


Професійно-технічне училище №12 м.Бердичева

Тема над якою працюю
«Формування в учнів
ціннісного ставлення
до здорового способу 
ЖИТТЯ»



Соціальний педагог
Григорук Тетяна Андріївна

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Мене, як соціального педагога сьогодні надзвичайно хвилює питання допомоги учням бути здоровими, сильними, витривалими. Адже, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я учнівської молоді.

Метою своєї діяльності вважаю збереження і підвищення рівня здоров'я учнів, формування здорового способу життя, готовності до подолання труднощів у життя.

Мету своєї роботи реалізую через наступні завдання:



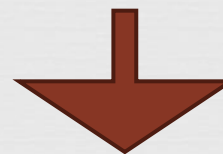
Виховання потреби і умінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом



Розширення функціональних можливостей організму і укріплення здоров'я; розвиток рухливих якостей



Формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час



Формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя



«Без здоров'я і мудрість незавидна, і мистецтво бліде, і сила в'яне, і багатство без користі, і слово безсиле.

Герофіл, давногрецький лікар

Поняття "здоров'язберігаючі технології" об'єднує в собі всі напрямки діяльності навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

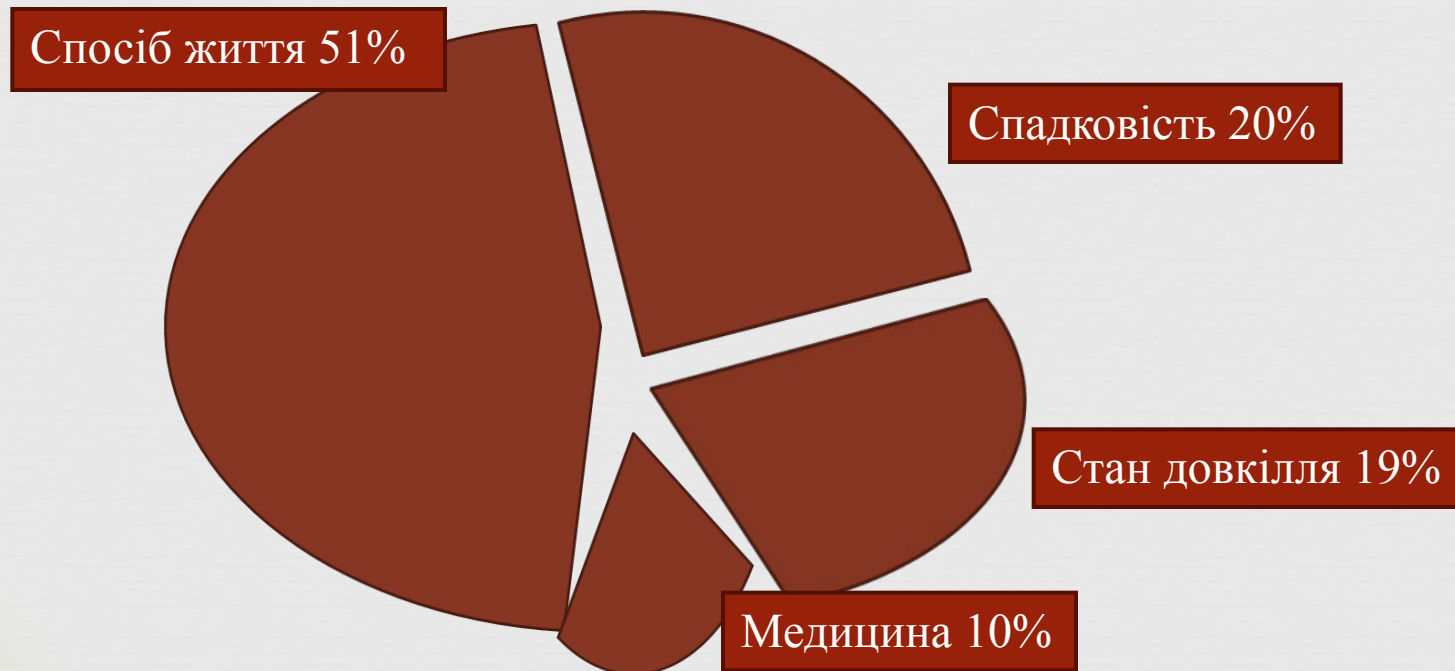
У своїй роботі використовую здоров'язберігаючі технології, які пропонують вчені Ващенко О., Свириденко С:

- Сприятливі умови навчання дитини в навчальному закладі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- Оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- Повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Види здоров'я

Можна говорити про різні види здоров'я: а) фізичне, що визначає повноцінне і правильне функціонування організму; б) психічне, що зумовлює рівновагу і нормальний перебіг психічних процесів; в) духовне — як прагнення до ідеалу, що є головним джерелом сили і енергії людини. З певною мірою умовності до видів здоров'я можна віднести також правове здоров'я, що засвідчує ставлення людини до правових норм суспільства, та соціальне, від чого залежить безконфліктна взаємодія з довкіллям. Як засвідчують дослідження, стан усіх названих видів здоров'я в наших учнів, як і стосовно всього нашого суспільства, дає серйозні підстави до занепокоєння.

Від чого залежить наше здоров'я ?



У професійно-технічному навчальному закладі проводячи профілактичні бесіди розповідаю учням про те, як здоровий спосіб життя впливає на зовнішність та внутрішній стан людини. Даю практичні рекомендації, проводжу виховні години, круглі столи та ін. щодо ведення здорового способу життя: харчування, свіже повітря, дотримання режиму фізичної активності, — що дозволяють зберегти молодість, красу і здоров'я.

