

***Формування здорового
способу життя дітей –
одне з головних завдань
школи і сім'ї***

***Соціальний педагог
Наталія ВОЛОШИНА***

Пам'ятай! Життя є дар,
І той, хто його не цінує,
Цього дарунка не заслуговує.
Леонардо да Вінчі

Здоров'я – це найвище благо, дароване людині
Природою. Без нього життя не може бути
повноцінним і щасливим. Як не прикро, природа
дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно
належним чином підтримувати, зміцнювати,
тренувати.

Збереження і зміцнення здоров'я молодого
покоління – найважливіша функція шкільної
освіти

*Знають всі: здоров'я не купують
За ним пильно всі слідкують
Зранніх літ краще почати
Ні хвилини не втрачати*

Складові здорового способу життя

Якість життя

Якість:

- Харчування;
- Відпочинку;
- Праці;
- Навчання .

Рівень життя

- Емоційний рівень;
- Умови проживання.

Стиль життя

- Стиль одягу;
- Стиль спілкування.

Наповненість життя

- Повнота соціального, психічного, духовного життя.

Система роботи по формуванню здорового способу життя



Усі методи з організації здорового способу життя можна об'єднати у такі технології:

- Упровадження та реалізація здоров'язберігаючих програм та заходів із попередження негативних проявів серед школярів;
- Проведення соціологічних досліджень;
- Організація діяльності класних керівників;
- Організація позакласних загальношкільних заходів;
- Наочна агітація;
- Організація змістовного здорового дозвілля;
- Розвиток школярів у гуртках, об'єднаннях, спортивних секціях;
- Діяльність учнівських органів самоврядування;
- Індивідуальна робота з учнями;
- Співпраця з правоохоронними та медичним закладами;
- Організація відпочинку та оздоровлення дітей влітку;
- Робота з батьками.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль у діяльності класних керівників належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. **До них належать:**

- **Масові:** конкурси, виставки, конференції, лекції, тижні, місячники, дні здоров'я, походи, екскурсії;
- **Групові:** години спілкування, сюжетно-рольові ігри, ігри-заняття, усні журнали, творчі роботи, інформаційні повідомлення, тренінги, уроки, диспути, дебати, психологічні практикуми, презентації та обговорення книг, фільмів, ранки, тематичні дискотеки, вікторини, зустрічі з психологом, лікарями, змагання, бесіди, рухливі ігри на свіжому повітрі;
- **Індивідуальні:** відверті розмови, консультації, анкетування, тестування, діагностування, бесіди, захист проектів.

Розширити знання школярів про шкідливий вплив алкоголю, наркотиків на організм людини класні керівники повинні намагатися через такі *форми роботи*, як:

- Розповсюдження тематичної літератури;
- Зустрічі з фахівцями;
- Розгляд ситуації;
- Перегляд та обговорення відеофільмів.

Застосування цих та інших методів сприяє створенню у дітей та молоді адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Традиційними є такі загальношкільні заходи, як:

- Тематичні тижні, місячники;
- Конкурси;
- Виступи команд, агітбригад.

2. Формування здорового способу життя.

Одним із провідних напрямків діяльності педагогічного та учнівського колективів школи є формування здорового способу життя та виховання позитивного ставлення до власного здоров'я, яка починається з молодшого шкільного віку. Вона передбачає:



- прищеплення учням знань та вмінь щодо здорового способу життя, які слугуватимуть підґрунтям для вироблення стійких поглядів і переконань, спонукатимуть до оздоровчо-профілактичних дій і вчинків, формування позитивного ставлення до власного здоров'я та своєї ролі у його збереженні;



- привчання дітей до правил і норм здорового способу життя, дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних правил;

- своєчасне медичне обстеження здоров'я учнів з його корекцією;

- навчання дітей способів самоконтролю за станом здоров'я.



На жаль, у більшості батьків не сформовані ціннісні уявлення, відсутні необхідні педагогічні, психологічні та санітарно-гігієнічні знання. Не кожен із батьків є для дитини взірцем у дотриманні здорового способу життя. Тому спільну роботу з батьками школи сприяння здоров'я потрібно організувати так, щоб формування умінь і навичок здорового способу життя у школі і вдома було єдиним неперервним і плідним процесом.

Позитивні результати дають такі форми роботи із батьками, як:

- Педагогічна діагностика сімей;
- Озброєння батьків валеологічними знаннями та педагогічними методиками (батьківський лекторій);
- Ознайомлення батьків із результатами медичних оглядів;
- Організація різних форм спільної діяльності;
- Розробка разом з батьками спільних сімейно-культурних програм;
- Розповсюдження здоров'язберігаючих бюлетенів;
- Аналіз і вирішення проблемних ситуацій;
- Аналіз змін у фізичному, психічному, соціальному здоров'ї підлітків та визначення подальших форм роботи;
- Діяльність консультаційного пункту для батьків «Запитуйте - відповідаємо».

Формуючи культуру здоров'я дітей, необхідно допомагати їм усвідомлювати важливість розумного, дбайливого ставлення до власного життя, прищеплювати почуття відповідальності, розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя.

Тільки в спільній праці сім'ї та школи можна реалізувати всі напрямки роботи для формування здорового способу життя.