

Информация
о формировании ЗОЖ учащихся
КГУ «Общеобразовательная школа 1 п. Жолымбет отдела образования по
Шортандинскому району управления образования Акмолинской области»
2022-2023 уч.год

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья. Здоровье во многом зависит от образа жизни – характера повседневной жизни. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

В наше время забота о физическом состоянии человека приобретает большую актуальность. Плохая экология, некачественные продукты питания, образ жизни оказывают свое действие на здоровье человека. Именно поэтому, необходимо рано приучать себя к здоровому образу жизни, прямо со школьной скамьи.

Почему именно со школьной скамьи? Как раз в школьные годы, начинает формироваться образ жизни, который потом в дальнейшем изменить будет крайне трудно. Здоровый образ жизни школьника – это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Для этого важно, соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом и не иметь вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение а, следовательно, и на образ жизни человека.
2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.
3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств. Оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным.
4. Побуждение к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в

школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования.

Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей здорового образа жизни.

Критерии здорового образа жизни:

1. Режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.
2. Питание. Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.
3. Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.
4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов и родителей поможет создать здоровое поколение.

Для того, чтобы сформировать у учащихся желание и умение вести здоровый образ жизни, противостоять употреблению наркотических веществ, алкоголю, табакокурению с обучающимися школы в течение учебного года проводились беседы, тренинги, конкурсы стенгазет и плакатов, видеоуроки.

В соответствии с планом школы были проведены следующие мероприятия: ежемесячно социальным педагогом и педагогом-психологом

проводились беседы, лекции, игры на тему: «О вреде курения, алкоголя и наркотиков», «Детский организм и алкоголь», «Суд над наркоманией», Урок-тренинг «Мы за здоровый образ жизни» и т.д.; месячник по наркозависимости и профилактики правонарушений, в рамках которого проведены спортивные турниры «Спорт вместо наркотиков»; классными руководителями проведены беседы «О здоровом образе жизни»; акция «СТОП! ВИЧ -СПИД». В рамках этой акции в школе проведены классные часы в 5-11 классах « СПИД-болезнь века», распространены буклеты среди учащихся «Осторожно - СПИД», учащиеся просмотрели информационно-агитационные ролики; анкетирование «Наркотикам скажем, нет!», родительские собрания (один из вопросов родительского собрания «Ответственность за употребление алкоголя и наркотиков»; выступление агитбригады по теме «Скажем нет употреблению ПАВ»; конкурс плакатов и рисунков « Мы выбираем ЗОЖ»; просмотр видеофильма «О здоровом образе жизни»; классные часы « Мы за здоровый образ жизни».

Проведены практические мероприятия по безопасности дорожного движения, акция « Пешеход, соблюдай правила движения». Пешеходам раздали памятки по безопасности движения, как детям, так и взрослым. Практическое занятие «Как правильно переходить дорогу», квест по ТБ «Безопасная дорога в школу и домой. ПДД», беседы с детьми с участием представителей МВД: «Почему нельзя играть на дороге?», «Дорожные знаки - что они означают?», классные часы «Улица и пешеходы», «Знай и выполняй правила дорожного движения», «Азбука безопасности», инструктаж по ПДД в каждом классе.

Все проведённые мероприятия явились частью работы по профилактике дорожного травматизма.

Проводилась работа с родителями. На общешкольном родительском собрании одним из вопросов был посвящён безопасности детей. Для них был показан видеоролик, рассказано о безопасном маршруте детей, о необходимости ношения светоотражающих элементов, сопровождении детей младшего возраста. Проведена акция «Сообщи, где торгуют смертью». Основной задачей мероприятий, проводимых в рамках акции «Сообщи, где торгуют смертью», является активизация гражданской позиции учащихся по отношению к проблеме противодействия наркомании и незаконному обороту наркотических средств. Проведено 7 мероприятий разнопланового характера (изготовление и распространение листовок с указанием телефона доверия, профилактические беседы, классные часы, анонимное анкетирование, библиотечная выставка), в которых приняли участие учащиеся и учителя.

Среди учащихся проведена разъяснительная работа о необходимости предоставления информации по «телефонам доверия», показан фильм о последствиях употребления наркотических средств. При проведении мероприятий среди школьников распространены агитационные материалы по пропаганде «телефонов доверия». Проведены профилактические беседы с обучающимися на тему «Уголовная и административная ответственность за совершение правонарушений и преступлений».

Вниманию учащихся представлен библиотечный обзор, пропагандирующий здоровый образ жизни. Девизом мероприятия стали слова «Здоровье даром не дается, за него надо бороться». На выставке были представлены книги по здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию. Учащиеся получили полезные советы, рекомендации, информацию, касающуюся здоровья всей семьи.

Также проводились Дни Здоровья, спортивные мероприятия «Молодежь выбирает здоровый образ жизни», турниры по футболу, легкой атлетике, баскетболу, теннису, волейболу.



Директор школы

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Г. Мусина', written in a cursive style.

Г. Мусина

Исп. С. Павлова
Тел. 27544