

Муниципальное Автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №8
Городского округа Щелково
Московской области

Конкурсная работа

НА НОМИНАЦИЮ:

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

НАЗВАНИЕ КОНКУРСНОЙ РАБОТЫ:

«ОТ ЗДОРОВОЙ ШКОЛЫ К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»

Автор:

Лазарева Дарья Алексеевна
Ученица 11 класса
МАОУ СОШ №8 ГОЩ

Научный руководитель:

Осипова Людмила Геннадьевна
Учитель Физики

Введение

Я решила выбрать тему про здоровье семьи, так как эта тема неразрывно связана с образом жизни семьи и человека. Данная тема мне очень близка потому, что являясь спортсменкой и Мастером спорта РФ по подводному плаванию, я стараюсь следить за своим образом жизни. И с детства в школе меня приучали к спорту и здоровому образу жизни. Я хочу узнать, как школа может влиять на здоровый образ жизни семьи и учащегося, а так же узнать:

- Что такое здоровый образ жизни и его составляющие ?
- Как школа взаимодействует с учеником и его семьей для воспитания ЗОЖ?
- И вообще взаимодействует ли школа с семьей ученика?

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ:

1. Исследовать научную литературу на тему «Здоровый образ жизни»
2. Рассказать и проинформировать общество, в моем случае средне возрастную категорию, о здоровом образе жизни
3. Рассмотреть основные понятия касающиеся темы конкурсной работы:
 - Правильное питание
 - Двигательная активность
 - Образ жизни человека
 - Режим дня
4. Исследовать литературу на тему «Здоровая семья»
5. Рассмотреть влияние школьного образования, направленного на сохранение здоровья семьи ученика.

I. ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ = ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка-школьника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – школы и семьи. Современная деятельность педагогов школьного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Главным фактором здоровой семьи является

ЗОЖ. Поэтому в первую очередь я бы хотела проинформировать о том, что же такое здоровый образ жизни и об его составляющих

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Каковы критерии здорового образа жизни? Это рациональное питание, соответствующие возрасту и состоянию человека физические нагрузки, полноценный сон и многие другие мелочи, которые положительно влияют на состояние организма человека. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желания попробовать что-то интересное.

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- Правильное питание
- Двигательная активность
- отказ от вредных привычек;
- Отдых, режим дня
- эмоциональное самочувствие

Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.

• Правильное питание



Правильное питание — поступление в организм человека веществ, которые, усваиваясь, восполняют потраченную энергию, восстанавливают ткани и регулируют деятельность всех органов. Вредно, как избыточное, так и недостаточное питание.

Питание влияет на все важнейшие функции организма. Оно является источником развития клеток и их обновления. Благодаря питанию человек получает энергию, необходимую для жизнедеятельности.

Неправильное питание может нанести существенный вред здоровью. В результате у человека ухудшается физическое состояние, снижается работоспособность. Он быстро утомляется и не может сопротивляться воздействию вредных факторов окружающей среды. У многих наблюдается преждевременное старение организма, сокращается продолжительность жизни.

Главные принципы правильного питания:

- пить достаточное количество (не менее 2-х литров в день) питьевой негазированной воды;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- делить свой дневной рацион на 4-5 маленьких приема пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать разнообразную пищу;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде;

- Двигательная активность

Оптимальный *двигательный режим* - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов. Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;
- студентов - 10 - 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо совершенствовать в первую очередь самое ценное физическое качество - выносливость в сочетании с *закаливанием* и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.



• Отказ от вредных привычек

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.

Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом.

Вашей основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает обретение вредных привычек. Однако если вы поняли, что приобретаете одну из вредных привычек, то постарайтесь как можно быстрее избавиться от нее.

