1. Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области

**Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области**

**«Новоусманская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

**Методическая разработка**

***«Мы за здоровый образ жизни»***

Автор работы: Акимочкина Л.Ю.

методист

Место выполнения работы:

КОУ ВО «Новоусманская школа-интернат»

с. Новая Усмань

**Введение.**

Проблема сохранения здоровья, пожалуй, самая актуальная в наши дни. В настоящее время многие обучающиеся страдают хроническими заболеваниями, страна быстро стареет, возрастает уровень смертности, многие дети уже с детства имеют функциональные отклонения, проблемы с осанкой, нарушения сердечно-сосудистой системы, у многих детей недостаточный уровень волевой саморегуляции, т.е. они принимают групповые стандарты. По данным последней детской диспансеризации: 34% детей практически здоровы. 50% - имеют риск развития в скором будущем различных заболеваний. 16% - уже имеют хронические болезни.

Занятия спортом направлены на укрепления здоровья. Кроме физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), развиваются и духовные (настойчивость, воля, самообладание, решительность, целеустремлённость).

**Цель** нашей работы: воспитание у детей бережного отношения к здоровью.

**Задачи**:

1. Определение понятия «здоровье».
2. Выявление факторов, ослабляющих и укрепляющих здоровье.
3. Секреты долголетия.
4. Анкетирования среди обучающихся 7-9классов.

**Гипотеза**: Здоровый образ жизни способствует сохранению здоровья на долгие годы.

**Методы исследования:**

Теоретические. Изучение материалов и статей в Интернете.

Эмпирические. (наблюдение)

Аналитические. (обработка результатов анкетирования)

Что же такое здоровье человека? Здоро́вье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Еще есть такое мнение, что здоро́вье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Однако есть факторы, которые могут ослаблять или укреплять наше здоровье. Как вы думаете отчего люди болеют? Причин может быть несколько: нехватка качественных лекарств или неправильное их употребление; сниженный иммунитет; плохое или неправильное питание; загрязнение природы; вредные привычки; низкий уровень медицинского обслуживания; наследственность, плохая экология. Конечно, все эти факторы не способствуют улучшению здоровья человека.

Как же сохранить здоровье человека? Факторами укрепляющими здоровье являются правильное питание; отсутствие вредных привычек; позитивный настрой: соблюдение режима дня; свежий воздух и закаливание организма; чистая окружающая среда, отсутствие стрессовых ситуаций. Все эти положительные факторы помогают сохранить здоровье. Но самое главное – это двигательная активность. Движение – это жизнь. Многие дети занимаются спортом, однако не всем это под силу. Для занятий спортом, человек изначально должен обладать крепким здоровьем. А если от природы не так силен и еще мал по возрасту. Спорт и физкультура - дело каждого. Человек самостоятельно выбирает, какой вид спорта ему по душе, в какую секцию ему записаться и… уделять ли внимание спорту вообще. Что же касается нас, мы считаем, что спорт и физкультура - это необходимая часть каждого из нас. Спорт и физкультура - это то, что приносит радость и удовольствие.

Понятие здоровье включает в себя не только физические свойства организма, но и психически, душевные и нравственные. Путь здоровья – это путь справедливости, добра.

Каждое утро человек встает и смотрит на себя в зеркало. Человек хочет себе нравится. Он умывается, причесывается. Однако не всегда привлекательная внешность свидетельствует о хорошем состоянии здоровья. Иногда за привлекательной внешностью может скрываться куча болезней или недомоганий и наоборот, старая бабушка и дедушка могут иметь здоровье гораздо крепче, чем нынешнее молодое поколение. Почему же так происходит? Многие наши бабушки и дедушки, это люди, которые родились в годы войны или после войны и тогда выживали сильнейшие, а точнее люди которые обладали сильным иммунитетом. В те годы происходил естественный отбор. Многие наши бабушки и дедушки военных и послевоенных лет в детстве сильно голодали, однако несмотря ни на что выжили. Хотя многие слабые дети умирали. Поэтому выжившее поколение этих людей имеет хорошее здоровье, долголетие.

