не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится рядом с ним. Вероятность заболеть раком легких у постоянно контактирующих с табачным дымом некурящих людей несколько ниже, чем у курильщиков, но намного выше, чем у людей, дышащих чистым воздухом.

Воздействие курения на здоровье человека определяется индивидуальными особенностями каждого курильщика. Последствия курения вредны, но появляются они через много лет, поэтому связь с этой вредной привычкой не является очевидной.

Вот данные Всемирной организации здравоохранения:

- Курение убивает 6 человек в минуту.
- Выкуривание 20 сигарет в день ведет к увеличению хрупкости ваших костей.
- В России «табачная эпидемия» ежедневно убивает 750 человек.

- Курение увеличивает риск развития сердечнососудистых заболеваний.

Говорят, первоначальное знакомство с табаком всегда болезненно.

Но что же побуждает начинающего курильщика преодолеть неприятные ощущения и заставить себя продолжать?

Прежде всего, это *подражание*.

Подражание детей-сирот, во-первых, умышленное; во-вторых – нравящемуся человеку (во всём) и в третьих – неосознанное. Так, если курят родители, курение настолько входит в обиход данной семьи, что ни для взрослых, ни для детей уже не существует вопроса – курить или не курить, вопрос лишь в том, когда начать.

Следующая группа мотивов – *стремление к взрослости*. Курение становится также и одним из способов самоутверждения детей-сирот.

Есть ещё один мотив – *стремление всё в жизни испробовать*.

Что же способствует распространению курения? Прежде всего - это пример родителей и других взрослых.

Распространению курения способствует и снисходительное к нему отношение окружающих, и доступность табачных изделий, и наконец, их достаточно эффективная реклама, их привлекательная упаковка и привлекательные названия. Пожалуй, только качество оформления вино-водочных изделий как-то может конкурировать с качеством оформления табачных изделий – все остальные товары остаются далеко позади.

- *Отношение к курению выпускников государственных образовательных организаций Иркутской области.*

По представленным данным проведенного мониторинга, осознанно отказались от курения 45% выпускников, это на 8% больше по сравнению с 2019-2020 учебным годом; воздерживаются от курения благодаря запретам 21% выпускников, что меньше на 11%; 34% выпускников имеют закрепившуюся привычку к курению – это на 3% больше в сравнении с 2019-2020 годом.

В течение учебного года специалистами организаций проводилась планомерная работа по профилактике табакокурения. Педагоги продолжают эту работу в 2021-2022 учебном году.

Подросток и алкоголь.

Алкоголь также является страшным врагом здорового образа жизни. Состояние алкогольного опьянения можно сравнить с отравлением, которое вызвано интоксикацией.

Все органы человека подвергаются тяжелой атаке, которая выражается в прекращении питания клеток, а также дефиците кислорода.

Самая страшная составляющая часть алкогольной зависимости — ментальная. Когда человек находится в состоянии алкогольного опьянения, его мир становится другим. Как объясняют своё состояние алкоголики со стажем, «мир становится чуточку лучше, и я вместе с ним». Получается, что отказ от алкоголя равен удару по организму и по психике.

Алкоголизм среди подростков, в том числе и среди детей-сирот — или, как говорят специалисты, «ранним пагубным пристрастием к алкоголю» - сегодня никого не удивишь.

Но что это — болезнь или антиобщественная форма поведения? Реакция на нестабильную ситуацию, протест против существующих норм и правил — или просто стремление к контакту со сверстниками, возможность отвлечься от неприятных переживаний?

Обычное алкогольное опьянение у подростков проявляется в большей активности, в подъеме настроения и стремлении на улицу — к сверстникам. Серьезных последствий могло бы не быть, если бы не подростковое любопытство, которое толкает детей-сирот к новым ощущениям. И если «веселье» продолжится, за последствия ручаться нельзя. Вместо эйфории настроение становится злобно-тоскливым, всплывают в памяти давние обиды, появляется стремление «разрядиться» на окружающих — подростки затевают ссоры, драки.

В клинические признаки стадий раннего алкоголизма входят:

- индивидуальная психическая зависимость от алкоголя,
- исчезновение защитного рвотного рефлекса,
- потеря ситуационного контроля,
- отсутствие аппетита по утрам.

