

МОУ « Толмачевская средняя школа»

Курсовая работа
«Школа-территория здоровья»

Выполнил:
Учитель физической культуры
Ковязин В.И.

2014 год

Введение

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в модных СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Для взрослых людей, привыкших жить без оглядки на нормы здорового образа жизни, есть шанс выбрать либо свое здоровье и долголетие, либо ожирение и старость полную болезней. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам. Все это обусловило выбор темы реферата "Здоровый образ жизни".

Актуальность темы реферата обусловлена тем, что в настоящее время, несмотря на оптимистичную, но имеющую мало общего с реальной действительностью статистику, стремительно растет как уровень заболеваемости среди молодежи, так и уровень смертности. Именно поэтому, необходимо внедрять культуру здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста. Только активная работа с дошкольниками, школьниками и их родителями позволит вырастить здоровое поколение способное жить в стремительно меняющемся мире.

Предмет исследования в реферате – это здоровый образ жизни как таковой.

Объект исследования реферата – социальные отношения, возникающие в процессе воспитания формирования, пропаганды здорового образа жизни в современном российском обществе.

Задачи реферата:

1. изучить особенности формирования здорового образа жизни;
2. выделить основы культуры здорового образа жизни;
3. выявить методы, проблемы и перспективы пропаганды здорового образа жизни;
4. рассмотреть профилактику здорового образа жизни.

Реферат состоит из введения, четырех разделов, заключения и списка литературы.

1. Формирование и основы здорового образа жизни

Прежде чем говорить о формировании здорового образа жизни и его основах, рассмотрим в нашем реферате понятие "здоровый образ жизни" (ЗОЖ). Существует множество, внятных, размытых или просто непонятных

определений данного термина. Однако в данном реферате сформулировано уникальное определение: Здоровый образ жизни представляет собой систему жизненных ценностей направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма.

В само понятие здорового образа жизни входит следующее:

- Оптимальный режим труда и отдыха
- Двигательная активность и закаливание
- Рациональное питание
- Отказ от вредных привычек
- Медицинская активность
- Соблюдение правил психогигиены
- Личная и общественная гигиена
- Гигиена семьи и брака
- Половое воспитание и сексуальное образование.

В настоящее время большое внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни у школьников и дошкольников. Все должны знать основы ЗОЖ.

Важным элементом здорового образа жизни является здоровье. В современной науке выделены следующие факторы оказывающие на него влияние:

- от человека, от образа жизни (50%)
- от наследственных факторов (20%)
- от экологии (20%)
- от работы учреждений здравоохранения (10%)[2]

Как видно из результатов научных исследований, основным фактором сохранения здоровья является образ жизни, а именно "здоровый образ жизни".

Итак, что же является основой ЗОЖ. Прежде всего, каждый человек должен любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует человека к ведению здорового образа жизни.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Злоупотребление фастфудом и алкоголем ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.

Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к ухудшению общего самочувствия.

Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать двигательную активность. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены. [1]

В процессе формирования здорового образа жизни важна психогигиена. Именно она требует от человека умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать.

Помимо всего вышесказанного для каждого человека, пропагандирующего здоровый образ жизни, нужно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков.

Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в школе. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья.

В современном мире в большинстве развитых стран государство поощряет ответственность по отношению к своему здоровью. В ряде европейских стран предусмотрены доплаты работникам, отказавшимся от курения, а также тем, кто следит за постоянством своего веса и регулярно занимается физкультурой. Затрачиваемые средства быстро окупаются, так как уменьшаются пропуски по болезни, улучшаются отношения людей в коллективе. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.[4]

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях, представленных на рисунке 1.

