

Роль программ по ЗОЖ и декад ЗОЖ в повышении мотивации учащихся к совершенствованию уровня здоровья.

В современном обществе школа представляет собой социальный институт, обязательный для каждого ребенка. Большую часть дня учащиеся проводят в стенах школы. В связи с этим, сохранение и укрепление здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни становятся важнейшими задачами образовательного учреждения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

Здоровый образ жизни - единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

ЗОЖ - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья детей.

Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50%:

- приходится на экологию (20%);
- наследственность (20%);
- медицину (10%) (т.е. на независимые от человека причины).

Факторы, влияющие на формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью

- **Физическая активность**, занятия в спортивных секциях, ежедневные физические упражнения, посещение тренажерных залов, бассейнов, кортов.
- **Жизненный случай**: встреча с интересными людьми на туристических слетах, в спортивных залах, на лекциях.
- **Сверстники**: мода на определенные привычки, образ жизни, культура отношений в подростковой группе.
- **Собственное переживание серьезных недугов**, хронические заболевания, вызывающие страдания.
- **Болезни родных и близких людей.**
- **Чтение книг, журналов, просмотр кинофильмов, телепередач.**

Социологические исследования показывают, что на воспитание ребенка влияют: Семья - 50%, СМИ, в том числе интернет - 30%, улица - 10%, школа - 10%. Сегодня я расскажу, какую работу проводит школа по укреплению и совершенствованию здоровья, а отсюда по повышению мотивации учащихся к совершенствованию уровня здоровья.

Большая роль в реализации поставленных задач по ЗОЖ принадлежит социальному педагогу школы, деятельность которого направлена на внедрение и распространение здорового образа жизни.

Работа социального педагога строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий, реализации проектов программ.

В нашей школе действуют несколько проектов программ, разработанных на основе районных программ:

1. **«ЗОЖ»** целью, которой является - создание условий в школе для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника, с активной гражданской позицией, способного осознавать негативные последствия вредных привычек, умеющего применять способы отказа от них.

Задачи:

- ❖ создание безопасной образовательной воспитательной среды, обеспечивающей условия для личностного развития учащихся и их ориентацию на здоровый образ жизни и укрепление физического здоровья;
- ❖ изменение отношения детей и молодежи к курению, алкоголю, токсическим веществам и наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение;
- ❖ Формирование потребности здорового образа жизни через установки, пропаганду и профилактическую работу.

2. **«Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»**

Целью которой является – формирование в школе-интернате VIII вида единого социально-педагогического пространства в сфере профилактики правонарушений, безнадзорности, наркомании обучающихся и воспитанников.

Задачи программы:

1. Обеспечение сохранения здоровья, защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
2. Создание условий по предупреждению безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних;
3. Формирование личностных нравственных качеств подростков;
4. Формирование личной ответственности за свое поведения, увеличение степени самостоятельности подростков, их способности контролировать свою жизнь и более эффективно разрешать возникающие проблемы для дальнейшей успешной социальной адаптации.

3. **«Навыки жизни»** программа ранней профилактики химической зависимости, рекомендована УО.

В рамках данных программ специалистами школы проводится диагностика алкогольной и никотиновой зависимости (2 р в год). Хочу познакомить вас с результатами диагностики.

Результаты
диагностики на алкогольную и никотиновую зависимость
учащихся 8-9 классов за три года (2009-2011)

критерии время	Количество обследованных учащихся	Алкогольная зависимость		Никотиновая зависимость		
		Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ноябрь 2009г.	28	24 чел. (86%)	4 чел.(14%)	13 чел. (46%)	5 чел. (17%)	10 чел. (43%)
Ноябрь 2010г.	28	28 чел. (100%)	0	21 чел. (75%)	4 чел. (15%)	3 чел. (10%)
Ноябрь 2011г.	54	50 чел. (93%)	4 чел.(7%)	42 чел. (79%)	4 чел. (7%)	8 чел. (14%)

Общее количество обследованных: ноябрь 2009г. – 28 чел., ноябрь 2010г. – 28 чел, ноябрь 2011г. – 54 чел.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Количественный анализ: за период с ноября 2009г. по ноябрь 2011г.