Причем в процессе развития раннего алкоголизма происходит изменение «ассортимента» предпочитаемых спиртных напитков: переход от пива и вин к водке, добавление к спиртному транквилизаторов.

Как спасти подростков, в том числе детей-сирот уже всерьез «увлекшихся» спиртным?

Индивидуальная эмоционально-стрессовая психотерапия, различные формы «кодирования» несут определенную нагрузку. В основе психотерапии лежит комплекс запретительных мер, нацеленных на выработку у пациента опасения неминуемых тяжелых расстройств здоровья, в случае возвращения к спиртному. Но срабатывает этот метод не всегда.

Сейчас количество преступлений, совершаемых подростками в возрасте 14-15 лет, превышает количество самих подростков – и эта статистика заставляет нас задуматься о будущем тех детей-сирот, за воспитание которых мы несем ответственность.

- Отношение к алкоголю выпускников государственных образовательных организаций Иркутской области.

Осознанный отказ от употребления алкоголя отмечен у 72% выпускников 9-х классов, что больше на 21% в сравнении с 2019-2020 учебным годом; 21% выпускников не понимают вреда, связанного с употреблением алкоголя, это меньше на 23%; 7% выпускников замечены в употреблении алкоголя – на 2% больше по сравнению с 2019-2020 учебным годом.

В течение учебного года специалистами организаций проводилась планомерная работа по профилактике употребления алкоголя. Специалистам необходимо продолжить работу в 2021-2022 учебном году среди выпускников по осознанному пониманию вреда, связанного с употреблением алкоголя .

Наркотики и подросток

Молодые люди, чаще подростки, в том числе и дети-сироты, пробуют употреблять наркотики в первую очередь с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе. Подавляющее большинство подростков знакомятся с наркотиками (алкоголь, курение) в компании своих сверстников или старших по возрасту и опыту людей, имеющих уже так называемую зависимость.

Подросток, в том числе и ребенок-сирота, пробует какой-то препарат или курит травку, находясь под воздействием одурманивающего действия и психологии «стадного чувства», постепенно втягивается в этот процесс. И после 3-4-го раза он ощущает тягу к препарату и независимо от своей воли ищет возможность вновь и вновь ощутить это неестественное состояние души и тела.

Очень широко распространено заблуждение о том, что наркомания – это удел детей из неблагополучных, необеспеченных материально семей. К огромному сожалению, ни родительская любовь и ласка, ни полный материальный достаток не могут служить гарантией того, что ребенок никогда не заинтересуется и не попробует наркотики. Помните о том, что вашим противником является сильнейшая структура наркобизнеса, которая заинтересована в том, чтобы наркотики покупало как можно более большое количество людей. И чем более обеспечен подросток, тем более дорогой наркотик он

способен купить. Таким образом, дети из обеспеченных семей зачастую являются более желанной добычей для наркоторговцев.

Наркотические вещества, в зависимости от типа, имеют возможность воздействия на большинство систем организма. Особую опасность представляют психотропные вещества. Они могут в значительной степени пошатнуть психику человека.

Дальнейшее восстановление будет представлять собой деление на две области:

- устранение вреда, нанесённого организму;
- социализация.

Последний пункт является обязательным, так как наркоман попадает в цепь событий и связей, пагубно влияющих на его состояние.

Поговорка о том, что «не бывает бывших наркоманов», в большей степени, относится к отсутствию грамотной социализации. Окружение наркомана — такие же наркоманы, которые будут тянуть его обратно в это болото. Даже зависимость от «лёгких» наркотиков (марихуана) может перерасти в нечто большее. Причины кроются в необходимости увеличивать уровень удовольствия. Когда границы открыты, очень сложно удержаться и не попробовать всё, что предлагает кухня мира наркотиков.

С точки зрения энергетической составляющей, наркотики вызывают самые тяжёлые повреждения. Однако своевременные решительные шаги в сторону здорового образа жизни могут решить эту проблему.

Как показывают статистические данные, именно с наркотиками связано огромное количество несчастий – смертей и преступлений. Как известно – наркомания – это самая настоящая болезнь. И как любую болезнь, наркоманию надо начинать лечить как можно раньше.

