

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

**Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МОУ
«Мартыновская школа» Джанкойского
района Республики Крым
Стуликова А.А.**

«Забота о здоровье – важнейшая работа педагога.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В.А. Сухомлинский

Здоровые дети - это великое счастье.

На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь

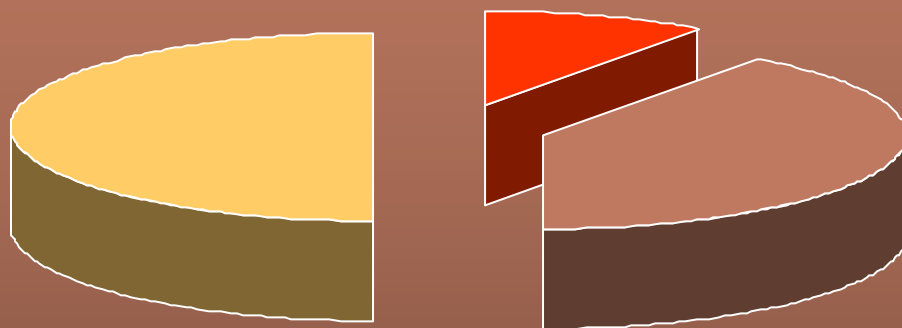
Особенности состояния здоровья и образа жизни современных школьников

- Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют о *прогрессирующем* ухудшении здоровья детей и подростков
- Снизилась *показатели физического развития* детей (замедлился рост, возросло количество детей с низкой массой тела)
- У современных подростков снижены и *функциональные показатели* (силовые и энергетические возможности организма)
- Ухудшилась их *физическая работоспособность*.

За годы учебы число здоровых детей снижается в 4—5 раз, до 60% имеют хронические болезни

- Серьезной проблемой является сокращение числа юношей, годных к военной службе
- Тревожна тенденция сокращения числа девочек, здоровье которых позволит им в дальнейшем обеспечить рождение здорового ребенка. У 53,4% регистрируются нарушения функции репродуктивной системы, у 13,5% — гинекологические заболевания
- На высоком уровне сохраняется смертность детей 5—19 лет, ведущее место среди причин смертей детей и подростков занимают травматизм, несчастные случаи, самоубийства и онкологические заболевания

ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ



- 10% - здоровых детей
- 40%- детей находится в группе риска
- 50% детей имеют патологию

Самооценка здоровья современными школьниками

- как хорошее оценивают только 43,9% опрошенных детей
- как удовлетворительное — 37,6%
- как плохое — 3,1%
- каждый пятый затрудняется в оценке своего здоровья

Ценность здоровья

- Здоровье занимает первое место среди 10 ценностей, предложенных на выбор (по опросу подростков и школьников)
- быть здоровым необходимо прежде всего для того, чтобы добиться успеха в жизни - более 97% школьников
- чтобы не быть слабым и больным - 58%
- желание быть красивым - 45% школьников

Развенчание иллюзий

- Как показали многочисленные исследования, образ жизни современных подростков весьма далек от того, чтобы оценить его как здоровый.
- Их сегодняшний стиль жизни в значительной мере является результатом информационного воздействия, а СМИ — их главными воспитателями.

Мы запустили всепоглощающий
механизм соблазнов.

В результате здоровье детей,
молодых людей, народа
ухудшается обвальюно

Здоровье и школа

Известный в XIX в. врач Шнелль в своей книге «Органическое воспитание» писал:

- «Но будучи только заботой жизни, здоровье делается целью воспитания! Оно должно быть целью потому, что дети и молодежь нашего времени подвержены болезням и слабостям более, чем когда-либо... Болезни же детства и юности имеют неотвратимое влияние на всю жизнь»

Но вот начинается учение — дитя отправляют в школу, а здесь первая заповедь сидеть смирно и не шевелиться... Исчезает румянец щек и округлость форм, мышцы делаются слабее, тело худеет, и много, очень много детей с поступлением в школу навсегда расстаются со своим здоровьем»

Характер обучения и воспитания в школе является основой «истощающего развития ». А должно быть наоборот!

