

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Педагогический факультет
Секция « Социальная педагогика»

Социально-педагогическая деятельность по воспитанию здорового образа жизни

Выполнил: студентка гр. П- 2970
Е. А. Пушкина
Специальность 050711 «социальная
педагогика»
Руководитель: к.п.н, доцент
Е. А. Легенчук

Курган 2012
год

ВВЕДЕНИЕ

« Для соразмерности красоты и здоровья, требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой... »

Платон

Сущность формирования здорового образа жизни у детей

- Цель: выявить условия работы педагога по воспитанию здорового образа жизни среди учащихся.
- Объект исследования - воспитание ЗОЖ у подрастающего поколения
- Предмет исследования - работа педагога по воспитанию здорового образа жизни среди детей

Задачи:

- Определить условия, необходимые для формирования здорового образа жизни детей
- Выявить влияние физической культуры и деятельности социального педагога на формирование ЗОЖ у детей
- Привить как привычку потребность в сохранении здоровья

Структура работы

- введение
- 1 глава «Сущность формирования ЗОЖ у детей»,
- 2 глава «Распространенность среди детей-подростков поведенческих факторов риска»
- 3 глава «Деятельность социального педагога по формированию ЗОЖ у детей»
- Заключение
- Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Дети-первые, с кого должно начинаться национальное возрождение. От воспитания детей зависит будущее страны. Человеку нужно с детства прививать необходимость в ведении здорового образа жизни- отказ от вредных привычек, здоровое питание, полезное времяпрепровождение, физические нагрузки.

Данные ВОЗ

Количество потребления чистого спирта на человека

Молдавия 18,22 л/год

Чехия 16,45 л/год

Венгрия 16,27 л/год

Россия 15,76 л/год

Украина 15,63 л/год

Эстония 15,57 л/год

Андора 15,48 л/год

Румыния 15,32 л/год

Словения 15,19 л/год

Белоруссия 15,13 л/год



активное участие в деятельности по профилактике ЗОЖ

**НЕ НАДОБНО
ИНОГО ОБРАЗЦА,
КОГДА В ГЛАЗАХ
ПРИМЕР ОТЦА!**

**Я ЖИВУ
ТРЕЗВО!**



1. Сущность формирования ЗОЖ у детей

1.1 Понятие «Здоровье»

Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов.

- Здоровый образ жизни - «категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, поддерживающих оптимальное качество жизни».

1.2 Формирование задатков ЗОЖ

От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем.

Серьезная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека, в том числе социальному педагогу.

Алкоголизм начинается
не с первой выпитой рюмки,
а с первой увиденной рюмки,
которую пьет папа или мама.

Г.А.Шичко



ЖИВИ ТРЕЗВО!

И первоначально, кто должен донести до ребёнка необходимость вести здоровый образ жизни, а главное не только аргументировать, но и мотивировать ребенка к привлечению его к данному образу жизни- это родители. Так как именно семья является самым первым социальным институтом в жизни человека, и все поступки совершенные папой или же мамой при ребёнке будет воспринято как норма. И для того чтобы предмет подражания не навредил здоровью, необходимо обеспечить должную атмосферу, начиная с самих себя (родители). Так и формируются задатки здорового образа у детей.

Чтобы сформировать задатки ЗОЖ у детей нужно:

- 1) Определить разумное чередование труда и отдыха.
- 2) Определить работоспособность и утомление.
- 3) Определить рациональность питания.
- 4) Определить закаливающие процедуры.

Вывод по 1 главе

- какое бы не выбрать определение «Здоровье», одно остается неизменным- сохранение здоровья подрастающего поколения - за счет прививания ему (поколению) здорового образа жизни.
- Первоначально с этой задачей должны, просто обязаны, повстречаться родители, семья. Так как они являются первым социальным институтом для ребенка. Затем делопродолжают социальные педагоги, корректируя, укрепляя мировоззрение детей.

2. Распространенность среди детей-подростков поведенческих факторов риска

2.1 Детский алкоголизм.