Именно поэтому вопрос о том, как уберечь детей-сирот от наркотиков, должен быть на первом месте. Помните о том, что наркомания может развиваться по-разному: у кого-то она развивается через месяц, у кого-то – через полгода. Однако никогда истинная наркомания не возникает после одного – двух приемов наркотиков. Именно поэтому так важно вовремя заметить первые тревожные звоночки и вовремя начинать принимать экстренные меры.

Существует три главных признака изменения поведения ребенка, которые достаточно достоверно свидетельствуют о проблеме с наркотиками:

1. Возникновение у ребенка ***резких и ничем не объяснимых перепадов настроения***, которые нельзя объяснить реальными событиями, происходящими с ребенком. Со стороны зачастую перепады настроения выглядят крайне странным образом – ребенок может испытывать безудержное веселье, фонтанировать безудержной энергией

и оптимизмом, а уже через несколько минут впадать в состояние апатии и полного безразличия ко всему происходящему вокруг, а порой даже впадать в депрессию. Однако ни в коем случае нельзя путать эти перемены в настроении с той естественной эмоциональной нестабильностью, которая присуща всем детям, находящимся в переходном возрасте. Перемены в настроении, связанные с наркоманией, всегда беспричинные и не имеют под собой никакого основания.

2. Не менее достоверный и тревожный признак того, что ребенок начал принимать наркотики – это **нарушение привычного для ребенка ритма сна**. Зачастую в дневное время ребенок очень вял, его движения замедлены, речь сонного человека. А к вечеру ребенок начинает совершать достаточно энергичные действия, может не спать ночами напролет, слушая музыку или играя в телефоне. На следующий день ситуация повторяется. В том случае, если ребенок по своей натуре сова, картина может быть абсолютно противоположной – в вечернее время, когда обычно ребенок активен, он спит, а в утренние часы активен и бодр.

3. Не менее достоверным показателем, при наличии двух вышеназванных, является **внезапное изменение аппетита**, не связанное с физиологическими особенностями подростка и резким скачком роста. Неделями подряд ребенок может практически полностью отказываться от еды, совершенно не ощущая чувства голода. А потом, внезапно, у него появляется просто «волчий» аппетит – ребенок ест практически все, не обращая внимания на свои вкусовые предпочтения, причем порции увеличиваются в разы. Чаще всего подобное повышение аппетита наступает после выхода из состояния наркотического опьянения, вызванного употреблением анаши. Первое время ребенок будет переживать время, находясь в состоянии наркотического опьянения, а возвращаться именно после выхода из данного состояния, когда повышается аппетит.

Взрослым следует четко знать, что с проявлением «взрослости» к детям-сиротам приходит стремление избавиться от трудностей, возникающих в их жизни. Пути избавления могут быть различны.

Взрослым необходимо научиться распознавать употребление наркотиков по первым признакам. Чем раньше обнаружатся симптомы болезни, тем больше шансов оказать помощь.

Наркомания в России становится серьезной проблемой. Средний возраст наркоманов постоянно снижается.

Большую часть времени дети-сироты находятся в образовательных учреждениях, работники, которых не должны быть безучастными к будущему своих воспитанников, а значит и к будущему страны.

Понятно, что специалисты не советуют всегда прямо говорить о наркотиках. Некоторые подростки могут неверно истолковать сказанное, так как у детей-сирот нередки реакции протеста, желание вызвать сочувствие, освободиться от опеки. Им свойственна показная независимость, борьба с общепринятыми правилами и обожествление случайных кумиров.

Занятия спортом, занятость в свободное время, самовоспитание могут уберечь воспитанников школы-интерната от употребления наркотиков

Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс. Значит, необходимо мотивировать детей-сирот к учебе и здоровому образу жизни.

Можно начать с того, что дать задание воспитаннику составить свой режим дня. Затем сравнить составленный режим дня с режимом дня одноклассников.

Есть ли в составленном режиме дня свободное время? Много ли свободного времени? Чем полезным можно заполнить такое время?

