

Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики наркомании среди подрастающего поколения.



Из опыта работы основной общеобразовательной школы с. Нижнезаитово Шаранского района

-
- При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять свои планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Однако состояние здоровья юных россиян вызывает опасение, так как почти каждый ребёнок имеет несколько хронических болезней. По мнению специалистов: 40% - несбалансированное питание, 15% - организация медицинского обслуживания, 15% - генетические особенности, 30% - образ жизни, индивидуальные привычки. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Поэтому необходимо больше уделять внимания вопросам, связанным со здоровым образом жизни, а для этого необходимо:

-
- - Развивать культуру приобретения навыков личной гигиены, двигательной активности, полезных привычек;
 - - Формировать представление об укреплении здоровья и осмыслении информации (диагностика и прогнозирование), принятии решения; умения делать выбор и нести за него ответственность.
 - - Научить применять знания о факторах, влияющих на здоровье, риске заболеваний при определенных ситуациях; болезни цивилизации: гипоксия, утомление, гиподинамия, переедание, болезни химической зависимости.

Здоровый образ жизни

Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

ОСНОВНЫЕ аспекты здорового образа жизни

- Правильно организованный, физиологически оптимальный, приносящий удовлетворение труд
- Достаточная двигательная активность
- Рациональное питание
- Достаточный сон
- Соблюдение режима дня
- Гармонические отношения между людьми
- Правильное сексуальное поведение
- Личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта
- Негативное отношение к вредным привычкам

Профилактика



- В целях профилактики и пропаганды здорового образа жизни в школе ведутся различные мероприятия . Это..

Правильное питание



- Старшеклассники рассказывают о необходимости правильного питания, о генетически модифицированных продуктах, консервантах,. Раскрывают их положительные и отрицательные стороны ароматизаторах, рассказывают об их возможном воздействии на организм человека, в особенности на организм подростка. О крупнейших международных пищевых корпорациях, поставляющих в Россию данную продукцию. 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 растительного и животного происхождения с добавлением консервантов, красителей, обращали внимание на этикетки.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

- Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет.

Древняя индийская пословица

- Организованные физкультминутки проводят дежурные с начальными классами



День здоровья

- Ребята каждого класса набирали общие очки за общефизическую подготовку. Каждый класс готовил плакаты в поддержку своих товарищей в игре. Веселые старты объединили всех ребят школы.



Экологическая акция «Сделаем чистым наш мир»



Организация досуга



Встреча в литературной гостинице



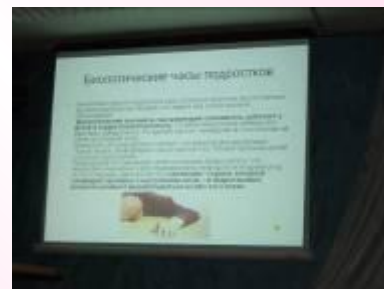
К Году литературы организовали встречу с жительницей села Гатауллиной Физурой Идиятулловной, которая прочитала свои стихи призывающие к жизни без вредных привычек.

Аракы

Ак альяпкычын бэйлэгэн
Менгэн табын түренэ
Үзе болай күрер күзгэ
Матур гына күренэ.
Барда аны хөрмэт итэ
Барда аңа үрелэ
Күбрэк үрелгэн кешелэр
Шайтанга эверелэ.

