

# Районное методическое объединение социальных педагогов Павловского района

Формирование здорового образа жизни,  
культуры здоровья у обучающихся.

Подготовила: социальный педагог  
МБОУ В(С)ОШ ст. Павловской  
Федорян Татьяна Сергеевна

01.11.2023г. Ст. Павловская



По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

**Культура здоровья** - это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное, ценностное отношение человека к собственному здоровью, основано на ведении здорового образа жизни, выражено в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.





**Воспитание культуры здоровья у обучающихся** - это процесс взаимодействия педагога и воспитанников, при котором педагог создаёт условия для полноценного физического, психического, духовно-нравственного и социального развития школьников и формирования осознанного ценностного отношения подрастающего поколения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Так же, это воспитание у учащихся личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни.



Воспитание культуры здоровья включает в себя 3 компонента:

- **интеллектуальный** – знания в организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- **эмоционально – ценностный** – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;
- **действенно – практический** – применение знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.



Деятельность социального педагога по формированию здорового образа жизни подростков.

Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни социальный педагог проводит с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и взрослых. При этом особое внимание следует уделять таким возрастным этапам, как **дошкольный, подростковый и юношеский**, когда имеет место особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния всех систем жизнедеятельности развивающегося организма. Обязательными также являются научно обоснованные представления о стадиях полового развития девочек и мальчиков. Существенное значение имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, классе школы, неформальном объединении и клубе подростков.