Следующий шаг – занять свободное время интересными делами. Это может быть кружок, спортивная секция, факультатив, библиотека, музей и т.д. На этом этапе важен профессионализм работников этих подразделений.

У детей-сирот, для которых общение по интересам очень важно, появится занятость. Участие в соревнованиях, выступлениях на концертах, презентация самостоятельных творческих работ и многое другое помогут преодолеть перестройку нервной системы и психики в пубертатный период. У подростков появится уверенность, авторитетность, стремление к укреплению правильной жизненной позиции.

Всем работникам, чья профессиональная деятельность, так или иначе, связана с детьми-сиротами, необходимо объединять свои знания, демонстрировать методики и умения, чтобы вести непрямую, но активную пропаганду отрицания употребления наркотических средств.

Каждый воспитанник школы-интерната должен и может понимать, что здоровье – главное богатство человека. Здоровый человек – источник радости, энергии, положительных эмоций. Такой человек способен на дружбу, взаимовыручку, мужественные и героические поступки. Здоровый человек всегда будет успешен, а значит, сумеет сказать твёрдое «нет» любым вредным привычкам.

Основной формой организации воспитательной работы с детьми-сиротами является классный час в школе: он просвещает, ориентирует, направляет и формирует навыки ребят. Но в целом, конечно, работа ведется незримо и ежедневно, как у всех, потому что

воспитательный процесс невозможно уложить во временные рамки (воспитание может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговоры «за жизнь» и др.).

Организация экскурсий по родному краю, посещение театра, музеев тоже способствуют формированию здорового мировоззрения. Подростки должны понимать, что жизнь прекрасна, а мир многообразен и интересен. Нельзя жизнь бездумно растрачивать на вредные привычки.

Формирование здорового образа жизни детей-сирот - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих здорового образа жизни воспитанников.

Наблюдения показывают, что использование различных форм работы с детьми-сиротами в воспитательном процессе позволяет им более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

- Отношение к психоактивным веществам (ПАВ) выпускников государственных образовательных организаций Иркутской области.

Осознанный отказ от употребления ПАВ выражают 92% выпускников, это на 29% больше в сравнении с 2019-2020 учебным годом; нейтральное отношение и непонимание вреда, который приносит употребление ПАВ у 8% выпускников – это меньше на 29% по сравнению с 2019-2020 учебным годом.

В течение учебного года специалистами организаций проводилась планомерная работа по профилактике употребления психоактивных веществ. Работу по повышению знаний выпускников вреда от употребления наркотиков необходимо продолжить в 2020-2021 учебном году.

Специалистами государственных образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, ведется планомерная работа с обучающимися по критерию «Ориентация на здоровый образ жизни», что подтверждается результатами и является одним из направлений по эффективной подготовке выпускников к самостоятельной жизни.

Заключение

Современное общество требует от нынешнего поколения различных личностных качеств, одним из которых является самостоятельность.

Самостоятельность помогает человеку успешно проявить себя в различных жизненных ситуациях, быстрее и лучше адаптироваться в социуме, а также сознательно и целенаправленно участвовать в разностороннем развитии собственной личности. Это особенно важно для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, поскольку им во взрослой жизни приходится рассчитывать, прежде всего, на самих себя.

Готовность воспитанников к самостоятельной жизни – основная цель деятельности организаций для детей-сирот. И одним из важных показателей является состояние здоровья подрастающего поколения. Активная пропаганда здорового образа жизни среди подростков должна дать положительные результаты.

Для формирования ценностного здорового образа жизни среди детей-сирот необходимо создавать комплексный подход к решению данной проблемы. Это означает необходимость объединения усилий всех субъектов учебно-воспитательного процесса: педагогических работников, опекунов и самих подростков. Необходимо организовать внеклассную работу по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни через спортивные конкурсы, тренинги, походы, спортивно-развлекательные игры и др.

С целью освещения проблем по формированию ЗОЖ необходимо проведение консультаций, бесед, собраний и конференций, как для педагогического коллектива, так и для опекунов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Также необходимой мерой является активное вовлечение опекунов на родительских собраниях в обмен опытом для сохранения и поддержания собственного здоровья и здоровья своих подопечных. Формирование здорового образа жизни среди подростков, особенно детей-сирот – одна из первичных задач нашего общества. Здоровые дети – это гарантия светлого будущего нашего государства.

