**СНІГУРІВСЬКА РАЙОННА ГІМНАЗІЯ ІМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**СНІГУРІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ**

**МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СВІДОМОЇ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ *(З ДОСВІДУ РОБОТИ)***

 Кл. керівник 11-Б класу А.М. Голубченко

2018

**1 слайд - титулка**

**2 слайд «Без здоров’я і мудрість незавидна, і мистецтво бліде, і сила в’яне, і багатство без користі, і слово безсиле»**

**Герофіл (бл. 300 р. до н.е.), давногрецький лікар**

 Бути здоровим - природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров'я - основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, повна або часткова, забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання, тому в усі часи здоров'я було і залишається основною сутністю людського існування. А формування здорового способу життя підлітків це важлива складова державної політики.

**3 слайд** Ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї єдиної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям. Навчання збільшує навантаження на організм дитини. За останні роки з'явилось багато нових предметів, збільшився обсяг інформаційних навантажень, різко зросли інтенсивність та емоційна напруга навчального процесу. Виникає необхідність засвоєння та переробки потрібної інформації, а значить, підвищується напруження організму. Діти менше рухаються, більше сидять, в результаті чого виникає дефіцит м'язової діяльності. Це призводить до порушення статури, зору, підвищення артеріального тиску, накопичення зайвої ваги. Безумовно, погіршення стану здоров'я школярів не можна пов'язувати тільки з негативним впливом «шкільних факторів». Необхідно враховувати і несприятливі соціально - економічні умови життя багатьох родин, і негативний вплив економічних факторів, і порушення стану здоров'я, якість харчування, спадковість та низку інших факторів. Разом з тим погіршення здоров’я ускладнює засвоєння навчального матеріалу. У дітей розвивається агресивність, невдоволеність, занижується самооцінка. Все це часто виливається в конфліктність між однолітками, вчителями й батьками. Отже, ми вчителі повинні надати дитині знання про те, що таке здоров’я, чому ми маємо його берегти та зміцнювати, чому саме здоровий спосіб життя є важливою складовою існування людини.

**4 слайд Мету** своєї роботи як класного керівника в даному напрямку я вбачаю у вихованні фізично здорової, психічно та морально стійкої, духовно багатої, соціально, політично зрілої та відповідальної особистості, здатної до подальшого самовдосконалення.

Формування засад здорового способу життя, культури здоров’я, підвищення їх виховних можливостей потребує від мене, як класного керівника, максимальної уваги до формування мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими.

**5 слайд** У формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів свого класу я керуюсь такими критеріями:

* на рівні фізичного здоров’я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров’я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистості гігієни, правильне харчування;
* на рівні психічного здоров’я: відповідність пізнавальної діяльності віку учнів, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;
* на рівні духовного здоров’я: узгодженість загальнолюдських та національних, морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі, у мистецтві;
* на рівні соціального здоров’я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людей, здатність до саморегуляції та самовиховання.

Отже мету поставлено, основні критерії з’ясовано і залишається лише визначити для себе за допомогою чого можна реалізувати ці завдання в практичній діяльності. У цій роботі як класний керівник я виділяю наступні напрямки.

**6 слайд Вивчення стану здоров'я учнів класу**

З цією метою я вивчила особисті справи учнів, поспілкувалась з класним керівником 4 класу і на перших батьківських зборах в 5 класі батьки отримали анкети, в яких, поряд із загальними питаннями, був блок питань, що стосуються здоров'я дітей. Такі анкети і особисті бесіди з батьками можуть дати більш точну картину захворюваності в класі, а також допомогти надати при необхідності першу медичну допомогу. При скаргах учнів на погіршення стану здоров'я я обов'язково доводжу це до відома батьків і враховую їхні рекомендації. Також я доводжу до відома вчителів-предметників інформацію щодо хронічних захворювань дітей. З метою здійснення профілактичної роботи я співпрацюю з медичною сестрою школи, яка надає консультативну і методичну допомогу в плануванні та проведенні санітарно- освітньої роботи з учнями та батьками, стежить за станом здоров’я гімназистів, поводить бесіди з учнями на санітарно-гігієнічні теми «Грип та його профілактика», «Про вживання алкоголю та нікотину», «Здорове харчування», «Профілактика педикульозу», «Хвороби брудних рук», «Надання першої медичної допомоги» та багато інших. **7 слайд** Щодо цього напряму слід зазначити, що за інформацією медичної сестри та власними даними станом на 28 лютого 13 учнів класу мають основну групу з фізичної культури, 1 учениця Войстренко Єлизавета звільнена на період 2017-2018 навчального року (захворювання опорно-рухової системи). На диспансерному обліку перебувають Ватрич Каріна (гастрит) та Мороз Анастасія (рецидивуючий бронхіт). Учні з хронічними захворюваннями в класі відсутні. Серед хвороб через які діти були відсутні в гімназії частіше всього зустрічаються гострі респіраторні вірусні інфекції, хвороби шлунково-кишкового тракту, прояви вегето-судинної дістонії.

