

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования "Савитар"
город Агидель Республики Башкортостан

Организация работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Старший вожатый
МАУ ДО ЦДО "Савитар"
Кутлиева Ю.О.

Агидель 2018г.

Проблема безопасного образа жизни очень актуальна в нашем мире. А период школьного возраста - это один из главных периодов становления культуры безопасного поведения, укрепления здоровья. Ведь слабая подготовка школьников к безопасному образу жизни, несоблюдение правил дорожного движения, правил противопожарной безопасности, пренебрежение нормами здорового образа жизни- является причиной гибели детей на дорогах и в других чрезвычайных ситуациях. В связи с этим остро встаёт вопрос о необходимости создания условий для становления навыков безопасного поведения учащихся и компетентностью в этих вопросах педагога.

Организация работы в детском движении "Союз друзей" по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни:

первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а так же возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования:

второй этап — организация просветительской работы образовательного учреждения.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

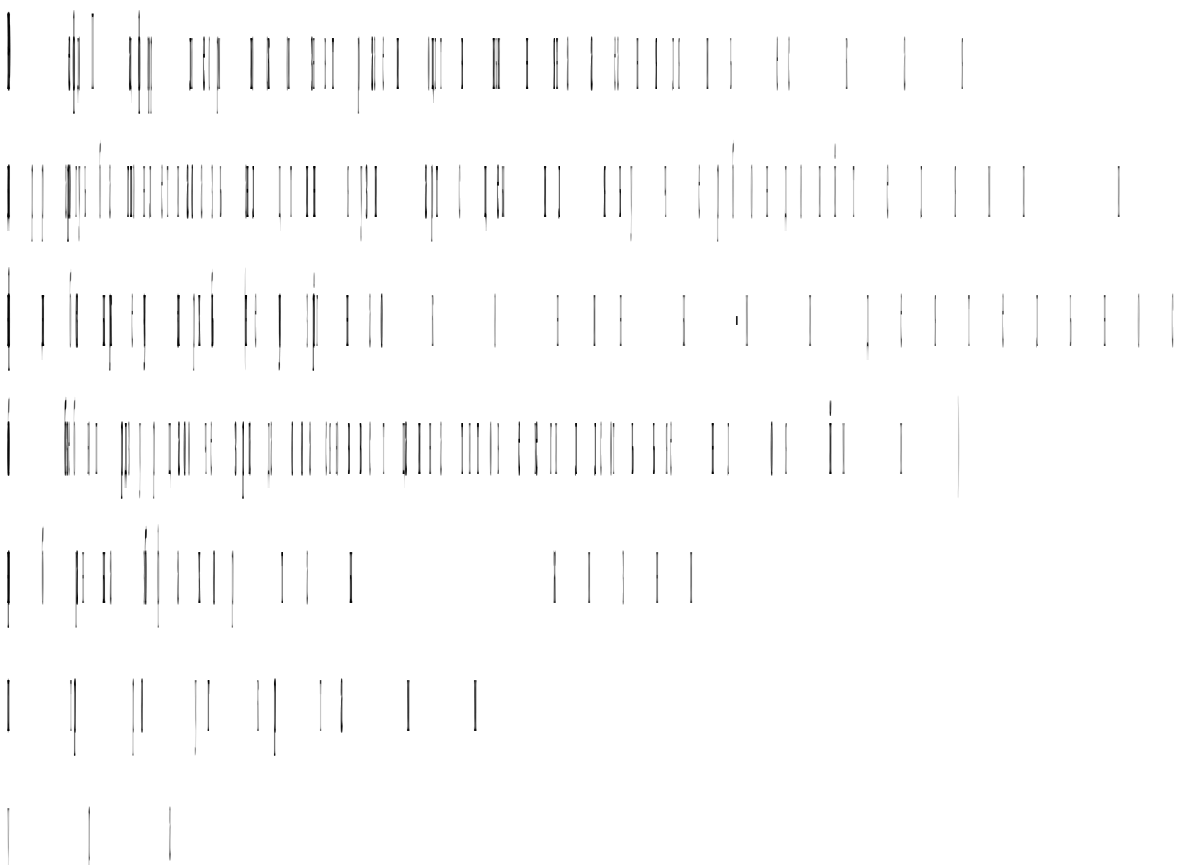
- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности и включаются в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей).

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Системная работа на ступени начального общего образования в ОУ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:



1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

- организацию динамических перемен, физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

3. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Запланирована система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей, направленная на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей.

4. Рациональная организация учебного процесса, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерности функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

5. Дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- обеспечение безопасности детей и подростков при работе с компьютером и в Internet.

Здоровье - высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять свое здоровье умеет далеко не каждый. Высокая заболеваемость, рост вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), распространение ВИЧ-инфекции настоятельно требуют формирования у подрастающего поколения здорового образа жизни, устойчивой мотивации и потребности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должна стать:

- ✓ здоровьесберегающая компетентность обучающихся - это способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития;
- ✓ эмоциональная саморегуляция и самоподдержка;
- ✓ личная гигиена, забота о собственном здоровье,
- ✓ внутренняя экологическая культура;
- ✓ способы безопасной жизнедеятельности.

Компетентность "закладывается" в образовательный процесс посредством:

- технологий обучения;
- содержания образования;
- стиля жизни образовательного учреждения;
- взаимодействия между преподавателями и обучающимися.

Здоровьесберегающие компетентности:

- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, наводнения, пожара, при встрече с опасными животными, насекомыми;
- позитивно относиться к своему здоровью; владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье,
- личной безопасности;
- владеть способами оказания первой медицинской помощи;
- владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья обучающихся, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Список литературы

1. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 2006. с. 148-153.
2. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 2004. 32с.
3. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с английского. - М.: Медицина, 2000. 240с.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье. - М.: Знание, 2005. 192с.