Современные образовательные стандарты ставят цель воспитать личность, способную к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни,

заинтересованную в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятию вредных привычек.

Основы ценностного отношения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к своему здоровью, возможно, заложить с помощью систематической, грамотно выстроенной воспитательной работы в рамках образовательной организации.

В каждой организации специалисты работают по авторским или адаптированным программам, с целью формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни. Задачами программы являются расширение представлений учащихся о здоровом образе жизни; систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене; формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Целеустремленная, терпеливая и последовательная работа позволяет решать задачи укрепления здоровья воспитанников, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях.

Человек - сам творец своего здоровья.

Здоровый образ жизни является вашим ключом к успеху в любом возрасте. Уделяя внимание его развитию в себе и окружающих, вы тем самым повышаете качество уровня жизни. ЗОЖ делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, поэтому его жизнь всегда насыщена интересными событиями.

Кроме того, ведя здоровый образ жизни, вы всегда будете подавать отличный пример другим, что наверняка повысит вашу самооценку. Задумайтесь и сделайте целью своей жизни ЗОЖ, а его результаты изменят вашу жизнь и начнут удивлять своей эффективностью!

Приложение 1.

Игра-викторина для начальных классов

«Быть здоровым – это классно».

Задача:

- Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
- Формировать у учащихся внимательное отношение к своему здоровью и навыки здорового образа жизни.
- Воспитывать у детей чувство личной ответственности за собственное здоровье.

Оформление и оборудование: картинки и плакаты о спорте, музыка, задания для конкурсов, 2 грамоты, чистые листы.

Ход мероприятия:

Здравствуйтесь ребята, очень рада приветствовать Вас на нашей викторине.

Как Вы думаете, чему будет посвящена наша викторина?

Дети дают ответы (На доске можно закрепить ключевые слова: иммунитет, зарядка, витамины, закаливание и т.д.)

Педагог читает стих.

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Педагог: Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни.

А сейчас мы начнем нашу игру викторину, в ходе которой и узнаем, что вы знаете о здоровье и здоровом образе жизни.

Предлагаю разделить на две команды и выбрать капитанов. Каждое задание оценивается в 2 балла.

1 задание. Придумать название команды, с учетом основной темы нашей викторины. Капитаны говорят название своей команды.

2 задание. Каждая команда должна из букв собрать слово «здоровье» (учитываются скорость и правильность).

3 задание. В этом задании мы узнаем, что говорит о здоровье народная мудрость. Закончи пословицы словами из второго столбика:

Здоровье дороже	<i>не возьмет недуг</i>
В здоровом теле	<i>богатства</i>
Ешь чеснок и лук	<i>залог здоровья</i>
Чистота -	<i>здоровый дух</i>

Объясните, как вы понимаете пословицу «Здоровье дороже богатства»?
А может, есть что-то, что дороже здоровья?

4 задание. Загадки о спорте и здоровье. Кто быстрее отгадает?

1. Всех лохматых расчесать,
Кудри в косы заплетать,
Делать модную причёску
Помогает нам... (расческа)

2. Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли,
Чтоб варили кисели,
Чтобы не было беды...

Жить нельзя нам без ... (воды)

4. Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... (тела)

5. Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь...(фигурой)

6. С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... (яд)

7. Хоть ранку щиплет он и жжёт,
отлично лечит - рыжий ...(йод)

8. Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... (Зарядку)

9. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит... (Зубная щетка)

10. Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...(Спорт)

11. Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (Дышать)

5 задание. Какие овощи защищают нас от простуды и как? Ответы команд.

(лук и чеснок – фитонциды убивают микробов, остальные снабжают организм витаминами, повышая иммунитет.)

А сейчас предлагаю всем поиграть. ***Игра «Полезно - вредно»***

Если полезно, хлопайте в ладоши, если вредно - топайте ногами.

Делать по утрам зарядку – полезно.

Читать книгу в темноте – вредно.

Гулять на улице – вредно.

Играть весь вечер в компьютере – полезно.