**Забота о здоровье обучающихся** – составляющая охранно-защитной функции социального педагога.

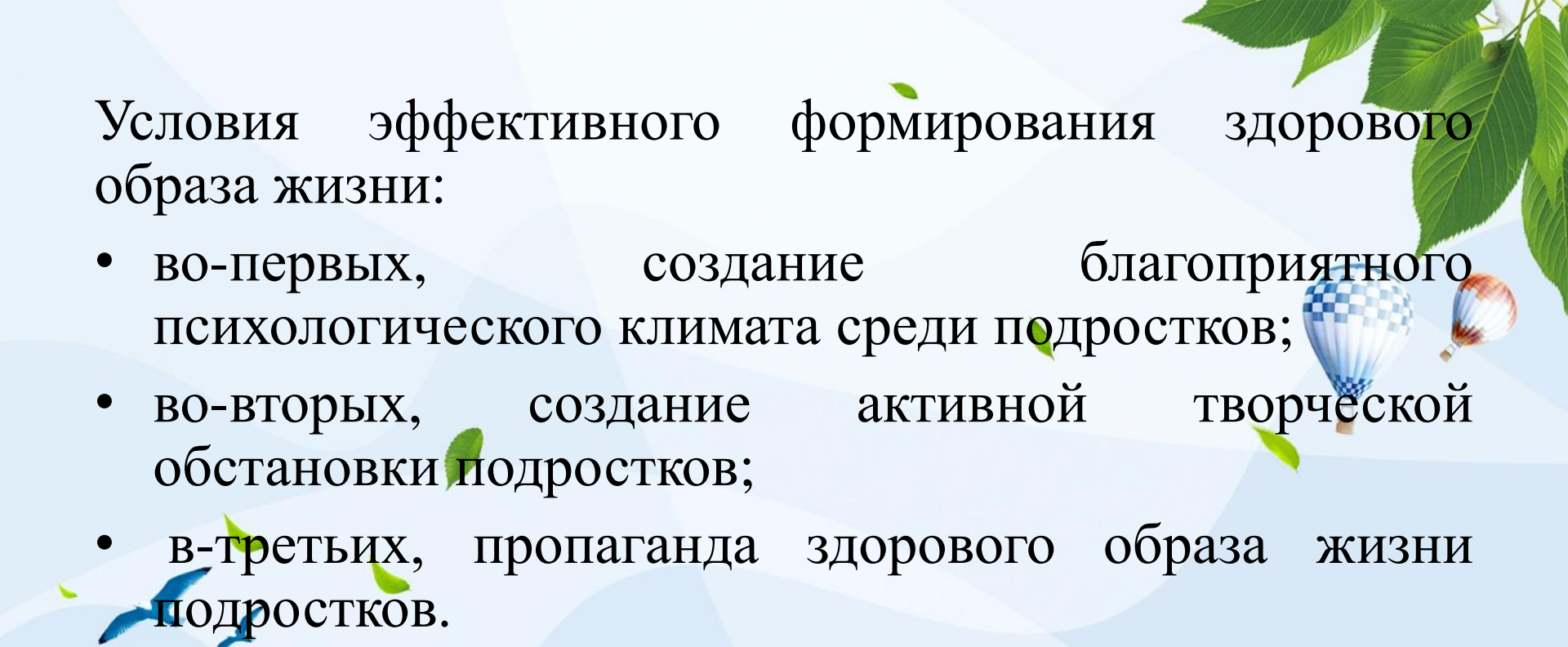


Выделяют виды профилактической работы социального педагога по реализации права несовершеннолетнего на охрану здоровья:

- Вовлечение детей в деятельность по охране своего физического, эмоционального и социального здоровья;
- Обучение культуре использования свободного времени с учетом возможностей и потребностей личности, количества часов, отведенных на те или иные занятия, общего режима в школе и семье;
- Целенаправленное обучение способам наблюдения за своим состоянием и его саморегуляции в деятельности и общении;
- Формирование этнокультуры детей;
- Пропаганда, в том числе и на личном примере, здорового образа жизни;
- Информирование о возможных негативных последствиях вредных привычек, бездумного отношения к собственному здоровью.

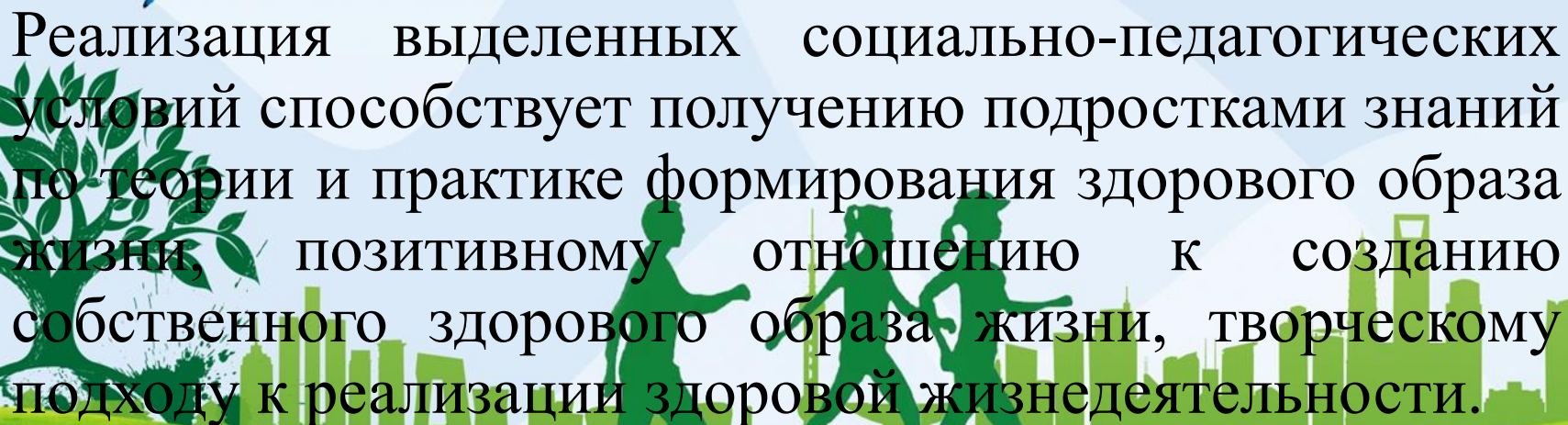






Условия эффективного формирования здорового образа жизни:

- во-первых, создание благоприятного психологического климата среди подростков;
- во-вторых, создание активной творческой обстановки подростков;
- в-третьих, пропаганда здорового образа жизни подростков.



Реализация выделенных социально-педагогических условий способствует получению подростками знаний по теории и практике формирования здорового образа жизни, позитивному отношению к созданию собственного здорового образа жизни, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности.

Так же эффективным условием формирования культуры здоровья, является пропаганда здорового образа жизни. Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.