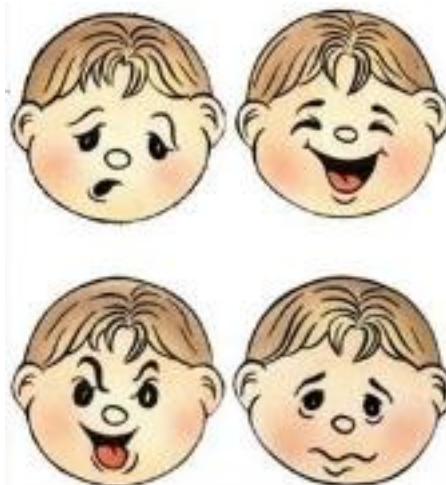
• Эмоциональное состояние

Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Она помогает внутренней регуляции поведения: через переживание положительной или отрицательной эмоции выражается оценка события, явления. Эмоции могут служить способом познания мира, общения с другими, кроме того, они насыщают человеческую жизнь красотой и богатством переживаний

Условно выделяют 3 наиболее выраженные группы так называемых трудных людей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

1. Агрессивные Безусловно, в жизни каждого человека бывали случаи, когда он проявлял агрессию, но, выделяя данную группу, мы обращаем внимание прежде всего на степень проявления агрессивной реакции, длительность действия и характер возможных причин, порой неявных, вызвавших аффективное поведение.

2. Эмоционально-расторможенные. Относящиеся к этому типу дети на все реагируют слишком бурно: если они выражают восторг, то своим экспрессивным поведением «заводят весь класс»; если они страдают - их плач и стоны будут слишком громкими и вызывающими.



3. Слишком застенчивые, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные. Они постесняются громко и явно выражать свои эмоции, будут тихо переживать свои проблемы, боясь обратить на себя внимание.

Несомненно, характер проявления эмоциональных реакций связан с типом темперамента. Как мы видим, люди, относящиеся ко второй группе, являются скорее холериками, а представители третьей группы –меланхоликами или флегматиками.

Эмоциональное самочувствие — не только фактор развития личности, оно выполняет ряд важных функций в воспитательных отношениях. Эмоциональные переживания определяют во многом отношение школьника к самой воспитательной ситуации. Положительный настрой — мощный мотиватор деятельности: выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщает радостью.

- Отдых, режим дня

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим - в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д

Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим.

II. Взаимодействие школы и семьи

Взаимодействие школы и семьи — это взаимосвязь педагогов и родителей в процессе их совместной деятельности и общения. В результате его развиваются обе стороны. Следовательно, взаимодействие школы и семьи — источник и важный механизм их развития.



Жизнь ребенка состоит из двух важных сфер: школа и семья, которые подвергаются изменению, развитию. На современном этапе развития общества потеря семейных ценностей наряду с другими стала одной из основных причин демографических проблем. Поэтому одной из важных и насущных проблем является сотрудничество школы и семьи.

Успешное решение задач воспитания возможно только при условии взаимодействия семьи и школы. Сотрудничество семьи и школы становится все более актуальным и востребованным. Обе стороны предъявляют свои, порой справедливые претензии. Так учителя жалуются на отсутствие интереса у родителей к школьной жизни своих детей, порой плохое воспитание, отсутствие моральных ценностей, пассивность. Родители же в свою очередь недовольны чрезмерными нагрузками, равнодушием педагога, взаимоотношениями в детском коллективе.

Главными задачами педагогов в этом направлении являются способствование единению, сплочению семьи, установлению взаимоотношений родителей и детей, созданию комфортных условий для ребенка в семье, а также всестороннее систематическое изучение семьи, особенностей семейного воспитания ребенка. Учитель должен общаться с родителями, хочет он того или нет.

Взаимодействие педагогов и семьи — целенаправленный процесс, в результате которого создаются благоприятные условия для развития ребенка.

Формирование сотрудничества отношений между педагогами и семьей — длительный процесс, успешность которого зависит от того, какие принципы положены в основу этих отношений. В процессе взаимодействия с семьей общеобразовательное учреждение опирается на следующие принципы:

- Организация субъектной позиции всех участников педагогического процесса.
- Организация совместного творчества учителей, учащихся и их родителей.

- Интеграция и дифференциация целей. Задач и действий участников образовательного процесса, направленных на воспитание и развитие детей.

III. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни

В последние годы проблемы школьного образования и здоровья волнуют всю нашу страну, все общество. Государство и общество озабочены ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения и демографической ситуации в Российской Федерации. В последние десятилетия многие ученые-педагоги, психологи, врачи-гигиенисты и физиологи отмечают неблагоприятную ситуацию, сложившуюся в деле охраны и укрепления здоровья детей и подростков. На протяжении последних десяти лет в большинстве регионов Российской Федерации, в том числе и в Республике Дагестан, наблюдается значительное ухудшение показателей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья детей, подростков и учащейся молодежи.