Завтракать утром – вредно.

Спать до обеда – полезно.

Купаться летом – вредно.

Вывод: жизнь здорового человека – это жизнь без вредных привычек.

6 задание. «Анаграммы» На листочках.

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ - ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ - ЗАРЯДКА

ЕНГИАГИ - ГИГИЕНА

ЛКАПРОГУ - ПРОГУЛКА

7 задание. Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники. Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня:

«Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Дорога в школу», «Уроки», «Обед», «Прогулка», «Ужин», «Свободное время», «Сон».

Нужно составить из карточек режим дня.

8 задание. Педагог: А теперь мы приступим к заключительному этапу нашей викторины.

«Блиц-опрос» (по 1 баллу за ответ).

1. Она является залогом здоровья (Чистота).
2. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).
3. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
5. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это... (Кровь)
6. Наука о чистоте – это... (Гигиена)
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это... (Микроб)
8. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).
9. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).
10. Из шерсти, каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).
11. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар в сказке «Золотой ключик или приключения Буратино»? (медицинские пиявки).
12. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).

13. Ягода, очень полезная для зрения (Черника).

14. Недостаток витаминов в организме – это... (Авитаминоз).

Педагог: сейчас мы можем подвести итоги нашей игры. (Подсчитываются баллы в каждой команде.) Что же можно назвать самым главным достижением в сегодняшней игре? Конечно, новые знания о здоровье, которые вы сегодня получили.

Главное в сохранении здоровья - это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью. От здоровья, сформированного в детстве, зависит ваше будущее.

Здоровье - это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

Подведение итогов. Награждение команд.

Будьте все здоровы! До новых встреч!

Квест – игра «Здоровье – это модно».

Квест – это игра, в которой есть сюжет и задания. Цель квеста – выполнить эти задания и прийти к обозначенной цели. При прохождении квеста «Здоровье – это модно», учащиеся перемещаются по маршрутному листу, взаимодействуют с другими участниками квеста, достигая при этом поставленных целей и задач.

Цель квеста: формирование ценностного отношения подрастающего поколения к собственному здоровью.

Задачи квеста:

1. Воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ жизни.
3. Формировать навыки ответственности за своё здоровье.

План подготовки и проведения квеста:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

Оборудование: ленты трех цветов, задания для станций, маршрутные листы.

Форма организации: групповая

Участники: учащиеся 5-7 класса.

Ведущие: в роли ведущих (помощников) выступают старшеклассники. Помощники сообщают условия выполнения заданий; отслеживают, как команда работает; проставляют отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

Место проведения: здание школы.

Правила игры:

1. Участникам сообщаются правила игры, раздаются маршрутные листы. Все указания помощников должны выполняться.
2. На каждом этапе квест-игры каждая команда за правильно выполненное задание получает один элемент пазла.
3. Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать все элементы пазла «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!».
4. Элементы пазла выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа.

5. При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору.

Ход мероприятия

Организатор: Приветствуем всех, кто время нашел, и к нам на квест сегодня пришел!

Друзья! Мы приглашаем Вас на квест – игру: «Здоровье – это модно». Успех игры будет зависеть от того, насколько мы будем активны и организованны!

Чтобы разделить на команды каждому участнику нужно взять по одной ленточке из коробочки. (Организатору нужно заранее узнать количество участников, каждый цвет ленточки приготовить в одинаковом количестве). Каждая команда выбирает капитана, название своей команды и завяжите ваши ленточки на руки. Капитаны команд берут маршрутные листы.

Маршрутные листы:

Команда 1	Команда 2	Команда 3
Станция 1	Станция 2	Станция 3
Станция 2	Станция 1	Станция 4
Станция 3	Станция 4	Станция 2
Станция 4	Станция 3	Станция 1
Станция 5	Станция 5	Станция 5

На каждой станции нужно называть свою команду. На каждом этапе квест-игры, указанному в маршрутном листе, вы будете выполнять конкретное задание. Оценка за выполнение будет выставляться на маршрутных листах. Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее количество баллов. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все станции, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Желаю всем удачи! Начинаем игру!

Станция 1.

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

1. Какие ягоды используют во время простуды?

