**Педагогический проект «Мы за здоровый образ жизни»**

Петрова Наталья Валерьевна, преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

**У кого есть здоровье, есть и надежда,**

**а у кого есть надежда – есть все.**

**Арабская пословица.**

**Обоснование необходимости проекта:**

Здоровый образ жизни — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Таким образом, здоровый образ жизни можно рассматривать как основу профилактики заболеваний.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

В сложившихся социально-экономических условиях российского общества актуальными становятся проблемы увеличения количества подростков, упот­ребляющих наркотики, алкоголь, имеющих другие вредные привычки, зара­женных заболеваниями передающимися половым путем, ведущих нездоровый образ жизни. Такие дети в будущем неспособны создать нормальные семьи, воспитать здоровое потомство, что ведет к социальному нездоровью общества и вырождению нации.

Именно в подростковом возрасте должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Индивидуальное здоровье зависит от наследственности – около 20%, от индивидуального образа жизни – 50%, от медицины – 10%, от окружающей среды – 20%.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

**Гипотеза:** информированность о вопросах здоровья, влиянии вредных привычек на состояние здоровье снизит мотивацию к их употреблению.

**Цель проекта:** провести ряд мероприятий, направленных на формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья.

**Задачи проекта:**

1.Повышение компетентности учащихся в вопросах здоровья и здорового образа жизни;

2. Активная пропаганда здорового образа жизни;

3.Воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;

4.Наглядно показать последствия нездорового образа жизни и злоупотребления вредными веществами;

5.Обеспечение свободы выбора при максимальной информации;

**Участники проекта:** студенты 3 курса «Черемховского медицинского техникума» отделение « Сестринское дело», учащиеся 6-7 классов МОУ Средняя образовательная школа №1 г. Черемхово.

**ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

**Стратегия и механизмы достижения поставленных целей:**

Проект осуществляется в течение 6 месяцев студентами «Черемховского медицинского техникума » среди учащихся 6-7 классов по следующим направлениям:

1. Вводная лекция «Здоровый образ жизни».
2. Конкурс стенгазет.
3. Веселые старты
4. Распространение брошюр.

Решение задач проекта достигается путем выполнения программных мероприятий. Создание благоприятного психологического климата в общении между учениками, учениками – студентами, преподавателями - учениками. Вовлечение учащихся во внеклассные мероприятия, воспитывающие культуру общения, способствующие обогащению их духовного мира

Проект реализуется посредством участия в разных мероприятиях, проводимых в школе и на улицах города.

Работа по разработке и реализации плана мероприятий школы будет сопровождаться специально организованными собраниями при участии студентов, классных руководителей, и учащихся школы – членов группы «Мы за здоровый образ жизни», по обсуждению достигнутых результатов, информированием заинтересованных групп о выполнении поставленных задач.

По завершении каждого очередного этапа реализации проекта планируется представление отчета и информирование о достигнутых результатах всех заинтересованных групп.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задуматься подростков, о своем будущем. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводиться пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего

По результатам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

Современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья. Элементы здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; физически активная жизнь.

Формирование у школьников здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении мероприятий по информированности и привлечению к участию в подобных проектах. Диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья учащихся.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз".- Автореф. докт. дис. Барнаул, 2011. – С.48