СТАТИСТИКА

! По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых детей дошкольного возраста и школьников уменьшилось в 4- 5 раз и составляет лишь 10-15 % !

По статистическим данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации за последние годы значительно увеличилась общая заболеваемость детей школьного возраста, резко возросли отклонения в состоянии здоровья и стремительно растет число детей и подростков, страдающих неврозами, аллергическими реакциями, больных пневмонией, туберкулезом, лейкозом, дифтерией, инфекционным гепатитом, желудочно-кишечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Более 70% детей имеют различные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, 35-40 % страдают хроническими заболеваниями. У детей дошкольного возраста и младших школьников с морфофункциональными отклонениями ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения и слуха, неврозы, аллергические реакции

Начальная школа и семья играют важную роль в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста. Им принадлежит ведущую роль в



организации и проведении воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и на воспитание ценностного отношения детей к здоровью.

Успешность формирования здорового образа жизни младших школьников зависит от эффективного взаимодействия школы и семьи, от совместно организованной воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы педагогов, родителей и медицинских работников школы. Начальная школа имеет большие возможности для сотрудничества с родителями, педагогами и медицинскими работниками. Она располагает квалифицированными педагогами для сотрудничества и установления тесного контакта с родителями. Большую роль в создании союза педагогов, родителей и медицинских работников играют учителя начальных классов и классные руководители. Они должны поддерживать контакт с родителями в течение учебного года, информируя их о достижениях, успехах и неудачах детей.

Родители в свою очередь должны помочь учителям, классным руководителям в учебе, выявлении склонностей, способностей, положительных и отрицательных качеств, имеющих отклонений в поведении своих детей.

От их взаимодействия, сотрудничества и стиля взаимоотношения, взаимопонимания зависят успехи детей в учебе и спорте. Формы взаимодействия педагогов, родителей и медицинских работников - это способы организации их совместной работы и общения в условиях семьи и школы. В деятельности школы с родителями сложились коллективные, групповые и индивидуальные формы работы: родительские собрания; групповые и индивидуальные беседы; родительские конференции и лектории; вечера вопросов и ответов; встречи с администрацией, учителями, классными руководителями, родителями и медицинскими работниками школы; педагогическое просвещение родителей.

Важным элементом семейного воспитания является **физическое воспитание**. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в совместных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Семья для ребёнка - источник общественного опыта.

Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то

должны решать эту проблему "всемирно": школа, семья, общественность. Физическое воспитание школьника базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлено на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

К сожалению, приходится констатировать тот факт, что родители далеко не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни.

К основным причинам такого поведения родителей можно отнести:

- **недостаток знаний** о негативном влиянии на организм факторов риска (малоподвижный образ жизни, неправильное питание, несоблюдение правил гигиены и т.д.)
- **неправильные установки:** «лишние килограммы не вредны для меня», «придет время, и я позабочусь о своем здоровье», «здоровее питание дорого стоит» и т.д.;
- **отсутствие навыков, недостаток опыта:** люди не умеют рассчитать свой рацион и оптимальный двигательный режим, не умеют отдыхать, не владеют навыками самоконтроля и т.д.;
- **социокультурные проблемы:** отсутствие условий для активного досуга; употребление табака и алкоголя, недостаточный ассортимент здоровых доступных продуктов и т.д.

В сложившейся ситуации не вызывает сомнения тот факт, что современная семья не может выполнить свою роль в формировании у детей здорового образа жизни без активной поддержки со стороны школы.

КАК школа осуществляет помощь родителям в области здоровья?

- В школе уделяется особое внимание сохранению и укреплению здоровья учащихся. Для этого осуществляются следующие мероприятия: уроки физической культуры, силовая подготовка, работа спортивных секций и кружков, Дни Здоровья, использование здоровьесберегающих технологий в начальной и основной школах (физкультминутки, упражнения для глаз, прогулки в группах продленного дня, сокращенные уроки для шестилеток, дополнительные каникулы для обучающихся 1-х классов, дополнительные уроки физической культуры в 6-7 классах).
- **Роль учителей и педагогов в СОШ** состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

- Создаются специальные программы, где приоритетом является забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Программа должна координировать, обеспечивать взаимосвязь всех участников образовательного процесса, быть направленной на создание оптимальных условий для сохранения и развития здоровья учащихся и сотрудников школы.