Практичні рекомендації:

1. Гарна зовнішність, бадьорий і здоровий вигляд припускають ведення здорового способу життя. Під цим поняттям не варто розуміти одне лише відсутність шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних напоїв і куріння сигарет. Здоровий спосіб життя передбачає підтримку нормального функціонального стану та оптимального тонуусу всіх систем організму: травної, дихальної, нервової, кровоносної, видільної систем і опорно-рухового апарату. Домогтися цього можливо лише правильним відношенням до себе, своїх можливостей і потреб.

Виховна година «Скажи **НІ шкідливим звичкам!»**



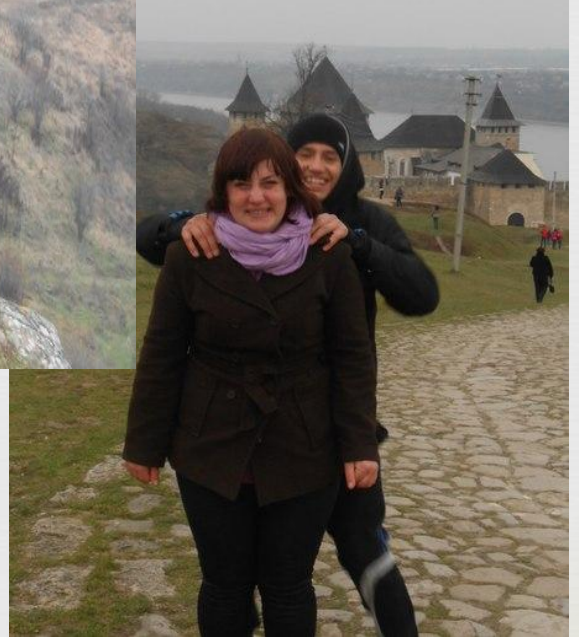
2. Для підтримки оптимального здоров'я необхідно правильно харчуватися (без надмірностей), вживаючи в їжі тільки натуральні продукти, що не містять штучних добавок (барвників, консервантів, ароматизаторів, загусників і т.д.), а також дотримуватися режиму праці та відпочинку. Причому як праця, так і відпочинок повинні мати різний характер і чергувати один одного. Так робота за комп'ютером може через деякий час замінена на роботу в саду, а перегляд телепередач на заняття дихальною гімнастикою або повноцінний сон на жорсткому матраці.

ТРЕНІНГ «ЗДОРОВИМ БУТИ МОДНО!»



3. Для збереження здорового кольору обличчя дуже корисні тривалі піші прогулянки. Здійснювати їх краще всього десь далеко від шумних і запованих міських вулиць, повітря яких просякнуте отрутою вихлопних труб автомобілів.

Проводили цікаві екскурсії «Стежками рідного краю»



4.Для вашого здоров'я з усієї суміші газів, які витають у повітрі, корисний тільки кисень, яким в достатку можна надихатися лише за містом: на дачі, в селі, в лісі. Кисень дозволяє прискорити обмін речовин, тим самим даючи організму можливість спалити зайві калорії і звільнитися від шлаків і токсинів.

День здоров'я в ПТНЗ



5. Під впливом кисню активніше йдуть всі відновні процеси тканин організму. Тому намагайтеся використовувати будь-яку можливість провести уїкенд або відпустку за містом, як можна ближче до природи. Під час усієї відпустки поєднуйте здоровий сон з активним відпочинком на свіжому повітрі і здоровою їжею.

Організували виставку - «Корисна їжа у нашого життя»



При дотриманні всіх цих умов ви незабаром відчуєте себе набагато краще, що позначиться і на вашому зовнішньому вигляді. Любіть себе — в точності дотримуйтеся всіх приведених рекомендацій і ви зумієте зберегти здоров'я і красу на довгі роки незалежно від всіх інших обставин вашого життя.



Постійно у навчальному закладі проводжу індивідуальні консультації та профілактичні заходи. Інколи, для учня достатньо, щоб його просто вислухали (використовую метод активного слухання), досить часто, коли учень, здавалося б, приходив за допомогою та консультацією, виговорившись, сам озвучує правильне рішення виходу з певної ситуації. Проводячи профілактичні заходи : бесіди, батьківські збори, лекторії, семінари..., намагаюсь не повчати, а спрямовувати, налаштувати учнів та їх батьків, викладачів та майстрів на співпрацю, сумісне передбачення та вирішення проблемних питань.



Правила здорового способу життя які я розвиваю в училищі!

Розвивай духовність:

будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє призначення(місію), не зупиняйся на шляху розвитку і самовдосконалення.

Дбай про своє тіло:

годуй його, тренуй, загартовуй і тримай в чистоті.

Розвивай свій інтелект:

максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

Зберігай емоційну рівновагу:

вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

У стосунках з людьми:

керуйся золотим правилом «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»





В налагодженні чіткої, продуктивної роботи велику роль відіграє допомога адміністрації училища, практичного психолога, методичного кабінету відділу освіти, тісна співпраця з представниками КВІ, Бердичівської центральної міської лікарні, ССД, підтримання зв'язку з громадськими організаціями міста Бердичева та Житомирської області та ін.





Надалі тему над якою працюю буду розвивати та впроваджувати у своїй роботі згідно Указу Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" - з метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність.

**Будьте завжди красиві, молоді і щасливі!
Дякую за увагу!**