

## **Формирование здорового образа жизни на основе учебной и внеурочной деятельности**

Мы сокращаем свою жизнь своей невоздержанностью,  
Своей беспорядочностью,  
Своим безобразным обращением с собственным  
Организмом  
И. П. Павлов

Современная школа должна быть не только образовательная, но и здоровьесберегающим пространством с экологическим аспектом.

При формировании здорового образа жизни, решая экологические проблемы, школа реализует развитие личности, учитывая индивидуальность учащихся, воспитывает экологическое мировоззрение. Эти направления являются приоритетными в ФГОС 2-го поколения.

В основе всех мероприятий лежит здоровьесберегающая деятельность: учитель – ученик – родитель.

- Учитель владеет искусством создания личности средствами своего предмета
- Родитель – искусством сотрудничества со школой и сотворчества с личностью
- Ученик владеет средствами решения личностно значимых проблем

В нашей школе создали систему социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологический
- базовое образование
- внеклассная работа
- досуг

Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которое имеет информативный и обучающий характер с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, а также ценностного отношения к своему здоровью. Это семинары, в том числе и международные, педсоветы, заседания научных кафедр научно-методического совета школ, индивидуальные консультации.



Работа школы в данном направлении стала носить систематический характер 2005 года, до этого она была эпизодической.

Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни была обусловлена все более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем россиян. Проблема здорового образа жизни стоит сейчас очень остро. Особенно опасно вовлечение в нездоровую среду молодежи. Проблема употребления алкоголя, сигарет и наркотиков активно обсуждается и в средствах массовой информации. Можно услышать самые разные суждения, как о масштабах распространения этих негативных явлений, так и об эффективности существующих способов их профилактики.

Школа и родители – это партнеры. В школе проводится работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определенного поведения на их детей. Формы проведения данной работы разные: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, тренинги, конференции.

Ежегодно проводимые мониторинги по выявлению учащихся «группы риска» и с аддиктивным поведением, помогают наметить формы и методы избирательной профилактики (тренинги, индивидуальная работа) с разными группами учащихся, что дает позитивный результат.



Позитивную роль играет физкультурно – оздоровительная работа, реализуемая через уроки и внеклассные мероприятия (спортивные секции, соревнования).



Формирование навыков здорового образа жизни на уроках происходит интегрировано через различные предметы (биология, ОБЖ, экология, география, химия, история и т.д.), а также использование активных методов обучения, которые применяются на уроках нашими учителями:

- Специально создаваемые учебные ситуации, по поводу которых разворачиваются дискуссии учащихся;

- Практическая деятельность ученика, совмещенная с творческим подходом к данной ситуации;
- Сюжетно ролевые и дидактические игры;
- Экскурсии и целевые прогулки;
- Наблюдение детей за здоровым образом жизни взрослых и сверстников;
- Практические занятия, опыты, исследования;
- Конкурсы, викторины и т.д.;
- Метод обучения сверстников, работа в парах;

Эти методы значительно повышают эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передается как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима.

Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является классная работа.

Ежегодно в ноябре проводится неделя – акция «Мы – за здоровый образ жизни», в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием различных форм, соответствующих возрасту детей: классный час, библиотечная выставка, конкурс плакатов, спортивных соревнования, «круглые столы», деловая игра – конференция «Здоровье нации», «пятиминутки здоровья» (старшеклассники – младшим), шоу, лекции врача-нарколога, инспектора по делам несовершеннолетних. Учащиеся активно участвуют во всех мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни.

Понимая важность данной проблемы, мы создали в школе агитбригаду «За здоровый образ жизни». С агитбригадой мы подготовили несколько выступлений: «Хочешь быть здоровым – будь им!», «Формула здоровья», «Что же будет со всеми нами?», «...Я сегодня бросил курить», «Суд над сигаретой!», ток – шоу «СПИД – чума 20 века», брейн- ринг «Зона Риска», а также «Вредным привычкам – НЕТ!», с которыми мы посетили другие школы (Чернореченскую школу и гимназию №3 г. Сертолово). Для разговора со школьниками о вредных привычках мы решили избрать сценическую форму, где нашлось место о постановке, и стихами, и частушками. Разговор сопровождался игрой на гитаре, показом фильма.