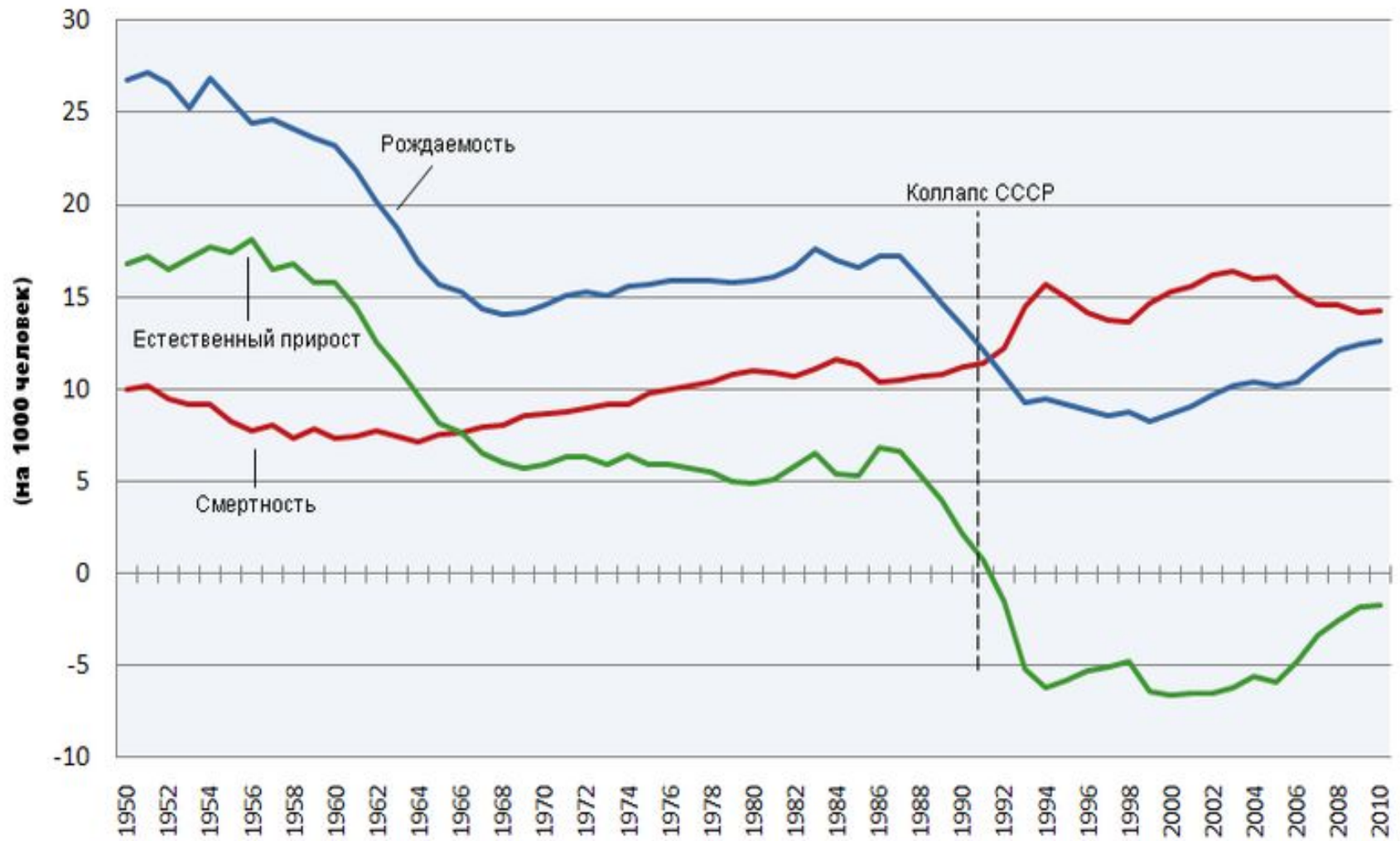
Статистика алкоголизма сообщает, что за последние пятьдесят лет количество потребляемого алкоголя на душу населения (включая младенцев, тяжелобольных людей, беременных женщин и дряхлых стариков) в России выросло в несколько раз. В некоторых областях нашей страны каждый пятый человек скончался по причине алкоголя. Эти сведения были обнародованы на конференции «Концепция алкогольной политики в России».

Детский алкоголизм – эта проблема стоит более остро, чем у взрослых людей в связи особенностями детского организма и возможности быстрого пристрастия к алкоголю. Рост потребления спиртных напитков у несовершеннолетних стремительно набирает обороты.

Причин употребления детьми и подростками спиртных напитков несколько, главная – дурной пример взрослых.

К сожалению, детский алкоголизм достаточно сложен в плане лечения, поскольку личность ребенка, как таковая еще не сформирована, а весомых мотиваций, которые действенны для взрослых, у ребенка нет. Лечение таких детей осуществляется в специализированном стационаре отдельно от взрослых больных алкоголизмом. Для этого требуется согласие родителей или опекунов, а иногда привлечение сотрудников детской комнаты милиции. Эффект от лечения гораздо хуже, чем у взрослых по вышеуказанным причинам.

