

## **Классные часы для 9-11 классов.**

### **«Мы за здоровый образ жизни».**

Авторы и составители: учитель физической культуры Липка Р.В. в соавторстве с педагогом-психологом Бондаревой Е.В.

О здоровье детей, их физическом и психическом развитии, о социализации и адаптации в современном обществе говорилось уже неоднократно, но это не значит, что проблема решена и не нужно её рассматривать. Следовательно, изучение проблем детского здоровья в текущий момент становится особенно актуальным.

Статистика Министерства образования РФ за 2023 год показала, что 86% учащихся в специальной поддержке, от 60 -70% обучающихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30% - хронические заболевания, 60-70% нарушенную осанку. Делая выводы, ученые пришли к тому, что проблемы детского здоровья в век компьютеризации и нанотехнологий нуждаются в новых подходах. Ученые еще в 1997 году поднимали вопрос о создании валеологической службы. Валеологическая служба призвана воспитывать у населения потребности быть здоровыми, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Опорой или фундаментом валеологии – науки о здоровье – является знание природной физиологии (физиологии нормы) человека, а прежде всего физиологии здоровых детей, их возрастной психологии, что позволит сформировать, сохранить, укрепить здоровье человека, гармонично развивать личность. В вопросах оздоровления детей тесно должны взаимодействовать педагоги, психологи, медики и валеологи, социальные педагоги и другие специалисты. Необходимо так же соблюдать преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, а далее учителей и медицинских работников школы (информация о прививках) и т.д.

Эффективность мер социальной защиты детей необходимо формировать в обществе и у учащихся совместными усилиями педагогов, родителей, специалистов, которые подготовлены по основам валеологии. В школах проводятся внеурочные занятия по здоровому образу жизни, но старшеклассники должны видеть и примеры негативного воздействия на организм человека (виртуальное посещение наркостационаров, беседы с демонстрацией сюжетов и комментариями специалиста нарколога).

С целью пропаганды здорового образа жизни в нашей школе и школах края проходят различные спортивные соревнования, которые выводят учащихся на краевой и федеральный уровни спортивных соревнований. Эти учащиеся своими победами пропагандируют здоровый образ жизни и общую культуру спортивной жизни. Огромную роль в продвижении спорта играют и родители, которые сопровождают своих детей на различные соревнования, помогают тренерскому составу в организации данных поездок.

Любые спортивные, туристические, экскурсионные мероприятия для учащихся 9-11 классов решают следующие задачи:

1. Выработать у учащихся устойчивое сопротивление к желанию попробовать алкоголь, наркотические средства или сигареты.
  2. Воспитать силу воли, чтобы противостоять любым видам зависимостей – алкогольной, табачной или наркотической.
  3. В процессе общения с детьми на мероприятиях выяснить, что они знают о вреде, который могут нанести различные наркотические вещества, алкогольная продукция или табачные изделия. Каково их влияние на организм в целом, а так же на отдельные органы и на нервную систему людей?
  4. Выяснить, какие способы лечения никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости знают учащиеся.
  5. Ответить на интересующие ребят вопросы.
  6. Стараться развивать отрицательное отношение к различным видам наркотиков, табачным изделиям и алкогольным напиткам.
  7. Систематически объяснять детям, что наркотические вещества можно использовать только в медицине для облегчения страданий больного врачами и при строгом контроле со стороны государства.
  8. Постоянно проводить тренинги и занятия по формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.
  9. Информацию о последствиях отклоняющегося поведения.
  10. Развитие и формирование личной ответственной позиции за свою жизнь и здоровье.
  11. Приобщение учащихся к волонтерскому движению.
  12. Совершенствование и развитие самоуправления в школе через вовлечение обучающихся в организацию мероприятий общешкольного масштаба или районного, городского.
- Для формирования валеологических представлений у старшеклассников предлагаем провести серию классных часов по темам: «Защитит себя от алкоголя», «Кто курит, тот жизнь свою

губит», «Защитник отечества – защитник здоровья», круглый стол «Суд над никотином, алкоголем и наркотиками». Все мероприятия проводились в виде игр-конференций, на которых дети и родители рассматривали различные ситуации по возникновению таких заболеваний, как табакокурение, алкоголизм, СПИД и т.д. Участники выступали с позиций экспертов, клиентов, врачей, валеологов и других специалистов.

В следующей публикации мы представим тест-опросы: «Сможешь ли ты сохранить своё здоровье?», «Почему ты делаешь так, а не иначе?». Нами будет представлена анкета: «Что ты знаешь о СПИДЕ?», «Чем отличаются СПИД и ВИЧ?».

Январь 2025г.