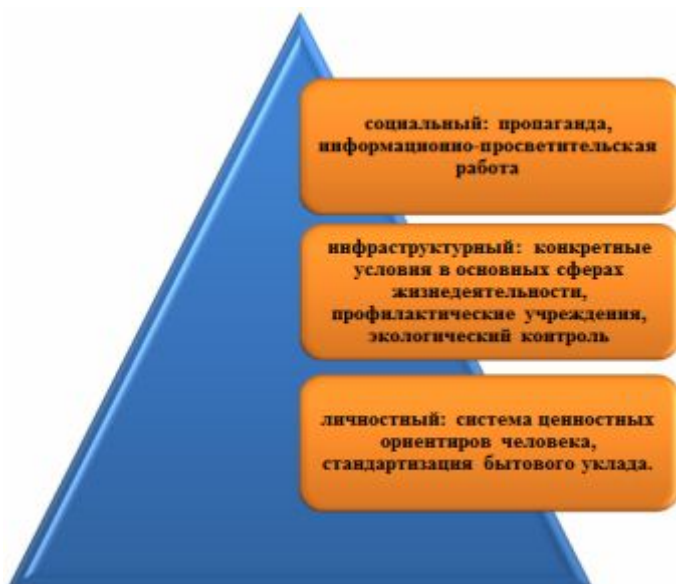


Рисунок 1. Уровни формирования здорового образа жизни

Внимательно изучив рисунок 1, можно с уверенностью сказать, что формирование здорового уровня жизни является сложным процессом, действующим на нескольких уровнях человеческого развития и бытия.

Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом.

2. Культура здорового образа жизни

В настоящее время многие педагоги говорят о повышении роли ЗОЖ в системе воспитания школьников и дошкольников. Однако образовательные программы предоставляют недостаточное количество часов на предметы, связанные со здоровым образом жизни, что снижает возможности педагогов в области воспитания культуры здорового образа жизни.

В настоящее время в науке бытует следующая трактовка культуры ЗОЖ: это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Культура здорового образа опирается на систему важных принципов, воспитание которых помогает формировать здоровый образ жизни учащихся. Все эти принципы представлены в таблице 1.

Таблица 1. Принципы формирования культуры здорового образа жизни учащихся.[7]

Принципы культуры здорового образа жизни	Характеристика принципа
--	-------------------------

Принцип природосообразности	<p>Данный принцип включает в себя учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности.</p>
Принцип формирования ценностных установок учащихся на здоровый образ жизни	<p>Следование этому принципу культуры здорового образа жизни обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни.</p>
Принцип народности	<p>Принцип народности культуры здорового образа жизни предполагает учёт в процессе воспитания ЗОЖ национальной культуры, традиций и родного языка.</p>
Принцип культуросообразности	<p>Данный принцип обозначает процесс включения в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесберегающей творческой деятельности.</p>
Принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья	<p>Данный принцип базируется на признании учащегося субъектом процесса здоровьесберегающей деятельности.</p>
Принцип здоровьесберегающей активности	<p>Данный принцип культуры здорового образа жизни базируется на активной личностной позиции учащихся в формировании и соблюдении здорового образа жизни.</p>
Принцип интеграции воспитательного воздействия	<p>Данный принцип предполагает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребенка, рамках воспитания культуры здорового образа жизни.</p>
Принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении.	<p>Этот принцип важен в процессе формирования культуры здорового образа жизни учащегося. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей – сирот, детей – инвалидов, детей – мигрантов, детей, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.</p>

Рассмотрев вышеуказанные принципы, нельзя не отметить, что большинство из них имеют широкую область охвата и напрямую не относятся к формированию культуры здорового образа жизни учащихся. Однако, их совокупность может считаться методологической основой для реализации задачи по организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности учащихся, обеспечивающие сохранение и укрепление их здоровья, полноценное образование и развитие.

3. Пропаганда здорового образа жизни

Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды.

Пропаганда ЗОЖ представляет собой систему развивающих мероприятий направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества.



Рисунок 2. – Направления пропаганды здорового образа жизни

Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Невозможно вырастить здорового ребенка с тягой к здоровому образу жизни, если родители пьют, курят и едят все подряд.[6]

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.

Воспитание здорового образа жизни начинается с приучения к правильной организации режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в

пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Ребенка нельзя насильно принуждать к занятиям физкультурой, а также к соблюдению правил гигиены потому что ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. При этом формирование ЗОЖ является одной из первоочередных задач воспитания ребенка.