Естественный рост населения России



2.2 Табакокурение

Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам.

- Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).
- В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных СИМПТОМОВ.

Проведенное ВОЗ в России исследование «Здоровье школьников и их поведение в сфере здоровья» показало, что среди 15-летних постоянно курят 20 % мальчиков и 14 % девочек.

Основные причины:

- 1) Подражание другим школьникам, студентам, (родителям);
- 2) Чувство новизны, интереса;
- 3) Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

2.3 Токсикомания

«Популярность» летучих растворителей среди младших и средних подростков объясняется низкой стоимостью и простотой их приобретения. Летучие органические соединения (ЛОС) входят в состав многих средств бытовой химии, находящихся в свободной продаже. Также следует отметить простоту способа употребления (путем вдыхания) и способность данных веществ быстро вызывать опьянение. Короткая продолжительность действия ингалянтов и быстрое исчезновение признаков употребления позволяет подросткам достаточно долгое время скрывать факт употребления.

2.4 Наркомания

Выделяют:

- 1) Опийную наркоманию;
- 2) Наркоманию, обусловленную злоупотреблением препаратов конопли;
- 3) Наркоманию, вызванную злоупотреблением эфедрона;
- 4) Барбитуровую и кокаиновую наркомании;
- 5) Наркоманию, вызываемую галлюциногенами типа ЛСД.

- Профилактика подростковой наркомании должна проводиться опытными специалистами, которые способны выявить подростков из группы риска. Необходимо учитывать, что рассказы о вреде наркотиков могут спровоцировать (у недостаточно устойчивых подростков) интерес к наркотикам. Профилактикой наркомании среди подростков должен заниматься врач нарколог с большим опытом работы в подростковой наркологии.

Вывод по 2 главе

- Здоровый образ жизни- это не только спорт, это первично, хотя бы, отказ от вредных привычек. А для того чтобы предотвратить пристрастии детей и подростков к пагубным вещам, с которыми он все же встретится на улице, в обществе и будет это наблюдать, нужно проводить как можно чаще профилактические мероприятия, приводить весомые доводы, что повторять за такими взрослыми не надобно. Данная информация выложена во второй главе, которая так же поможет выявить детей, находящихся под влиянием факторов риска.

3. Деятельность социального педагога по формированию ЗОЖ у учеников

Деятельность социального педагога по формированию здорового образа жизни у детей должна проводиться с учётом их возрастных, индивидуальных и психологических особенностей. Следует уделять особое внимание дошкольному, подростковому и юношескому периодам. Значение имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, группе детского сада, классе школы, неформальном объединении и клубе подростков.

Основные функции социального педагога:

- 1) Диагностическая
- 2) Прогностическая
- 3) Образовательно-воспитательная
- 4) Правозащитная
- 5) Организаторская
- 6) Коммуникативная
- 7) Предупредительно-профилактическая

И так, я хочу предложить следующую программу для формирования и воспитания ЗОЖ у обучающихся:

- 1) Совместно с медицинскими работниками провести беседу с родителями обучающихся о профилактике вредных привычек, убедить их в том, что в большей степени за будущее своих детей отвечают именно они, и их примеры поведения. Провести анкетирование, чтобы выявить процент родителей, которые сами подвержены проявлению пагубных привычек и тех кто придерживается принципов ЗОЖ

- 2) Совместно с медицинскими работниками и родителями провести беседу с обучающимися, профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ, убедить их в том, что сейчас БЫТЬ ЗДОРОВЫМ-МОДНО, привести анкетирование, чтобы выявить какой процент детей подвержены влиянию негативных источников.
- 3) Приглашать на открытые уроки людей, которые активно придерживаются ЗОЖ, для того чтобы ребята осознавали, что не только в фильмах существуют такие люди, но и живут “по соседству” .

Заключение

- Социальный педагог в силах правильно составить и вымолнить необходимый ряд мероприятий по осуществлению воспитания ЗОЖ у детей;
- Опираясь на свои знания и умения осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку;
- Следить и во время обнаруживать возможные отклонения в здоровье детей.

«Деньги потеряешь-ничего не потеряешь,
Время потеряешь-многое потеряешь,
Здоровье потеряешь-все потеряешь!»

Народная мудрость.