**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТРАДИЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

**«БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ»**

*Е.Л. Клевакина*

*преподаватель Шадринского филиала*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*г. Шадринск, 2019*

Социальная политика государства, направлена на создание благоприятных условий жизни своих граждан, которая в обязательном порядке предусматривает меры, способствующие укреплению их здоровья.

Вместе с тем здоровье населения – это также предмет и личной заботы и ответственности самих граждан. В настоящее время доказано, что образ жизни на 50% определяет состояние здоровья человека (остальные – 20% - наследственность, 20% - экология и 10% - медицина), что свидетельствует о важности формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты.

Формирование ЗОЖ человека начинается с раннего возраста. Навыки вести ЗОЖ формируются как родителями и обществом в целом, так и в образовательных учреждениях, которые ребенок посещает в течение жизни .

Формирование навыков ЗОЖ – это одна из задач, стоящих перед преподавателями любого образовательного учреждения Шадринского филиала ГБПОУ « Курганский базовый медицинский колледж». Чтобы мероприятие для обучающихся стало интересным, увлекательным и продуктивным необходимо использовать разнообразные формы его проведения. При этом предполагается максимальная степень активности и самостоятельности обучающихся, получение практических и общественно значимых знаний, положительный эмоциональный настрой.

На протяжении 8 лет ежегодно для студентов 1 курса филиала проводится мероприятие **«Будущее начинается сегодня»**, которое направлено на пропаганду ЗОЖ. С целью эффективного просвещения была выбрана необычная форма проведения - « Путешествие по станциям». Такая форма проведения мероприятия действенна по нескольким причинам:

* динамичность проведения, быстрая смена вида деятельности;
* обязательна обратная связь;
* элементы тренинга дают возможность в дальнейшем применять на практике полученные знания.

Мероприятие проводится по принципу « Равный – равному», то есть его проводят волонтеры образовательного учреждения. Информация, полученная от своих ровесников, воспринимается подростками как более достоверная.

Весь путь «путешествия» разбит на четыре станции, а участники мероприятия на соответствующее количество подгрупп.

Одновременно работа идет на каждой из станций, где «путешественников» встречают волонтеры и в течение 15 минут освещают свою тему. В соответствии с «Дорожной картой» каждая подгруппа перемещается с одной станции на другую.

Цель мероприятия: информировать студентов 1 курса о необходимости соблюдения здорового образа жизни и о вреде употребления ПАВ.

Продолжительность мероприятия – 1 час 30 минут.

Материально- техническое оснащение: каждая из аудиторий, определенных под работу станций должна быть оборудована телевизором / видеопроектором с экраном/ ноутбуком.

Мероприятие предполагает работу следующих станций:

* «Начальная»- начальный этап для всех участников, на котором обозначается проблематика мероприятия; « Итоговая» **-**заключительный этап, подведение итогов всего мероприятия; « Здоровое питание» **-** пропагандирует здоровое питание. Работа данных станций реализуется в одном помещении.
* «Жизнь, которую мы выбираем» **-** информирует о вреде употребления ПАВ.
* «Красота – это здоровье» - знакомит с историей культуры ухода за внешним видом человека. Освещает проблему вредного воздействия некоторых течений моды на здоровье молодого поколения.
* «От печали до радости» - информирует участников мероприятия о влиянии позитивных и негативных эмоций на физическое состояние человека.

В период прохождения участники на каждой из станций просматривают тематические видеоролики. На станции «Здоровое питание» демонстрируют опыт, доказывающий нанесение вреда человеческому организму при употребления продуктов, имеющих в своем составе красители. На станции «Жизнь, которую мы выбираем**»** с помощью простого упражнения ведущие доказывают сложность, а порой необратимость разрушительных последствий употребления ПАВ. На станциях «Красота – это здоровье» и «От печали до радости…» ведущие предлагают участникам поиграть и выполнить упражнения, которые помогут не только улучшить осанку , но и поднять настроение.

«Путешествие» заканчивается, подведением итогов. С помощью простых вопросов о ЗОЖ ведущие проверяют, усвоены ли участниками полученные знания.

По опыту проведения мероприятия можно отметить, что участники активно работают на каждой из станций. «Путешествие» проходит на эмоциональном подъеме, психологическая атмосфера – доброжелательная.