Воспитание здорового образа жизни в среде молодежи является очень тяжелым трудом, требующим активной пропаганды не только в ВУЗах и училищах, но и в общественных местах таких как кинотеатры, рестораны и клубы.

Современная молодежь, не смотря на тенденции к здоровому питанию и фитнесу, не осознает реальных последствий таких вредных привычек как нерегулярный сон, курение и употребление легких наркотиков. Бытует такая установка: Пока молод – можно все. С этим нужно активно бороться посредством адекватной пропаганды здорового образа жизни. [6]

Основные формы пропаганды здорового образа жизни представлены на рисунке три.



Рисунок 3. – Формы пропаганды здорового образа жизни.

В завершения параграфа о пропаганде ЗОЖ необходимо подчеркнуть, что основные факторы, определяющие состояние здоровья населения – адекватная система мероприятий по работе не только с детьми и подростками, но и со взрослыми гражданами нашей страны.

При пропаганде ЗОЖ используются методы устной, печатной, наглядной и комбинированной пропаганды. В настоящее время достоверно установлено, что метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Кроме того, большую роль играет пропаганда здорового образа жизни в кинематографе и на страницах модных изданий.

4. Профилактика здорового образа жизни

В настоящее время очень важную роль играет профилактика здорового образа жизни. Важно помнить, что основная составляющая здорового образа жизни – это организация пропаганды здорового образа жизни и воспитание стремления молодежи быть здоровыми и полезными членами современного общества.

Формирование здорового образа жизни у молодежи должно базироваться на заботе о своем здоровье. Воспитание здорового образа жизни во многом зависит от адекватной профилактики в дошкольных заведениях, школах и ВУЗах.

Основные составляющие профилактики здорового образа жизни представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. – Основы профилактики здорового образа жизни

Профилактика ЗОЖ должна быть организована в детских садах, школах, вузах и колледжах. В профилактику здорового образа жизни входит система мероприятий по борьбе с вредными привычками и воспитанием гигиены личного здоровья.

С раннего детства необходима профилактика здорового образа жизни, как в семье, так и в детских садах. Очень важную роль играет закаливание. В настоящее время закаливание представляет собой научно обоснованную систему специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающую в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.[3]

Ошибочным является мнение, что закаливание, как элемент профилактики ЗОЖ, противопоказано ослабленным детям. Только острые лихорадочные заболевания являются противопоказанием к закаливанию.

Важно помнить, что закаливание необходимо проводить правильно, в соответствии с разработанными методиками. Особенности указаны на рисунке 4.



Рисунок 5 – Правила закаливания дошкольников

Работу по профилактике здорового образа жизни в современных школах и высших учебных заведениях можно осуществлять с привлечением участковых врачей, наркологов, заведующих амбулаториями, терапевтов, стоматологов, спортсменов, полицейских, библиотекарей.



Рисунок 6. – Формы проведения профилактики здорового образа жизни в школах и ВУЗах

Профилактика здорового образа жизни включает в себя пропаганду отказа от курения, алкоголя и наркотиков. Кроме того, важно помнить, что самосовершенствование является частью профилактики ЗОЖ. Человек должен осознать роль ЗОЖ и его культурную ценность, только в этом случае становится эффективным любая профилактика. Основы здорового образа жизни должны возвращаться посредством регулярной и адекватной профилактики в детских садах, школах и высших учебных заведениях.

Если у человека с детства семьёй и воспитателями не заложена тяга к здоровому образу жизни, ступить на стезю самосовершенствования становится намного сложнее.

Заключение

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда.

В заключении реферата необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. [5]

Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты как можно больше аспектов связанных со здоровым образом жизни. Прежде всего, необходима адекватная работа с семьями, с целью борьбы с курением и алкоголизмом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Список литературы

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов на Дону: Феникс, 2014
2. Гуменюк Е. И., Н. А. Слисенко Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – М.: Детство – пресс, 2011