

* Формирование здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения у ШКОЛЬНИКОВ

подготовила Пархоменко Г.Ю.



* Здоровый и безопасный образ жизни

* Применительно к школьнику, *здоровый и безопасный образ жизни* – осознанная деятельность, обеспечивающая здоровое и безопасное существование и успешное развитие обучающегося в условиях семьи, школы и социума.



Компоненты здорового образа жизни



* Здоровый и безопасный образ ЖИЗНИ

- * В состав здорового и безопасного образа жизни входят:
- * здоровое питание;
- * адекватная физическая активность;
- * рациональный режим труда и отдыха;
- * отсутствие вредных привычек и противодействие вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотики, вандализм.



- * В состав здорового и безопасного образа жизни входят:
- * соблюдение правил личной и школьной гигиены;
- * медицинская активность;
- * безопасное поведение, способствующее предотвращению отрицательных влияний на здоровье факторов микро- и макросреды среды.

* ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ

* Школа представляет собой уникальную и весьма важную “площадку” для принятия мер по профилактике зависимостей. Основная цель профилактической работы с детьми и подростками- отказ от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания



* В профилактической работе учителям и родителям необходимо поставить следующие задачи: дать детям объективную информацию о действии химических и растительных веществ на организм; ориентировать детей на сохранение здорового образа жизни;- дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, способствующими делать свой собственный выбор.



* ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

* Одной из серьезных проблем общественного здоровья, требующих постоянного внимания, является суицидальное поведение. Укрепление физического и психического здоровья, а также снижение общей смертности населения, особенно по предотвратимым причинам, является приоритетом национальной демографической политики Российской Федерации. Актуальность суицидальной проблематики требует понимания сущности явления, владения основными методами диагностики и организации профилактической работы в школе и ее сопровождения.



* В учреждениях образования необходимо организовать просветительскую, профилактическую, коррекционно-развивающую работу. Эта работа предваряется этапом диагностики, цель которой заключается в выявлении обучающихся, предрасположенных к формированию различных зависимостей.

* ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИИ

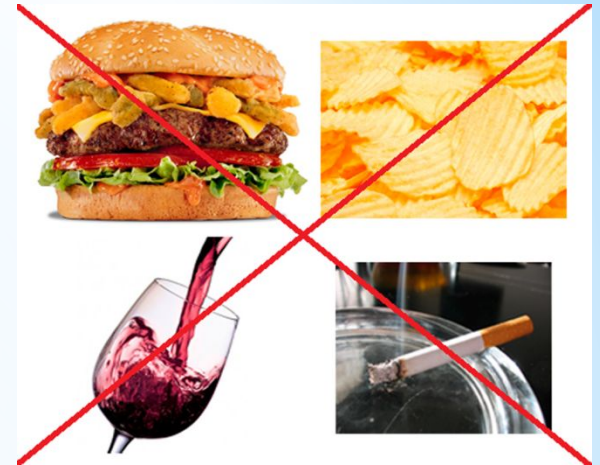
- * Другая серьезная проблема в школе- это агрессия и насилие среди школьников. Школа является не только образовательным учреждением, но и местом, котором ребенок нередко получает травматический социальный опыт, что нарушает психическое здоровье учащихся. На агрессивное поведение детей... влияет комплекс факторов:



- * **Персональные факторы** (низкий уровень воспитания, неадекватная заниженная самооценка, высокая импульсивность, злоупотребление алкоголем, компьютерными играми, ограниченное чувство самосохранения);
- * **Поведенческие факторы** (вандализм, бесцельное времяпровождение, прогулы и слабая успеваемость в школе, приводы в полицию);
- * **Социальные факторы** (культ насилия в обществе, влияние СМИ, отклоняющееся поведение родителей, друзья с отклоняющимся поведением).

* Задачи педагогической профилактики:

- * подготовка учителей для работы с трудными детьми;
- * психолого-педагогическое просвещение родителей;
- * устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- * развитие и формирование самостоятельности и социальной компетенции;

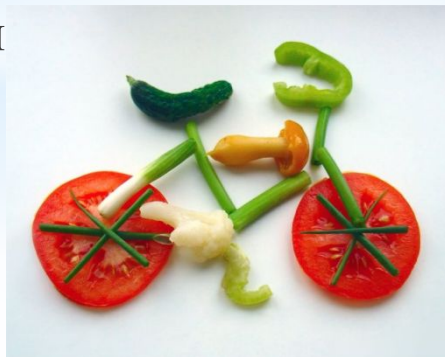


- * Необходимо активизировать работу по профилактике курения, других зависимостей; всячески поддерживать стремление молодежи вести активный образ жизни, заниматься пропагандой среди детей и молодежи принципов здорового питания, обучение правилам дорожного движения.

* ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

* Перечень знаний, умений, навыков в сфере здорового питания.

* Обучающийся знает: основные принципы здорового питания (рацион и режим питания); основы гигиены питания; основные правила приготовления и хранения пищи с учетом гигиенических требований.



* Обучающийся умеет: определить качество продуктов (отличить доброкачественные от испорченных); составить рацион, меню, приготовить и сохранить пищу в домашних и полевых условиях.

* Обучающийся владеет: навыками гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи.

* ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

* Перечень знаний, умений, навыков в сфере физической активности.

* **Обучающийся знает:** роль физической культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни личности и общества; закономерности, факторы и показатели физического развития, взаимосвязь физического и психического развития; средства и методы физической культуры, формы урочных, неурочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;



* **Обучающийся умеет:** оценивать индивидуальное физическое развитие, осанку, функциональное состояние организма, физическую работоспособность и двигательную подготовленность;
Обучающийся владеет: использованием оптимальных двигательных режимов и способностью выполнять упражнения, характеризующие уровень физического развития.



* РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

* Перечень знаний, умений, навыков в сфере режима труда и отдыха.

* **Обучающийся знает:** физиологические основы режима труда и отдыха, признаки утомления и переутомления, основные принципы составления режима дня.



* **Обучающийся умеет:** предупреждать переутомление, распознавать его признаки и устранять их; применять рекомендуемый медицинским работником режим дня; самостоятельно составлять режим и изменять его в зависимости от периодов учебы, еженедельного и ежегодного отдыха.

* **Обучающийся владеет:** навыками контроля за выполнением режима дня.

* Профилактика вредных привычек

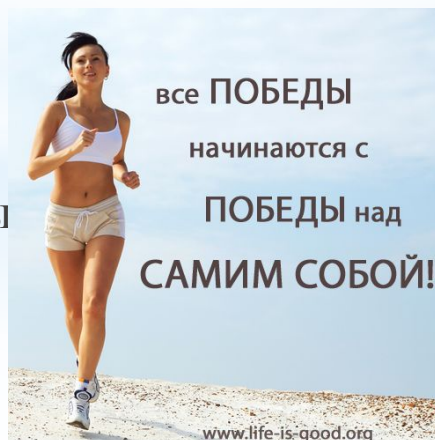
* Перечень знаний, умений, навыков в сфере профилактики вредных привычек.

* **Обучающийся знает:** основные факторы риска для здоровья детей, виды вредных привычек (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, другие вещества, игромания) и их влияние на организм, способы профилактики вредных привычек и борьбы с ними.



* **Обучающийся умеет:** распознавать признаки наличия вредных привычек среди окружающих и объяснять их вред.

* **Обучающийся владеет:** навыками противостояния и мотивированного отказа от предложений, связанных с употреблением пива, алкоголя, курения, токсических и наркотических веществ; владеет здоровьесберегающими технологиями работы на компьютере.



* СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ

* Перечень знаний, умений, навыков в сфере соблюдения правил школьной и личной гигиены.

* **Обучающийся знает:** основные правила школьной гигиены, основные правила личной гигиены (в том числе гигиены пола), особенности своей кожи и волос, правила гигиены зрения, позвоночника, требования к гигиеническим принадлежностям, основные заболевания, связанные с нарушением правил личной и школьной гигиены.



* **Обучающийся умеет:** соблюдать основные правила гигиены полости рта, гигиены тела, волос, ногтей, интимной гигиены; выбирать средства гигиены, в зависимости от особенностей своей кожи и волос, соблюдать основные гигиенические правила на уроке, перемене.