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек

График 1: « Представление детей, их готовности к ведению собственного здорового образа жизни»

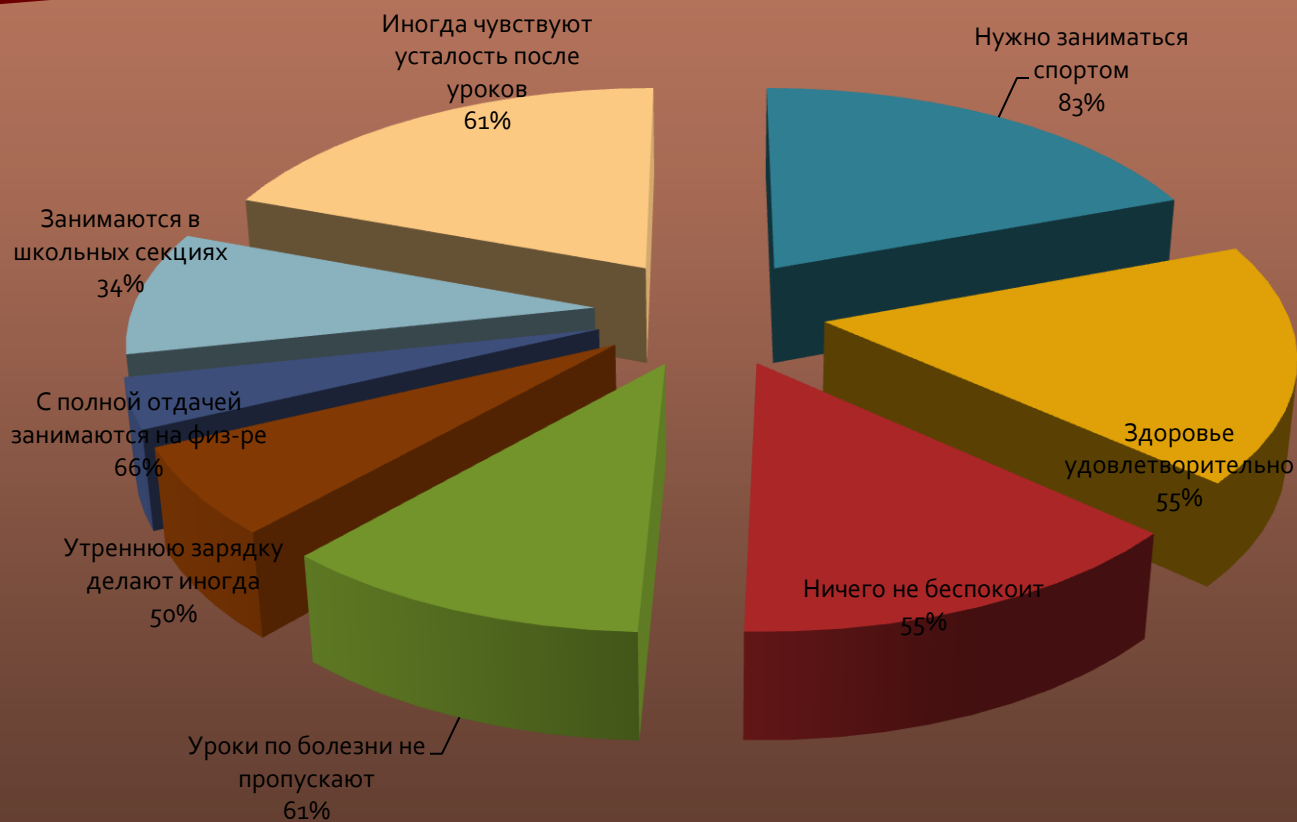
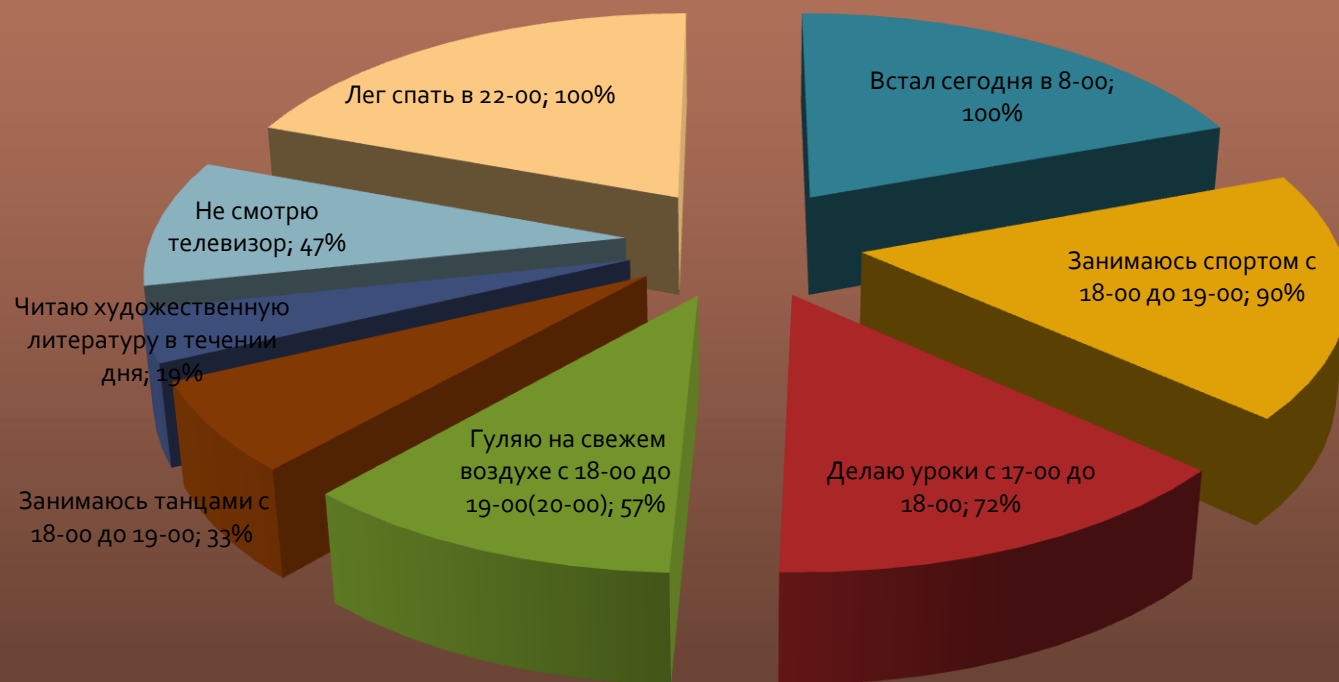


График 2. Режим дня.



ВЫВОД:

- Результаты исследования свидетельствует о возросшем количестве детей, осознающих личную значимость здорового образа жизни и уверенных в его необходимости. Теперь большая часть учащихся приписывает ответственность за отклонения от норм здорового образа жизни только самим себе, а не своим родителям, врачам или окружающей среде.

Формула индивидуального здоровья

- Правильное питание
- Регулярная физкультура
- Труд и отдых
- Личная гигиена
- Хорошее настроение

Немного о выборе

- Здоровье – это не вопрос случая, это вопрос выбора.

«Многие потеряли здоровье, пытаясь заработать все деньги, какие можно заработать; а потом потеряли все деньги, пытаясь вернуть здоровье»

Д. Буряк



Хочешь быть счастлив один день

—

СХОДИ В ГОСТИ

Хочешь быть счастлив месяц —

купи себе машину

Хочешь быть счастлив всю

ЖИЗНЬ —

будь здоров!

Спасибо за внимание!