Профилактические мероприятия развивают у подростка такие качества, как умение принимать ответственные решения, сопротивляться социальному давлению и видеть преимущества здорового образа жизни.

В группу агитбригады входят учащиеся 5-х – 11-х классов, которые с интересом принимают участие во всех акциях, проводимых в школе.

Сначала в акциях принимали участие только участники агитбригад, на сегодняшний день количество участников на много увеличилось (принимают также активное участие и ребята из группы риска).

Мы с ребятами провели исследования уровня распространенности употребления алкоголя, сигарет и наркотиков среди учащихся нашей школы.

Цель исследования состояла в выяснении эффективности проводимой в рамках школы профилактики употребления алкогольных и наркотических веществ.

Задачей исследования явилось определение степени употребления учениками 8-х – 11-х классов школы сигарет, а также алкогольных и наркотических веществ.

В качестве метода исследования мы выбрали анонимное анкетирование

Для обеспечения достоверности полученных данных для анализа было отобрано равное количество анкет юношей и девушек одного возраста.

Привожу анализ результатов анкетирования по табакокурению.

В данной работе мы ставили следующую цель: узнать текущую ситуацию с курением в нашей школе.

Было установлено:

- Количество учеников, которые курят не каждый день составляет 42%.
- 13% учащихся выкуривают 1-2 сигареты в день, 36% учащихся – от 3 до 10 сигарет в день.

- 52% учащихся 9-11-х классов часто курят в компаниях.
- В процессе анализа была выделена группа активных курильщиков – тех, которые выкуривают за день от 1 до 6 сигарет. Они составляют 20%.
- Число учащихся, которые не пробовали курить, не курят и не собираются курить, составляют 45% учащихся школы.
- У 65 % учащихся дома курят родители. Из них 45% - курит папа, 20% - курит мама.

Результаты нашего опроса показали следующее:

- У подростков интерес к сигаретам, алкогольным и наркотическим средствам имеет «исследовательскую» и «подражательную» природу.
- Основная среда первой пробы и дальнейшего употребления наркотических веществ (в широком смысле) – компания друзей или семья.
- Влияние семьи как положительное, так и отрицательное очень значительно, при чем родители не всегда умеют использовать своё влияние на детей для профилактики вредных зависимостей.
- Компания сверстников оказывает решающее влияние на решение подростка употреблять те или иные средства: подросток либо подражает другим, либо стремится самоутвердиться, либо просто не может противопоставить себя большинству, боясь оказаться вне компании.

Огромное влияние таких основных жизненных интересов подростков, как стремление получить образование, сделать карьеру, иметь возможность для реализации своих увлечений. И большинство школьников осознанно выбирают отказ от наркотиков. Однако на этом фоне выделяется группа ребят, которым употребление сигарет, алкоголя и наркотических средств представляется несущественным, во всяком случае, здоровый образ жизни не является доминирующим в жизненных приоритетах этих подростков.

Особую озадаченность вызывает тот факт, что по употреблению наркотических средств опрошенных лидируют девушки. Физиологически и эмоционально девушки развиваются быстрее мальчиков, поэтому смелее пробуют новое, в том числе и наркотические средства. А возможно, просто девушки смелее и откровеннее в ответах на вопросы анкеты, чем юноши.

Большинство подростков негативно относятся к употреблению наркотических средств. Многие считают, что лучше не начинать их употреблять, чем бороться с их последствиями, однако существует и группа учащихся, регулярно употребляющих наркотические вещества и не собирающихся менять свои привычки.