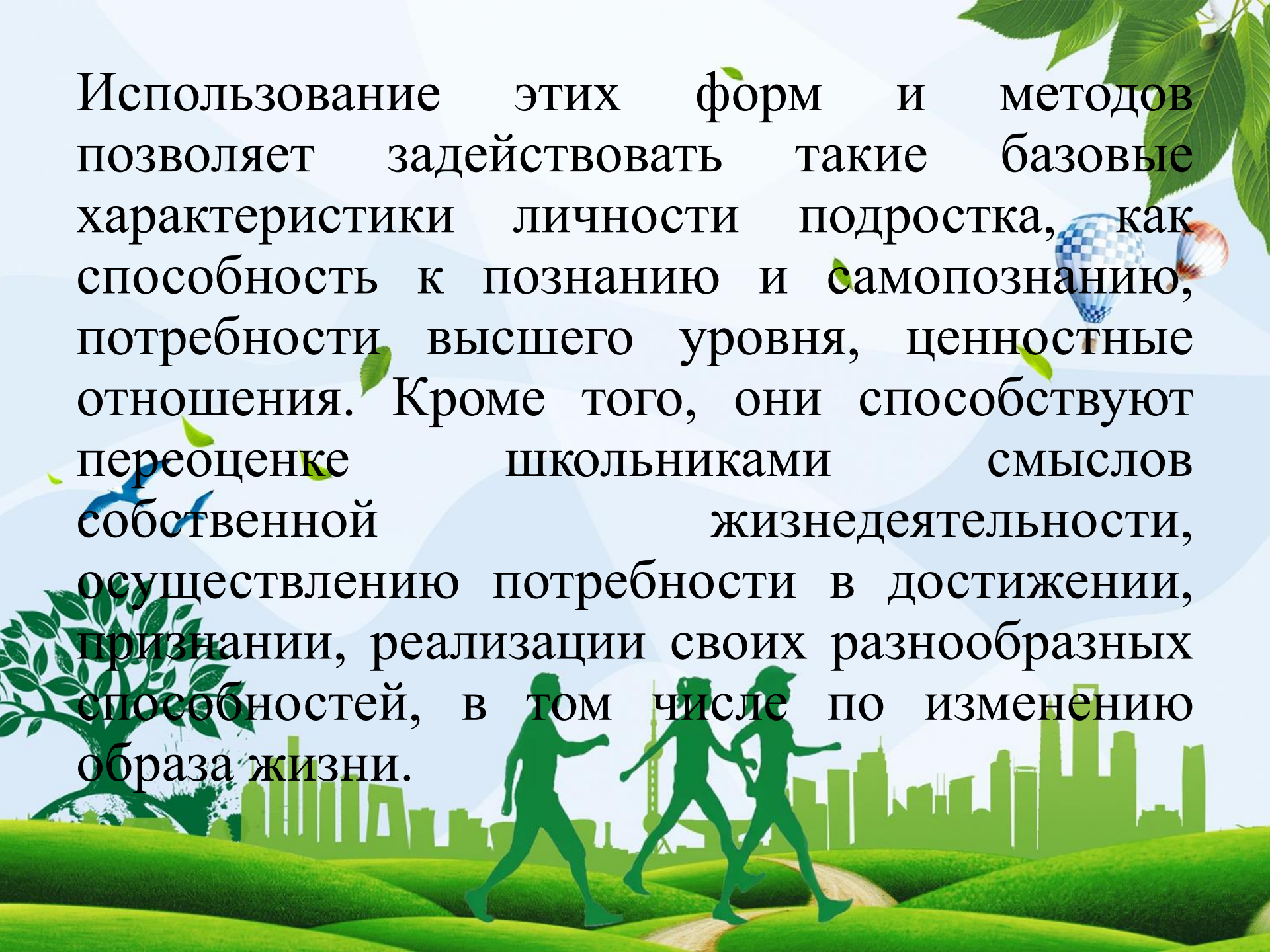


Задача педагога из просвещенного подростка воспитать социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять алкоголю, табакокурению и наркотикам.

Информирование подростков о здоровом образе жизни осуществляется посредством обучения, направленного на переход от пассивной формы восприятия информации к активной и обеспечивающих субъект-субъектный характер взаимодействия педагога и ученика: лекций-бесед, диспутов, тренинговых упражнений.



