Творческий отчет

Здоровый образ жизни как условие полноценного развития подростка

Автор: Королева Нина Викторовна,
учитель ОБЖ МОУ «СОШ №6»

Актуальность

Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь, детей.

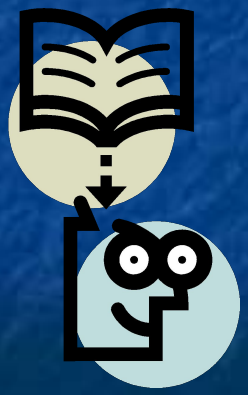
По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Цель исследования

Рассмотреть теоретические вопросы влияния здорового образа жизни на развитие подростка.



В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Объект исследования

Процесс полноценного развития подростка.

Задачи исследования

- Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни».
- Рассмотреть состояние здоровья современного подростка.
- Выявить пути приобщения подростка к здоровому образу жизни.

Гипотеза исследования

Процесс формирования здорового образа жизни среди детей будет эффективным при условии, если:

- учитывать возрастные особенности детей;
- создать условия для формирования здорового образа жизни;
- совершенствовать формы работы по формированию здорового образа жизни..

Новизна исследования

Разработаны методические рекомендации по реализации здорового образа жизни при взаимодействии семьи и школы.

Практическая значимость

Результаты и материалы исследования могут быть использованы педагогами, классными руководителями и родителями.

В приложениях даны разработки уроков и внеклассных мероприятий:

- Что влияет на здоровье человека. 4 класс
- Безопасное питание. Интегрированный урок (технология, ОБЖ) в 6 классе
- Школьные учебники против курения.
- Внеклассное мероприятие в 8-9 классах
- Курить – здоровью вредить. 6 класс

Задачи исследования

Исходя из цели, объекта и предмета исследования, можно определить задачи исследования:

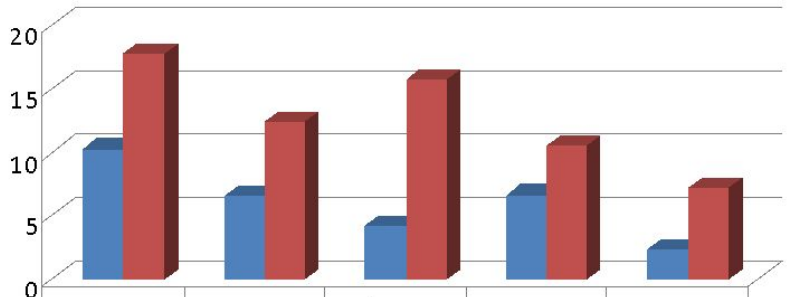
- раскрыть понятие «Здоровый образ жизни»;
- рассмотреть состояние здоровья современного подростка;
- выявить пути приобщения подростка к здоровому образу жизни.

ВОЗ отмечает

Здоровье населения зависит от ряда факторов:

- от образа жизни — 50%
- от генетических факторов — 20%
- от работы органов здравоохранения — 10%
- от состояния окружающей среды — 20%

Рост патологии



	сердечно-сосудистые	пищеварительная	заболевания	лор - органы	эндокринно-
2000	10,3	6,6	4,3	6,7	2,4
2010	17,8	12,5	15,7	10,5	7,3

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Мы видим, что здоровье зависит от нас самих. Здоровье держится на трех «китах»:

- рациональном питании
- физической активности;
- психическом комфорте.

Учитель – дети – родители

Преподаватели нашей школы работают над проблемой формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья учащихся, просвещением родителей.

Заключение

В выполненном творческом отчете

- раскрыто понятие «Здоровый образ жизни»;
- рассмотрено состояние здоровья современного подростка;
- предложены пути приобщения подростка к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 1987
2. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М.,
3. 1974.
4. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье,
6. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещение, 1986.
7. Винокурова Н. Ф., Трушин В. В., Глобальная экология. – М., Просвещение, 1990
8. Гигиена детей и подростков./Под ред. Г.И. Сердюковской и А.Г. Сухарева. - М., Медицина, 1986.
9. Государственный образовательный стандарт «Безопасность жизнедеятельности» высшего педагогического образования (ГОС ВПО). - М., 2000
10. Дразунов Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте//Вопросы психологии. 1972
11. Здоровый образ жизни – залог здоровья./Сост. Профессор Ф.Г. Мурзакаев. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1987
12. Ильющенков В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПЕ., 1993
13. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000
14. Калинова Г.С., Мячкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников//Человек. Культура. Здоровье, - М.: Ковалев А.Г. Психология личности. – М.. 1970
15. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: «ВАКО», 2004.
16. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М., 1986.
17. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетии. – М.. 2001.
18. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду – .М., Медицина, 1988.
19. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведении. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.
20. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
21. Популярная медицинская энциклопедия (гл. ред. В.И. Покровский) . – М., 1997
22. Рояк А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка. – М.,1988.
23. Семейное воспитание. Краткий словарь/Сост. Н.В. Гребенщиков, Л.В. Ковинько. – М., 1990.
24. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003..
25. Советский энциклопедический словарь. – М., 1980
26. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М., 2002.
27. Шаповаленко М.А., Возрастная психология. М.; 2003

Будьте здоровы
Спасибо за внимание