

# \* 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

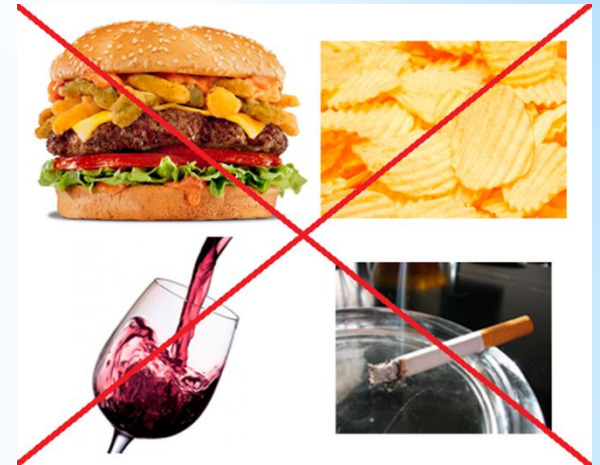
- \* Другая серьезная проблема в школе- это агрессия и насилие среди школьников. Школа является не только образовательным учреждением, но и местом, котором ребенок нередко получает травматический социальный опыт, что нарушает психическое здоровье учащихся. На агрессивное поведение детей... влияет комплекс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

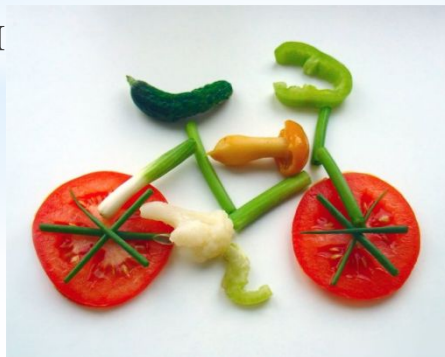


- \* Необходимо активизировать работу по профилактике курения, других зависимостей; всячески поддерживать стремление молодежи вести активный образ жизни, заниматься пропагандой среди детей и молодежи принципов здорового питания, обучение правилам дорожного движения.

# \* 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

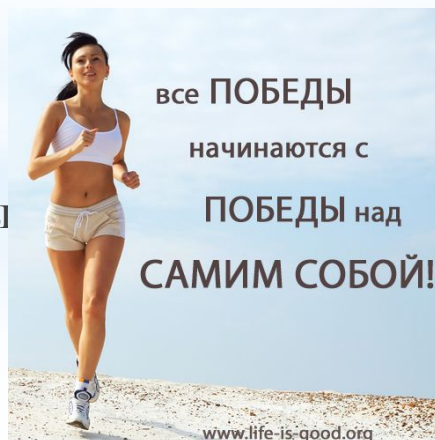
\* Перечень знаний, умений, навыков в сфере профилактики вредных привычек.

\* **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 сохранившие 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!