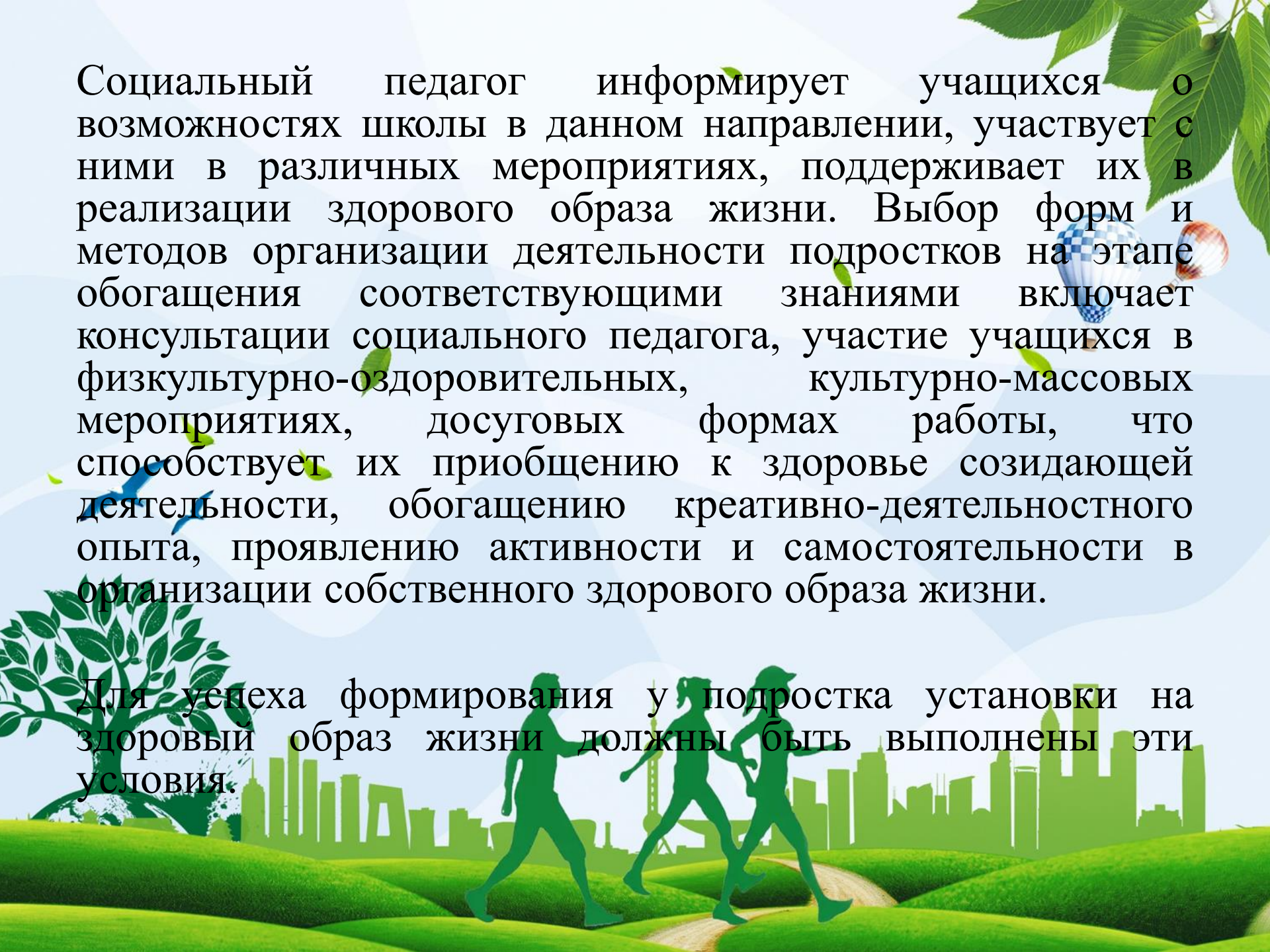
Использование этих форм и методов позволяет задействовать такие базовые характеристики личности подростка, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке школьниками смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни.