Правильное сбалансированное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни для каждого человека, особенно для спортсмена. В настоящее время, появилось много людей и детей, страдающих лишним весом, а это в свою очередь ведет ко многим болезням.

«ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ» Эта истина должна стать девизом каждого человека, который решил вернуть себе былую стройность, а значит, приостановить старение организма, обрести бодрость тела и духа, жизнерадостность, восстановить душевный покой.

Многие из нас думают, что воспитанный человек – это тот человек, который говорит «здравствуйте», «спасибо», «до свидания». Однако, мы бы с этим поспорили. По нашему мнению, быть воспитанным значит следить за своими зубами, чистить их по утрам и ходить к стоматологу. Воспитанный человек – это человек, который следит за своим здоровьем. Ведь под нашей внешней оболочкой есть органы, которые нуждаются в нашем уходе. Нельзя засорять свой желудок вредной пищей, свои легкие - сигаретами. К сожалению, люди бывают очень легкомысленны и потом пожинают « горькие плоды» своего беспечного отношения к здоровью. Многие люди думают, что фактор хорошего здоровья – это когда у человека ничего нигде не болит, все органы работают хорошо, нет никаких болезней. Отчасти такое суждение верно. Однако, как мы выяснили, здоровье человека может ухудшаться и улучшаться. Возраст играет свою роль в этом вопросе, но не является определяющим фактором. В последние годы специалисты в области медицины считают, что в 50-55 % сохранения здоровья является ЗОЖ (здоровый образ жизни).

Факторы здоровья:

Воздействие экологии ЗОЖ биологический дефекты здравохранения

20-25 % 50-55% наследственный 10%

фактор 20%

Вредные привычки - это самый эффективный способ сократить свою жизнь. Вредные привычки - это наркотики, начиная с самых легких; алкоголь и курение. Алкоголь, безусловно, вреден для здоровья. Пьющий человек деградирует и становится злобным, агрессивным, ведет себя неадекватно. У пьющих людей происходят изменения в коре головного мозга, которые передаются по наследству. В настоящее время ведется и борьба с наркоманией. Детям постоянно объясняют опасность употребления наркотиков, но к сожалению некоторые дети попадают в наркотическую зависимость. Курение - также относится к опасным вредным привычкам. Современные сигареты практически не содержат табак. Современные сигареты содержат селитру, чтобы сигарета не тухла; мочевину, чтобы быстрее всасывалась, амиак и разные ароматизаторы. Вот, что такое современная сигарета! Если вы не курите, то лучше и не начинайте.

Человеку, который занимается спортом и физкультурой, не нужны вредные привычки. Его организм получает необходимые нагрузки для снятия стресса.

2. Анкетирование обучающихся 7-9классов

Анкета № 1. Отношение к своему здоровью

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я забочусь о своем здоровье всегда | Я начинаю заботиться о здоровье, только когда заболею | Я не забочусь , пока не почувствую сильные боли | Я равнодушен к своему здоровью | О моем здоровье заботятся мои родители. |
|  |  |  |  |  |

Анкета № 1. Вовлеченность обучающихся в занятия спортом

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Я занимаюсь спортом | Я занимаюсь танцами | Я занимаюсь физкультурой по утрам | Я занимаюсь в кружках | Я не люблю заниматься физическими упражнениями |
|  |  |  |  |  |

**Выводы.**

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. Мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует сохранению здоровья на долгие годы. Мы также выяснили, что здоровье – это способность организма сопротивляться негативной среде, болезням, приспосабливаться к окружающей среде и инстинкт самосохранения. Здоровье человека в руках самого человека. Каждый человек так или иначе рано или поздно пожинает плоды своего отношения к здоровью. Надо вести здоровый образ жизни и беречь себя.

В заключение, хочу сказать, что здоровье – это бесценный дар для каждого человека и для общества в целом. Берегите себя и своих близких.

**Литература**

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Высшая школа, 2004, 303 с.

2. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005, 144 с.

3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148-153.