количество учащихся с высоким уровнем алкогольной зависимости колеблется. В текущем уч.году диагностика показала, что количество учащихся склонных к употреблению алкоголя увеличилось на 7 %(учащиеся 9-х классов). Бузлаев О. (количество обследованных учащихся больше,54-28человек)

Качественный анализ: анализируя полученные данные, можно с уверенностью сказать, что показатели высокой алкогольной зависимости выросли на 7%. Это можно объяснить ростом популярности алкогольных молодежных коктейлей, склонности данных учеников к противоправным действиям и нарушениям поведения.

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Количественный анализ: за период с ноября 2009г. по ноябрь 2011г.

количество учащихся с высокой никотиновой зависимостью колеблется (43% , 10%, 14%). Количество учащихся со средним уровнем зависимости немного понизилось по сравнению с 2010г.(на 8%). Количество учащихся с низким уровнем никотиновой зависимости выросло (с 46% до 79%). Сироты МалышевМ, Скворцов С.

Качественный анализ: анализируя полученные данные, есть основания утверждать, что увеличение числа курящих учащихся связано с пропагандой СМИ табачных изделий, следующая причина - «курение за компанию», курение и

неблагополучная обстановка в семье. Профилактика алкогольной зависимости и табакокурения остается одной из главных задач в нашей работе по ЗОЖ.

Ежегодно в соответствии с поставленными задачами программ и планом работы в школе проходят месячники здоровья: ноябрь – апрель – декада правовых знаний и ЗОЖ, во время которых организуются встречи с инспектором ОПДН, врачом-наркологом. Кроме этого в школе регулярно проводятся профилактические беседы с участием мед. работников, СМИ, КДН, представителями опеки, детским психиатром, психологом. Различные деловые игры и мероприятия:

- 06.04.11г. Видеоурок «Правда, о табаке», 7-9кл.
- 06.04. 11г. Видеоурок «Чужое брать себя не уважать» совместно с воспитателем Л.В. Ледневой
- 15.04. Видеоурок «За порогом детства» 9кл Встреча за круглым столом с главным специалистом КДН ЗН: О.В. Михановой
- 08.11 – 14.11г Трудовой десант
- 15.11-27.11г. Внеклассные занятия в группах (воспит.)
- 08.11 – 27.11. 11г. Посещение семей и детей, стоящих на внутришкольном контроле
- 08.11- 12.11. 11г. Оформление стенда «Чтобы дружить с Законом» (Лобанова О.Е., Жбанкова М.А.)
- 24.11. 11г. «День без курения»
- 24.11. 11г. Конференция «Преступление и наказание », 9кл. (Барина И.А.)
- 26 .11. 11г. «В стране здоровья» 7-9кл. (Жбанкова М.А.)
- 04.04.12г – Круглый стол «Как защитить себя от насилия, жестокости?» (И.А.Барина, О.Е. Лобанова)
- 12.04.12г. - КВН «Гуляй по улице с умом» (Л.В. Леднева)
- 12.04.12г. Экскурсия на хлебозавод с детьми, стоящими на учете ВШК, ОПДН, КДН. (главным специалистом КДН ЗН: О.В. Миханова, М.А. Жбанкова)
- 17.04.12г. «В страну Здоровья со здоровыми привычками» (Жбанкова М.А.)
- 20.04. 12г. Родительский лекторий. «Роль семьи в профилактике правонарушений»
- 20.04. 12г. - Видеоурок «Как отказаться от курения » (М.А. Жбанкова)
- 24.04. 12г. Круглый стол «Чтобы жизнь удалась» (Барина И.А. Пужалова Е.Е.)
- 26.04. 12г. Встреча детей группы риска с инспектором ОПДН
- 27.04. 12г. Конкурс коллажей. «Мы за здоровый образ жизни»

Спортивные праздники, о которых рассказала Е.А. Зимина и медицинский лекторий, о котором расскажет Пучкова Н.Н.

Все проведенные мероприятия направлены на укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование устойчивой привычки к ЗОЖ и повышения мотивации к совершенствованию уровня здоровья.

И так кроме перечисленного выше в своей работе использую учебно-воспитательную здоровьесберегающую технологию, направленную на формирование навыков здорового образа жизни. Воплощение данной технологии происходит через участие учеников в различных акциях, конкурсах, конференциях; проведении декад здоровья и т.д. Информационный стенд «Ровесник», беседы, традиционные формы

работы с родителями, и другие формы работы – все это способствует пропаганде здорового образа жизни.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом, а это в конечном итоге должно повысить мотивацию к совершенствованию уровня здоровья. К чему мы будем стремиться в дальнейшей нашей работе.