* **Обучающийся владеет:** техникой ухода за полостью рта, техникой ежедневных и еженедельных гигиенических процедур, методами профилактики заболеваний, связанных с нарушением правил личной гигиены; методами профилактики заболеваний органов слуха, зрения



* МЕДИЦИНСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ *



* **Перечень знаний, умений, навыков в сфере медицинской активности.**

* **Обучающийся знает:** элементарные методы оценки собственного здоровья, основные виды заболеваний (в т.ч. заболевания, связанные с обучением, нездоровым образом жизни, инфекционные заболевания, заболевания, передающиеся преимущественно половым путем), их причины и пути их профилактики; правила поведения при возникновении заболеваний (особенно инфекционных заболеваний); правила обращения с больными людьми и инвалидами, способы оказания первой медицинской помощи.

Обучающийся умеет: оценить и описать состояние собственного здоровья и жалобы, безбоязненно общаться с медицинским работником, распознавать признаки заболеваний, опасных для окружающих, осуществлять уход за больными людьми и оказывать первую медицинскую помощь.

* **Обучающийся владеет:** методами оценки собственного здоровья, навыками поведения при посещении лечебного учреждения и приеме медицинских процедур; навыками общего ухода за больными, оказания первой медицинской помощи и поведения при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих.

* БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

* Перечень знаний, умений, навыков в сфере безопасного поведения, способствующего предотвращению отрицательных влияний на здоровье факторов микро- и макросреды среды.

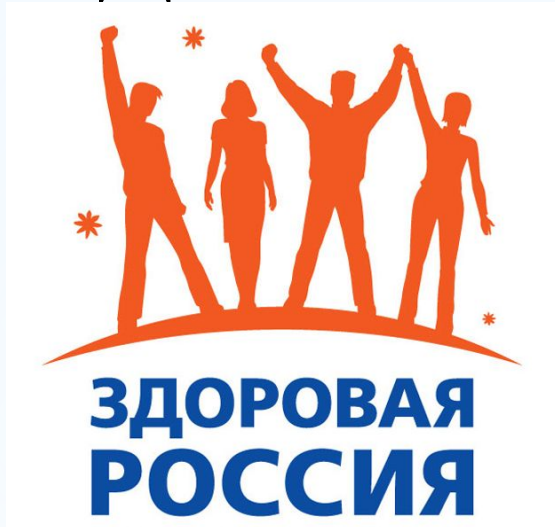
* **Обучающийся знает:** о роли безопасности в сохранении собственной жизни, выполнении социальных функций и созидательной жизнедеятельности общества; о глобальных, национальных, региональных, локальных проблемах безопасности человека и общества;



* классификацию и основные последствия чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; организацию и нормативную базу в области обеспечения безопасности в РФ, имеющийся опыт и возможности использования различных средств обеспечения безопасной жизнедеятельности, правила безопасного поведения при опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного, социального, природного характера, основы самообороны.

* БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

* **Обучающийся умеет:** предвидеть возможные опасные ситуации техногенного, социального и природного характера; принимать решения и проектировать свое поведение по действиям в случае возникновения опасных ситуаций; ориентироваться на местности, пользоваться первичными средствами пожаротушения, применять меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях и туризме, быть безопасным участником дорожного движения; пользоваться средствами коллективной, индивидуальной защиты и самозащиты, действовать по сигналу «Внимание всем», получать помощь окружающих людей в обеспечении безопасности и самому оказывать её.



* **Обучающийся владеет:** алгоритмом минимизации, преодоления и ликвидации последствий вредных и опасных факторов жизнедеятельности; навыками поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице; соблюдением правил дорожного движения, пожарной безопасности, поведения на водоемах; навыками использования компаса и карты, средств индивидуальной защиты; формами обмена опытом безопасного



* СЕМЬЯ И ШКОЛА

* Процесс формирования культуры здоровья школьников протекает успешно, если учителя и родители являют собой образцы культуры здоровья и здоровые сохранные поведения. В таких случаях их слова и дела имеют большой вес и побуждают учащихся подражать взрослым, формируя свою культуру здоровья.



* Целенаправленное организованное взаимодействие педагога и родителей осуществляется поэтапно и имеет своей задачей формирование активной здоровьесберегающей позиции родителей. Решающим условием такого положительного направленного взаимодействия являются доверительные отношения между педагогами и родителями. Контакт должен строиться таким образом, чтобы у родителей возник интерес к процессу формирования культуры здоровья, потребность добиться успеха, уверенность в своих силах.



* СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