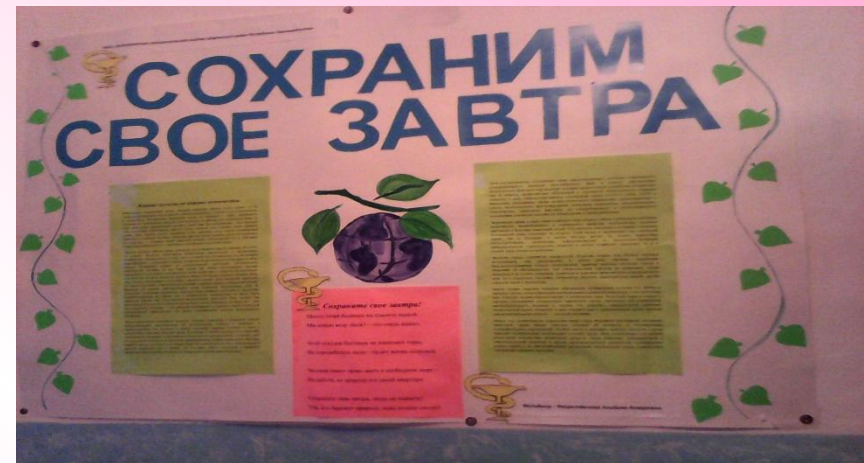


Все мероприятия в рамках всероссийской антинаркотической акции проходят с показом мультимедийных проектов.



Уголок здоровья

- В школе оформлены информационные стенды с указанием адресов, режимов работы учреждений системы профилактики, контролирующих органов и способов связи с ними, а также «Уголки здоровья», имеются в наличии памятки и листки для родителей и детей по вопросам профилактики, другой справочный и информационный материал.



Профилактика курения.



Старшеклассники проводят занятия по ЗОЖ с учащимися в течении учебного года.



Проведение мероприятий по ЗОЖ в летний период.

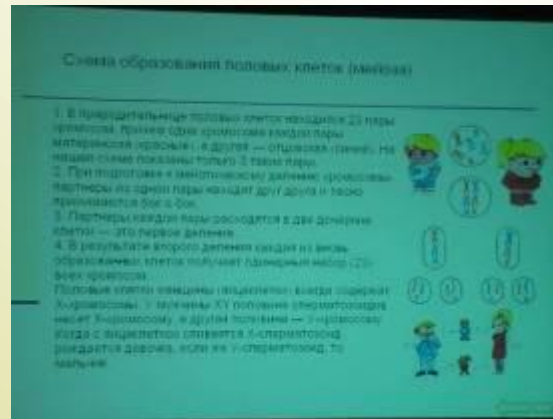
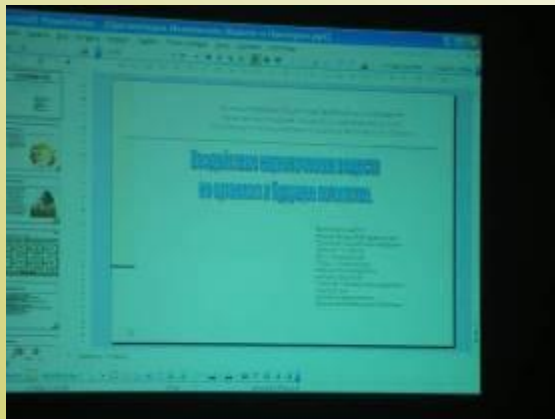


Тематический классный час

- 5 класс провел встречу с фельдшером села Фахертдиновой Альбиной Анваровной. Она в своем выступлении подчеркнула важность здорового питания и режима дня для средних классов.



- В компьютерном классе проходят семинары, кинолектории, видеофильмы для старшеклассников по ЗОЖ.



Акция «Зарядка с чемпионом»



Профилактическую работу целесообразно начать с семьи.



- Совместные родительские собрания.

Результаты профилактической акции

В конце недели провели опрос школьников . Вот некоторые ответы наших школьников:

«Я больше покупать жевачку не буду, лучше буду чистить зубы» «.. и фанту, и коко-колу –там консерванты, у меня аллергия»

«Питание должно быть экологически чистым и разнообразным»

«Узнала больше о генетически модифицированных продуктах, консервантах, ароматизаторах »

«Буду внимательней читать этикетку продуктов» «Не буду курить»

«Наркотики-смерть»

- «Буду отдавать предпочтение горячему, традиционному питанию дома и в школьной столовой!»
- «Буду заниматься спортом , доживу до 100 лет»
- «Здоровье-мое, что хочу , то и делаю»
- «Просвещение подростков по вопросам СПИДа - лучший способ предотвращения этой болезни»
- «Увлечение чипсами и сухариками, приводит к ожирению.»
- «Попрошу папу купить фильтр для воды.»



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