Школьные программы, направленные на развитие ЗОЖ - комплексные программы, так как они предусматривают деятельность всех участников образовательного процесса в комплексе для *успешного решения следующих задач:*

- превращение охраны здоровья учащихся в одно из приоритетных направлений деятельности школы;
- улучшение организации учебного процесса;
- создание необходимых экономических условий для развития материальной базы;
- создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья учащихся
- координирование совместной работы школы и семьи по формированию и сохранению здоровья школьника;
- формирование коллектива учителей, ориентированных на применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий;
- мотивирование всех участников образовательного процесса на приобретение знаний, умений, навыков, необходимых для формирования правильных взглядов на здоровье и здоровый образ жизни.

!Так же, в ходе воспитательной работы учащиеся получают задания, выполнение которых предполагает их взаимодействие с родителями. Отмечается, поощряется положительная инициатива родителей при проведении дел в классе: объявляется благодарности, оформление благодарственных писем за участие в конкретной работе и по итогам учебного года.

В работе с родителями решаются следующие основные задачи:

- формирование у родителей правильных представлений своей роли в воспитании ребенка, о необходимости участия в учебно-воспитательном процессе школы и класса;
- формирования субъективной позиции родителей в работе школы и класса, при проведении различных форм работы с семьей и детьми;
- формирование психолого-педагогической культуры родителей;
- развитие отношений уважения и доверия между родителями и детьми;
- индивидуальная консультативная поддержка родителей по актуальным проблемам взаимоотношений с ребенком, остро возникающим вопросам семейного воспитания, создание службы доверия: «учитель-родитель».

ИТАК, МОЖНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВЫВОДЫ:

- **В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника заключается в установлении баланса между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках. Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы валеологического мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.**
- Формирование же здорового образа жизни у школьника, у младшего школьника требует выявления особенностей здоровья в этом возрасте, специфики педагогического воздействия и продуманной системы организации физического воспитания на уроках физической культуры, кроме всех прочих оздоровительных мер, проводимых в школе.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

<https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/kakim-dolzno-byt-zdorovoe-pitanie/>

- Статья на тему «Здоровое питание»

<https://www.ymrc.ru/medicina/pro-zdorovyj-obraz-zhizni-332.html> - Статья на тему

«Здоровый образ жизни»

<https://edu.tatar.ru/nkamsk/dou74/page2788619.htm> - Статья на тему «Здоровый

образ жизни в семье»

<https://www.bsmu.by/page/3/5723/> - Медицинская статья на тему «Двигательная

активность»

<http://arsenyev-gb.ru/vrednyie-privyichki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka> -

«Медицинская статья на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье»

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/1130/> - Статья на тему «Режим дня»

https://school2-pereslavl.edu.yar.ru/dokumenti/programma_zdorove.pdf -

Программная разработка на тему «Школа- территория здоровья»

[https://studopedia.ru/7_53353_glava--emotsionalnoe-samochuvstvie-i-ego-](https://studopedia.ru/7_53353_glava--emotsionalnoe-samochuvstvie-i-ego-diagnostika.html)

[diagnostika.html](https://studopedia.ru/7_53353_glava--emotsionalnoe-samochuvstvie-i-ego-diagnostika.html) - Реферат на тему «Эмоциональное самочувствие и его диагностика»

<https://ustschool.edusite.ru/p46aa1/p12aa1.html> - Статья на тему «Взаимодействие

семьи и школы»

[http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-](http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-starshih-shkolnikov-v-processe.html)

[starshih-shkolnikov-v-processe.html](http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-starshih-shkolnikov-v-processe.html) - Библиотека диссертаций

https://www.predmetnik.ru/conference_notes/112 - Статья на тему

«Взаимодействие семьи и школы в вопросах сохранения и укрепления здоровья обучающихся»