**8 слайд** Аналіз стану відвідування гімназії за період з вересня 2017 по лютий 2018 року показав, що через хвороби було пропущено у вересні 9 днів (19/9), у жовтні – 22 дні (42/22), у листопаді – 22 дні (36/22), у грудні – 33 дні (64/33), січень – 14 днів (28/14), лютий – 40 днів (60/40). Ці дані є підтвердженням інформації медичної сестри щодо частоти зустрічальності ГРВІ, адже ці захворювання набувають масового характеру саме в осінньо-зимовий період.

**9 слайд Планові медичні обстеження**

В системі проводяться медичні обстеження учнів. Це дозволяє виявити різні захворювання у гімназистів, а також попередити можливість їх подальшого розвитку. Я, як класний керівник, інформую учнів про час проведення медичного обстеження та тримаю на контролі питання вчасного його проходження. Вважаю за необхідне проведення бесіди про гігієнічну підготовку до проходження медичного огляду. Також доводжу цю інформацію до відома батьків і перш за все тих, діти яких мають серйозні захворювання.

**Санітарний стан кабінету та зовнішній вигляд учнів**

Важливими питаннями є підтримання чистоти в класному кабінеті, на території гімназії та контроль за зовнішнім виглядом гімназистів . Як класний керівник, я допомагаю організувати чергування в класі і контролюю своєчасність та якість прибирання. Значна роль у вирішенні цих питань належить учнівському самоврядуванню класу. Учні організовують трудові десанти, рейди «Зовнішній вигляд», «Шкільна форма», санітарні дні, бесіди «Як зберегти здоров’я», «Гігієна зору», «Як правильно загартовуватися», акції озеленення, слідкують за санітарним станом класу, чергуванням учнів.

З огляду на тенденції сучасної моди (напіввідкриті спини і животи, високі підбори), досить часто проводжу бесіди, особливо з дівчатами класу, звертаючи їхню увагу на те, що такий одяг і взуття можуть призвести до серйозних захворювань та порушень постави.

**10 слайд Організація харчування учнів**

Питання правильного і раціонального харчування учнів залишається актуальним протягом всього навчально-виховного процесу. Вважаю за необхідне знайомити учнів з принципами раціонального і здорового харчування (режим харчування, різноманітність харчування та його збалансованість).

**11 слайд Виховна робота**

План виховної роботи гімназії та складений на його основі виховний план класного керівника передбачають цілу низку заходів щодо сприяння формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та підвищення культури здоров’я молодого покоління. При цьому свій план я інколи змінюю відповідно до зовнішніх факторів. Так, при збільшенні кількості простудних захворювань, проводжу бесіди про профілактику грипу та вірусних інфекцій. На початку навчального року вважаю важливою бесіду про профілактику захворювань очей, правильну поставу, так як 6-7 годин на день учні проводять за партою, працюючи з підручниками, зошитами, біля моніторів. Особливе значення приділяю бесідам про профілактику травматизму в гімназії та поза нею, оскільки іноді травми можуть мати дуже важкі наслідки. Протягом навчального року учні ознайомлюються з різними інструкціями і розписуються в класному журналі. Перед початком канікул обов’язково вклеюю в кожний щоденник пам’ятку на період канікул.

Серед основних форми роботи з учнями щодо формування навичок здорового способу життя також можна виділити такі:

 - індивідуальні, колективні бесіди, профілактичні консультації («Алкоголізм та наркоманія», «Поради лікаря» , «Ми обираємо здоров’я »тощо);

- години запитань та відповідей «Це небезпечно... Чому?»;

- виховні години «Українська хата здоров’ям багата», «Бережи здоров’я змолоду»;

- години міркування «Що буде зі мною, якщо...»;

- дня, тижні, декади профілактики шкідливих звичок;

- диспути, дискусії, обмін думками та обговорення матеріалів преси, книг;

- психологічні тренінги, тренінги за освітніми програмами «Рівний - рівному», «Школа проти СНІДу»;

- обов’язкові фізкультхвилинки, що дозволяють зняти м’язову напругу, напругу з очей чи навпаки допомагають активізувати роботу мозку під час навчально-виховного процесу;

**12 слайд** - залучення учнів до написання творчих робіт . Так у 2015-2016 навчальному році наша робота «Здоровим бути здорово» посіла ІІ місце в районному етапі конкурсу «Наш клас за здоровий спосіб життя», а у 2016-2017 навчальному році Черепащук Яна та Мороз Анастасія стали учасниками районного етапу конкурсу «Здоров’я – стиль життя» ;

- анкетування (тестування) учнів щодо здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, поінформованості учнів з питань шляхів виникнення, перебігу та профілактики тих чи інших захворювань.

