

Е.И. Замбровская

E.I. Zambrovskaya

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны

Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Yekaterinburg Suvorov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

zambr_elen@mail.ru

Организация пропаганды здорового образа жизни среди подростков

Organizing the propaganda of healthy lifestyle among teenagers

Аннотация. Пропаганда здорового образа жизни способствует формированию у школьников осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; развитию потребностей заниматься физкультурой и спортом; воспитанию потребности в здоровом образе жизни; воспитанию бережного отношения к окружающей среде, экологическому воспитанию; привитию навыков гигиены и соблюдению режима дня; организации совместной деятельности педагогов и разновозрастных групп учащихся, родителей.

Abstract. The propaganda of the healthy lifestyle helps the formation of the conscious attitude of the schoolchildren towards their body and mind health; raising the needs to go in for sports, raising the need to lead the healthy lifestyle; development of the careful attitude towards the environment, ecological education; inoculation of hygiene skills and keeping the timetable regimen; organization of the cooperation of teachers and age-diverse groups of pupils, parents.

Ключевые слова: факторы здоровья, особенности подростковой среды, пропаганда здорового образа жизни.

Keywords: health factors, features of a teenager environment, propaganda of a healthy lifestyle

Я люблю жизнь и хочу жить! Эти слова выражают заветное желание каждого из нас. Известный американский деятель альтернативной медицины, пропагандист здорового образа жизни Поль Брег говорил, что жизнь сама по себе является чудом, и это чудо находится в наших руках. Чтобы жизнь человека была долгой и счастливой, необходимо быть здоровым.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье (ВОЗ) – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. По данным ВОЗ уровень здоровья человека лишь на 10-15 % связан с достижениями развития здравоохранения, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % – условия и образ жизни человека [1; с. 15].

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и, наряду с этим, не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. Укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Подростковый возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю

информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки.

Охрана здоровья обучающихся входит в число приоритетных задач современного этапа развития системы образования. На образование ложится задача сохранения физического, психического, нравственного здоровья подрастающего поколения.

В связи с этим возникла необходимость в системном, целостном подходе, проведении классных и школьных мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

В настоящее время очень важную роль играет профилактика здорового образа жизни. Важно помнить, что основная составляющая здорового образа жизни – это организация пропаганды здорового образа жизни и воспитание стремления подростков быть здоровыми и полезными членами современного общества.

Пропаганда здорового образа жизни в школе ведется во время учебной деятельности и во внеурочное время.

В учебной деятельности это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни: различным видам гимнастик: оздоровительной, пальцевой, корригирующей, дыхательной. Во время учебной деятельности используются здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития: физкультминутки и подвижные перемены, проветривание и влажная уборка помещений, ароматерапия, функциональная музыка, чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью. Пропаганду здорового образа жизни можно включать и в отдельные виды уроков, например, на уроках биологии мы учим детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; прививаем детям элементарные навыки,

такие как мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле, представления о здоровой и вредной пище, даем информацию о строении человеческого организма, о функциях каждой его системы, каждого органа.

Привитие навыков здорового образа жизни происходит также во внеурочное время. Важным моментом в реализации внеурочной деятельности по пропаганде здорового образа жизни является выбор тематики и программ планируемых мероприятий [3; с. 70]. Критериями такого выбора являются:

- актуальность, социальная востребованность предполагаемой к реализации темы;

- уровень интереса к ней учащихся.

Основными формами профилактики здорового образа жизни среди подростков являются [2; с. 3]:

- познавательные лекции по здоровому образу жизни с привлечением медицинских работников;

- викторины;

- театрализованные представления;

- акции;

- ролевые игры;

- экскурсии;

- организация дней здоровья;

- конкурсы рисунков, плакатов, тематических газет;

- проектная деятельность.

Проведение этих мероприятий, в рамках здоровьесберегающей программы, способствует пропаганде здорового образа жизни; формированию у школьников осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; развитию потребностей заниматься физкультурой и спортом; воспитанию потребности в здоровом образе жизни; воспитанию бережного отношения к окружающей среде, экологическому воспитанию; привитию

навыков гигиены и соблюдению режима дня; организации совместной деятельности педагогов и разновозрастных групп учащихся, родителей.

Список литературы

1. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] / Е.И. Гуменюк. – М.: Детство – пресс, 2011. – 237 с.
2. Дзятковская Е. Н. Программы внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни [Текст] / Е.И. Дзятковская. – М.: Просвещение, 2012. – 92 с.
3. Лемякина Е. П. Реализация здоровьесберегающих программ во внеурочной работе [Текст] / Е.П. Лемякина // Биология в школе. – 2012. – № 3. – С. 70-74.