1– Ежевика

2 – Клубника

3 – Арбуз

4 – Клюква

2. В какое время года лучше всего закаляться?

- 1 – Зимой
- 2 – Летом**
- 3 – Весной
- 4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

- 1 – Крапива
- 2 – Подорожник**
- 3 – Зверобой
- 4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

- 1– Качели
- 2– Гантели**
- 3– Блины
- 4– Кегли

5. Какая жидкость переносит в организме кислород.

- 1– Плазма
- 2– Кровь**
- 3– Лимфа
- 4– Вода

6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

- 1 – 3-4 часа
- 2 – 8-9 часов**
- 3 – 12-14 часов
- 4 – сон не влияет на здоровье

7. Какая из привычек является полезной?

- 1– Грызть ногти
- 2– Спать до обеда
- 3 – Утренняя зарядка**
- 4 - Долго играть в компьютер

8. Какой овощ полезен для зрения?

- 1 – Капуста

2 – Редис

3 – Морковь

4 – Чеснок

9. Что означает слово «Витамин»

1 – Радость

2 – Жизнь

3 – Здоровье

4 – Польза

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 8-9 правильных ответов.

Станция 2.

Вытаскиваете номер с вопросом и отвечаете. Вы должны ответить на 10 вопросов. За каждый правильный ответ 1 балл. За 9-10 баллов – 3 части пазла.

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (Режим)
4. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
5. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь)
6. Как называется наука о чистоте. (Гигиена)
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
8. Добровольное отравление никотином. (Курение)
9. Основа для человеческого тела? (Скелет)
10. Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со средой их обитания? (Биология)
11. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи)
12. Самый распространенный яд, который содержится в табаке? (Никотин)
13. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)
14. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? (нет)

Станция 3.

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов, имеющих отношение к здоровому образу, жизни. За правильные ответы на каждую букву –1 балл. За 6-7 баллов – 3 части пазла.

Например, буква «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.

Станция 4.

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек. Если команда отгадала правильно вид спорта, получает часть пазла.

Виды спорта:

- Биатлон
- Фигурное катание
- Прыжки с шестом
- Синхронное плавание

Станция 5.

На ватмане нужно изобразить «Путь здоровья». Написать действия и поступки, которые, по мнению команды, способствуют здоровому образу жизни. За работу – часть пазла.

Сборка пазла



Подведение итогов. Награждение.

Заключительное слово организатора. Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный здоровый выбор! Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. 2009.
2. Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье детей, 2006.№8
3. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.
4. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.
5. Вольфович А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни: автореф, дис. канд. пед. наук. – Волгоград, 2002.
6. Гликман, И. Национальный проект «Здоровье» и школа / И. Гликман // Народное образование. – 2007. — № 4. — С. 184–188.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.,2004.
8. Дорофеева С. М. Проблемы здоровья и экологии: журнал №3,ГГМУ,2007г.- С.1.
9. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. - М., 2004.
11. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 2001.
12. Матвеева Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М., 2007.
13. Нестерова, И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова // Высшее образование сегодня. — 2011. — № 2. — С. 92- 94.
14. Новолодская, Е. Г. Мы выбираем жизнь! Из опыта работы по профилактике вредных привычек у младших школьников / Е. Г. Новолодская, Л. М. Арутюнян, Н. В. Дмитриева // Начальная школа. — 2010. — № 12. — С. 54 -57.
15. Сорокина, И. Р. Особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников в условиях детского дома / И. Р. Сорокина, О. В. Елисеева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 20 (79). — С. 626-628. — URL: <https://moluch.ru/archive/79/14152/> (дата обращения: 14.02.2021).
16. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
17. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. - № 2. – С. 3-14.

18. Яковлева М. Подросток и алкоголь // Истоки. – 2005. - № 48. – С. 14.

Интернет – ресурсы:

<https://narkomanii.net/narkomaniya/vred/>

<https://infourok.ru/profilaktika-vrednyh-privyчек-sredi-nesovershennoletnih-4485028.html>

https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00482914_0.html

<https://neosports.ru/pitaemysya-pravilno/osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-podrostkov.html>

<https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>