**13 слайд – 27 слайд** Так під час підготовки до педагогічної ради мною як класним керівником було проведено анкетування учнів 11-Б класу «Молодь, здоровий спосіб життя і протиправна поведінка». Анкетування було анонімним , в ньому брали участь всі 14 учнів класу. З результатами анкетування хочу вас зараз ознайомити.

**28 слайд - 30 слайд Позакласна робота**

Одним з важливих напрямів роботи класного керівника з питання формування позитивної мотивації до здорового способу життя є залучення учнів до участі у різних спортивно - масових заходах. Це і спортивні змагання, і відвідування різноманітних спортивних гуртків та секцій, поїздки до спортивно-розважальних комплексів, екскурсії мальовничими куточками нашої Батьківщини.

**31 слайд Робота з батьками**

Виховання дитини не обмежується рамками освітнього закладу. Найважливішу роль в розвитку дитини, зміцненні її здоров'я і формуванні емоційного самопочуття відіграє сім'я. Саме тому щоразу одним із питань, які виносяться у план роботи батьківських зборів є питання здорового способу життя сім’ї та учнів: «Здоров'я дитини в руках дорослих», «Здорова сім'я: моральні аспекти», «На контролі здоров'я дітей», «Фізичне виховання дітей в сім'ї», «Алкоголізм, сім'я, діти», «Попередження нервових і серцевих захворювань в роки юності», «Підготовка до іспитів. Як протистояти стресу», «Ці важкі підлітки», «Дорослі проблеми наших дітей», «Нецензурна лайка - це теж хвороба». Крім цього я намагаюсь здійснювати систему роботи щодо підвищення педагогічної культури батьків під час колективних й індивідуальних форм роботи. За допомогою анкетування вивчаю рівень валеологічних знань батьків, спосіб життя в родині, надаю теоретичну допомогу (лекторії, бесіди, дні відкритих дверей, батьківські збори), організовую систему практичної допомоги (щоденні консультації; діалоги; практичні заняття, на яких батьки розв’язують педагогічні задачі та проблемні завдання, що стосуються здоров’я дитини; пам’ятки батькам).

Цілком зрозуміло, що проведена робота не може залишатися тільки в теоретичному аспекті, вона повинна мати вихід на результат, який відстежується через проведення моніторингу. Аналіз роботи по формуванню у школярів ціннісного ставлення до здоров'я показав позитивні тенденції щодо виявлених раніше проблем: **32 слайд**

* близько 60% учнів класу в системі займаються спортом, відвідують різні спортивні секції, що допомагає підвищити загальний рівень здоров'я;
* в класі зменшилася кількість пропусків через хвороби;
* серед учнів класу є переможці і призери шкільних, районних спортивних змагань;
* батьки стали активними учасниками різних позакласних заходів в класі;
* відзначається і позитивна соціальна адаптованість дітей, це і сформованість соціальних установок, і високий рівень розвитку комунікативних якостей, і високий ступінь соціальної адаптації;
* - в класі немає правопорушень.

**33 слайд** До закінчення гімназії моїм учням залишилось зовсім небагато часу, і всі вони звичайно мріють про те, ким стануть у тепер уже такому близькому дорослому житті. Кожна дитина бачить себе щасливою, здоровою і сильною , мріє жити довго і щасливо. А що потрібно для здійснення таких мрій? Звичайно ж, бути здоровими душею і тілом. Навчання школярів дбайливому ставленню до свого здоров'я починається з раннього дитинства і це головне завдання сучасної освіти. Здоровий спосіб життя не займає поки перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві. Але ми вчимося разом з дітьми цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, пропагувати здоровий спосіб життя серед однолітків та молодших за віком. Тільки в цьому випадку можна сподіватися, що майбутнє нашої країни і прийдешні покоління будуть більш здорові, розвинені не тільки особистісно, ​​інтелектуально, духовно, а й фізично. У своїй роботі по збереженню здоров'я гімназистів і формуванню в них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя я знайшла союзників не тільки серед дітей, але і дорослих: педагогів, медичних працівників, а також батьків. Виконуючи свою роботу, я пам'ятаю слова великого педагога В.О.Сухомлинського: «Тільки союз сім'ї, лікаря, вчителя зможе виростити і виховати здорову, сильну, розумну людину!»

**34 слайд** Дякую за увагу!