Муниципальное общеобразовательное учреждение -

средняя общеобразовательная школа №8

города Аткарска Саратовской области

Исследовательская работа

по теме:

**«Формирование здорового образа жизни».**

Выполнили: Гришанова Алёна, Колесникова Алина,

Михайлова Елена, ученицы 10 класса.

Руководитель: Сидоренко Денис Владимирович,

учитель физической культуры.

2015

**Содержание**

Введение

1. Формирование и основы здорового образа жизни

2. Культура здорового образа жизни

3. Пропаганда здорового образа жизни

4. Профилактика здорового образа жизни

Заключение

Список литературы

Памятка для родителей и детей.

**Введение.**

***«Здоровье – это то,***

***что люди больше всего стремятся сохранить***

***и меньше всего берегут»***

***(Ж. Лабрюйер)***

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! «Здоровье – всему голова», - гласит русская пословица. В мире нет человека, который рано или поздно не задумывался о своем здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьей месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей, признаны совершенно здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экологической обстановки, обострением проблем рационального питания, неправильное отношение детей к физической культуре и спорту, а учебно-воспитательный процесс в школе является одним из факторов снижения здоровья учащихся и характеризуется высокой степенью интенсивности, чрезмерными нагрузками, недостаточным вниманием педагога и их индивидуальным особенностям. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Предмет исследования – это здоровый образ жизни.

Объект исследования – социальные отношения, возникающие в процессе воспитания формирования, пропаганды здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. изучить особенности формирования здорового образа жизни;

2. выделить основы культуры здорового образа жизни;

3. выявить проблемы и перспективы пропаганды здорового образа жизни;

4. рассмотреть профилактику здорового образа жизни.

**1. Формирование и основы здорового образа жизни**

Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Обеспечить в современных условиях хорошее состояние здоровья детей – сложная, трудная задача, потому что ни общественное устройство нашего государства, ни сам ребенок не воспринимают здоровье как необходимую норму жизни, как ценность. Необходимо повышение роли личностных качеств школьника в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом поведения.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;

- дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;

- методическую – вооружение учащихся 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.

Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Для этого необходимо иметь представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Проанализировав специальную литературу, выяснили что, однозначного определения понятия здоровья нет, и представляется оно по–разному.

По нашему мнению, здоровье - это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины из поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание, соблюдение режима дня. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.

В процессе формирования здорового образа жизни важна психогигиена. Именно она требует от человека умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать. Для каждого человека, пропагандирующего здоровый образ жизни, нужно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков. Очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в школе. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений.

Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом.

**2. Культура здорового образа жизни.**

Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека.

Культура здоровья включает в себя: культуру образа жизни, культуру питания, физическую культуру. Каждый из элементов этой культуры необходим, но не достаточен для сохранения и укрепления здоровья.

     Процесс воспитания культуры здорового образа жизни опирается на следующие концептуальные позиции:

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса.

2. Целостность и системность процесса воспитания культуры здорового образа жизни.

3. Интеграцию элементов культуры ЗОЖ в содержание образования и использование здоровьесберегающих технологий.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Быть здоровым – это естественное состояние человека. Красота и бодрость – то, к чему стремится каждый. Быть здоровым – это нелегкая задача, но результат стоит усилий. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее психологическое и эмоциональное состояние человека.

Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;

- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;

- принцип народности предполагает учёт национальной культуры, традиций и родного языка

- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьетворческой деятельности);

- принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья (признание подростка субъектом процесса здоровьетворческой деятельности);

- принцип здоровьетворческой активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни;

- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребенка;

- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребенка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях.

- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей – сирот, детей – инвалидов, детей – мигрантов, детей, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

**3. Пропаганда здорового образа жизни.**

Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды.

Пропаганда ЗОЖ представляет собой систему развивающих мероприятий направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества.

С достаточно раннего возраста стоит активно использовать принципы охраны здоровья, чтобы они стали привычками. Позже эти знания и умения будут одним из необходимых элементов общей культуры человека. Для общества формирование таких привычек крайне важно, поскольку позволяет формировать позитивное отношение к ЗОЖ у подавляющего большинства людей.

Если ребенок не научится отличать здоровое от нездорового, то в будущем это грозит серьезными проблемами с качеством жизни и даже с ее продолжительностью. Разве кто-то будет спорить, что систематическая невнимательность к потребностям организма в правильном питании, физических нагрузках, отдыхе сказывается на всех сферах жизни? Формирование здорового образа жизни у учащихся должно быть организованной, целенаправленной системой, только тогда возможно получить действительно результат, который будет приносить пользу.

Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.

Воспитание здорового образа жизни начинается с приучения к правильной организации режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Ребенка нельзя насильно принуждать к занятиям физкультурой, а также к соблюдению правил гигиены потому что ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. При этом формирование ЗОЖ является одной из первоочередных задач воспитания ребенка.

Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращение детей в красоту слова и благородства поступка, воспитание культуры внутреннего мира ребенка, положительный пример взрослых, создание условий для разумного досуга.  
 Воспитание волевых качеств характера, просвещение, знание правовых основ охраны здоровья, правильное отношение к жизненным ценностям, формирование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального самоопределения, профилактические меры – все это помогает формировать потребность в здоровом образе жизни.

В нашей школе проводится большая работа по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся и их родителей с целью изменения ценностного отношения детей и подростков к табакокурению, алкоголю, наркотикам и формирования личной ответственности учащихся за свое поведение, привлечения подростков к решению актуальной проблемы российского общества, формирования активной гражданской позиции обучающихся.

Ежегодно проводятся мониторинги по вредным привычкам, месячники по профилактике вредных привычек, акции, тематические классные часы, родительские собрания. Хорошо организована занятость учащихся во внеурочное время, 90% учащихся посещают кружки и секции организованные при школе.

Для определения состояния здоровья, уровня физического развития учащихся 1-11 классов в школе ежегодно проводятся специальные исследования – мониторинги здоровья.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

**4. Профилактика здорового образа жизни.**

Здоровье - это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека - материальной или духовной. Нередко можно услышать: "Было бы здоровье, а остальное приложится". С этим утверждением трудно не согласиться. Общая культура человека во многом формирует его образ жизни.

Человек должен осознать роль ЗОЖ и его культурную ценность, только в этом случае становится эффективным любая профилактика. Основы здорового образа жизни должны взращиваться посредством регулярной и адекватной профилактики в детских садах, школах и высших учебных заведениях.

В целях профилактики и пропаганды здорового образа жизни в школе проводятся занятия о правильном питании. Учителя и старшеклассники стараются заинтересовать учащихся среднего и старшего звена этим вопросом, чтобы позже они проводили беседы с младшими учениками, для того, чтобы все осознали важность проблемы собственного питания и принимали бы разумные меры предосторожности при потреблении пищи.

В течение года проводится профилактика вредных привычек – классные часы, научно – практические конференции, встречи со специалистами, семинары, демонстрируются фильмы по ЗОЖ.

В школе оформлен информационный стенд «Уголок здоровья», где имеются в наличии памятки и листки для родителей и детей по вопросам профилактики ЗОЖ, другой справочный и информационный материал.

Реализуя работу в данном направлении, в школе проводятся мероприятия для учащихся, используются разнообразные формы работы: физкультминутки на каждом уроке, ежедневная утренняя гимнастика, динамические паузы, тематические классные часы, круглые столы, конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет, конкурс агитбригад “Мы за здоровый образ жизни”, спортивные соревнования, акции, уроки здоровья и безопасности, дни здоровья, походы, экскурсии, рейды.

Ежегодно в школе разрабатывается и реализуется план спортивных мероприятий. Учащиеся школы — постоянные участники районных спортивных состязаний, зимних и летних соревнований.

Здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием. Поэтому школа организовывала тесное сотрудничество с родителями обучающихся. Сформирован банк данных о семьях и родителях обучающихся (социальный паспорт школы). Проводятся общешкольные родительские собрания по профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде ЗОЖ с участием специалистов КДН, прокуратуры, ОВД, психологов, медицинских работников, социального педагога. Организован родительский всеобуч по тематике "Здоровый ребёнок - здоровое общество" (с участием медицинских работников). Проводятся индивидуальные беседы и консультации с родителями.

**Заключение.**

Проведенное исследование свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему.

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда.

Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

**Список использованной литературы.**

1. Вишневская Е.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва

«Русское слово».

2. Литвинов Е.Н. «Как стать сильным и выносливым», Москва, «Просвещение».

3. Мерзляков Ю.А. «Путь в страну здоровья», Минск «Полымя».

4. Тонкова-Ямпольская Р.В. «Ради здоровья детей», Москва «Просвещение».

5. Хрипкова А.Г. «Гигиена и здоровье», Москва «Просвещение».

6. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов на Дону: Феникс.

7. Гуменюк Е. И., Н. А. Слисенко Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – М.: Детство – пресс.

**Памятка для родителей и детей.**

Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдете на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

10. Чаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.