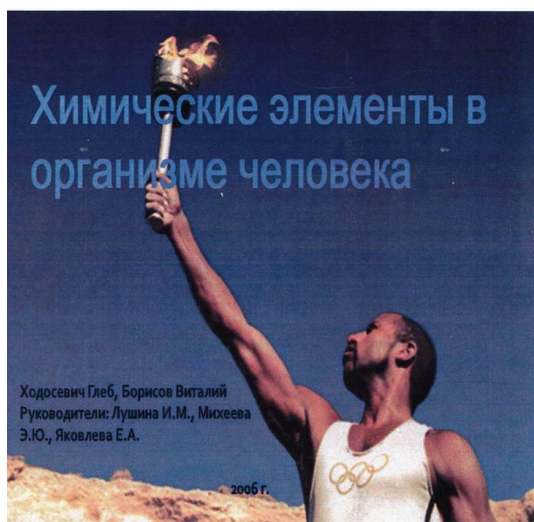
Приведенное исследование для нас значительно не только по тому, что получены интересные социологические результаты, но и потому что исследование позволяет оценить собственную роль в решении данной проблемы, попытаться спрогнозировать тенденции и динамику их проявления.

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией (отклонением от общественной нормы поведения). Общественная мораль в нашей стране терпима к курению. В то же время в целом ряде стран курение признается одной из форм девиантного поведения. Курильщиков отождествляют с наркоманами, невротиками, загрязнителями воздуха и т.п. Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании людей, и, прежде всего молодежи, укрепилась мысль, высказанная директором государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Российской Федерации академиком Р.Г. Огановым о том, что курильщик – это человек, имеющий определенные дефекты в культуре и поведении.

Актуальным в педагогическом процессе становится использование проектных технологий, которые я использую как на уроке, так и во внеурочной и внеклассной работе. Школьники участвуют в постановке целей, в определении и решении задач, в поиске систематизации научно материала для разработки проектов и их представлении. В процессе работы у учащихся активизируется заинтересованность вопросами современности, возникает чувство ответственности за порученное дело. Школьникам под руководством учителей нашей школы разработаны проекты с экологической тематикой. Это такие проекты, как «Здоровье человека и окружающая среда», «Экологические проблемы химии», «Генетически модифицированные продукты», «Экология жилища», «Экология Сертолово», «Green CAMP in Sertolovo... реальность или вымысел?» и другие.

Ежегодно в школе проводятся «предметные недели», где проходят презентации проектов. Они осуществляются в форме интеллектуальной или познавательной игры, диспута, «круглого стола» или театрализованного представления. Демонстрация проектов сопровождается наглядными компьютерными иллюстрациями.



В профориентационной работе большая роль отводится учащимся химико - биологических классов.

В систему экологического воспитания входит формирование, в течение 10 лет, классов естественно - научного цикла, активно работающих с ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И.Мечникова. Учащиеся этих классов составляют ядро участников агитбригады «За здоровый образ жизни». Приобретенные навыки часто способствуют выбору этими ребятами будущих профессий, связанных с их дальнейшей пропагандой и внедрением. Они выбирают профессии врачей, тренеров, технологов пищевого и фармацевтического производств, провизоров, фармацевтов, психологов, экологов, инженеров по защите окружающей среды, медицинских сестер, исследователей в области химии, биологии, геологии и т.д. В период обучения и по окончании различных учебных заведений они ставят своей целью борьбу с негативными факторами, снижающими уровень здоровья населения: влияние общества, природной среды и т.д. Бывшие выпускники школы внедряют инновационные технологии, обеспечивающие качество жизни, стремятся повысить доступность услуг физического и психологического оздоровления, пропаганду массового спорта и туризма, производство и контроль качества лекарств, продуктов питания, одежды, обуви, оздоровительного оборудования, природопользования.

В качестве иллюстрации приводим данные выбора учебных заведений выпускниками нашей школы за последний учебный год:

	2012-	2013
Гайст Юлия		ГБОУ ВПО СЗГМУ им.И.И.Мечникова Минздрава России
Краковецкий Богдан		Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика



	И.П.Павлова
Суворова Любовь-Роза	Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П.Павлова
Викман Виктория	Медицинский колледж
Боргоякова Анастасия	Санкт-Петербургский государственный торгово-экономический университет (факультет биотехнологии)
Слюсарь Анастасия	Медицинский колледж
Давиденко Анастасия	НГУ им. П.Ф.Лесгафта
Соловьева Ольга	Стоматологический колледж
Онопа Янина	Стоматологический колледж
Феськова Алина	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет (факультет инженерной экологии)

Учитель биологии Хромова Т.А.  
высшая квалификационная категория  
Учитель химии Михеева Э.Ю.  
высшая квалификационная категория