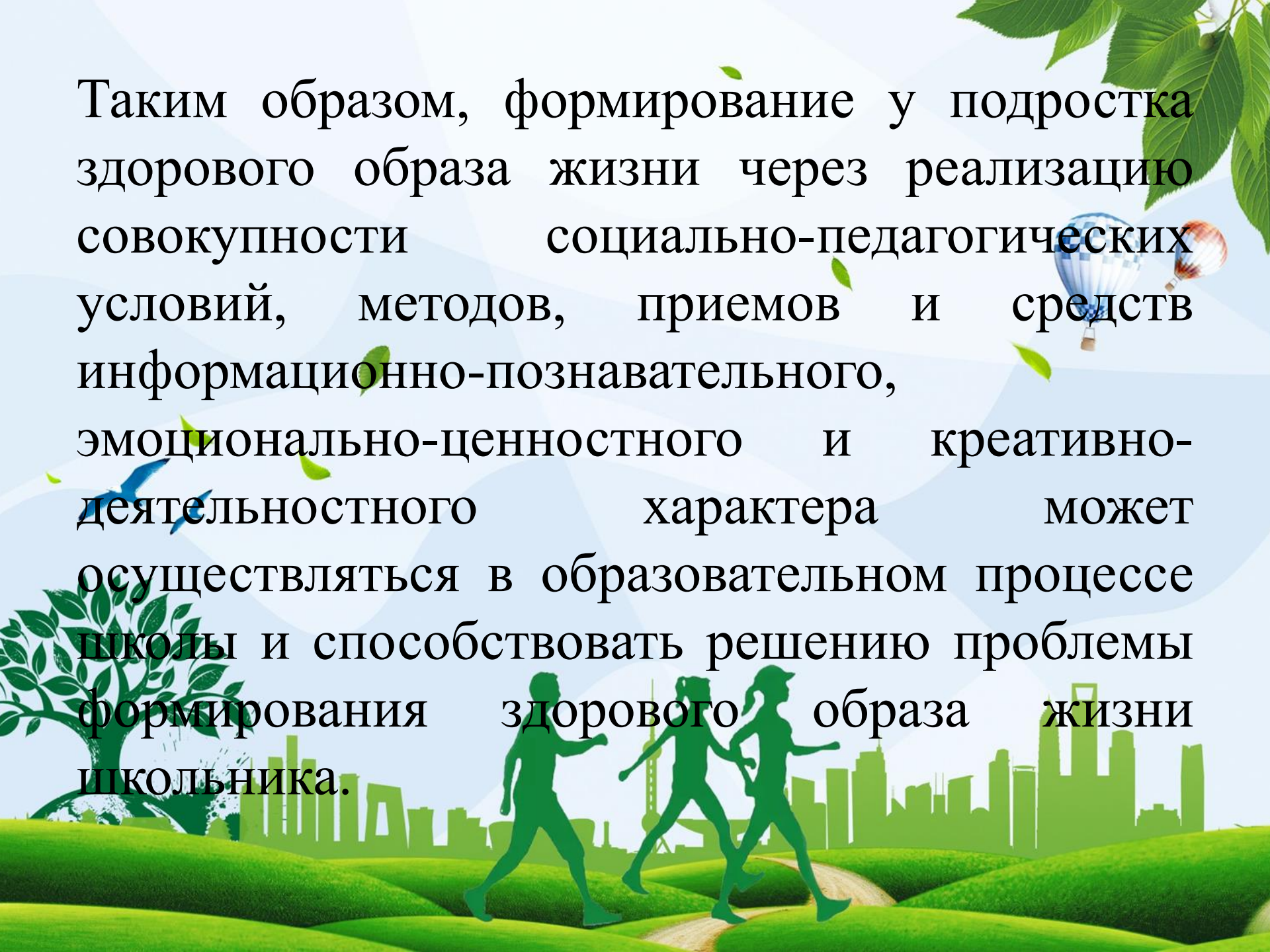


Социальный педагог информирует учащихся о возможностях школы в данном направлении, участвует с ними в различных мероприятиях, поддерживает их в реализации здорового образа жизни. Выбор форм и методов организации деятельности подростков на этапе обогащения соответствующими знаниями включает консультации социального педагога, участие учащихся в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях, досуговых формах работы, что способствует их приобщению к здоровьесозидающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного здорового образа жизни.

Для успеха формирования у подростка установки на здоровый образ жизни должны быть выполнены эти условия.



Таким образом, формирование у подростка здорового образа жизни через реализацию совокупности социально-педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе школы и способствовать решению проблемы формирования здорового образа жизни школьника.







# Здоровый образ жизни

