**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №4»**

**Региональный конкурс**

**профессионального мастерства**

**«Первенство инноваций в номинации:**

**основы безопасности жизнедеятельности»**

**Презентация опыта работы**

***Проект***

***«Пропаганда здорового образа жизни***

***как средство профилактики вредных привычек***

***среди подрастающего поколения»***

Выполнил:

преподаватель-организатор ОБЖ

МБОУСШ №4

Тимофеева Людмила Борисовна

г. Щекино

**Содержание**

**1. Введение.**

**2. Здоровый образ жизни.**

**3. Пропаганда ЗОЖ в школе.**

**4. Заключение.**

**5. Литература.**

**Введение**

**Цели и задачи:**

* Развивать культуру приобретения навыков личной гигиены, двигательной активности, полезных привычек;
* Формировать представление об укреплении здоровья и осмыслении информации (диагностика и прогнозирование), принятии решения; умения делать выбор и нести за него ответственность;
* Научить применять знания о факторах, влияющих на здоровье, риске заболеваний при определениях ситуациях;
* Привлекать несовершеннолетних к занятию общественно значимыми видами деятельности;
* Проводить профилактику всех видов зависимости и пропаганду ЗОЖ;
* Создавать системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

**Актуальность:**

Школа… Это место, где маленький человек учится добывать знания, накопленные цивилизацией в течение тысячелетий. Это место, где будущий гражданин осваивает этические и моральные нормы того общества, в котором ему предстоит жить. Это место, где человек завтрашнего дня имеет возможность заглянуть в себя и определиться в выборе профессии, с помощью которой он изменит мир.

Учителя должны помнить: наша задача – не просто преподать академические знания в рамках своего предмета, воспитать гражданина с активной жизненной позицией, подготовить первоклассного специалиста. Сегодня стоит вопрос о том, чтобы научить ребенка заботиться о своем нравственном и физическом составляющем.

Почему? Да потому, что в нашем обществе, к сожалению, сошел на нет престиж здорового образа жизни. С экранов телевизоров и интернета, со страниц газет и журналов выливаются потоки рекламы сигарет и пива. В художественных фильмах и сериалах, которые дети смотрят взахлеб, в открытую пропагандируются беспорядочные половые связи. Алкоголизм, токсикомания и наркомания становятся неотъемлемыми компонентами молодёжной субкультуры. Злоупотребление психоактивными веществами является одной из наиболее острых проблем современного российского общества. Распространение наркомании и алкоголизма за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Да и наш менталитет не направлен на то, чтобы активно следить за своим здоровьем.

Как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и другим заболеваниям), кто-то работает до изнеможения, не щадя своих нервов и не жалея сил. И только школа, стоящая на последнем рубеже между соблазнами и ребенком, способна уберечь его от пагубных влияний, сформировав привычку к здоровому образу жизни.

**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей—задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по ЗОЖу ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2—3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается непроблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дёти приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготовляют наркотики, как их применяют, их внешний вид и т. д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ

Работу проводить дифференцированно, без запугивания или риска. Известно, что подростки считают всякий риск вполне естественным, а запугивание без глубокого разъяснения проблемы дает эффект, порой сиюминутный. Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Задача учителя — из просвещенного подростка воспитать социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять вредным привычкам.

Здоровый образ жизни направлен на профилактику различных заболеваний человека, а также на предотвращение причин, которыми вызвано это заболевание. Поэтому пропаганда здорового образа жизни является важным этапом в процессе формирования тех или иных привычек у школьников. Этому может способствовать применение на уроках в школе здоровьесберегающих технологий.

Эти технологии предполагают, что ребенок должен получить глубокие знания о ценности здоровья, умения и навыки необходимой двигательной активности, мотивацию поведения здорового человека, неприятие вредных и сформированные полезные привычки. Все это позволит учащемуся в будущем стать физически и социально активным человеком.

Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие компоненты:

* режим учебы без перегрузок,
* организацию свободного времени с преобладанием движений,
* личную гигиену, правильное питание,
* отсутствие травматизма,
* здоровые привычки,
* физическую активность.

Основными приемами пропаганды здорового образа жизни среди школьников, используемыми в учебном процессе, принято считать:

1. Формирование знаний о здоровом образе жизни, о собственном здоровье, о привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;
2. Организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
3. Формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Эти истины известны каждому педагогу, но как их применять в ежедневной практике, когда предметнику, подстегиваемому предстоящими ОГЭ и ЕГЭ, необходимо выдать необъятный программный материал, добившись отличного качества образования? На этот счет есть несколько практических советов.

При размещении учащихся в классе должны четко выполняться рекомендации медсестры, учитывающие особенности здоровья детей. Доска должна быть освещена даже в яркие солнечные дни, кабинет чист и проветрен. Физкультминутки включаются, разумеется, в планы каждого урока, начиная со второго, а перед первым проводится зарядка. Необходимо гигиенически правильно организовать сам учебный процесс. Своевременные смены статического напряжения при письме и чтении, различных видов деятельности школьников, их активация, дифференцированный подход к обучаемым всегда способствуют положительным эмоциям, уменьшающим утомление, стимулирующим высшую нервную деятельность ребенка.

При подготовке к уроку учитель обязан помнить, что используемая наглядность должна соответствовать нормам, величина букв быть удобочитаемой с последних парт, контур их не расплывчат, а цвет ярок. Домашнее задание необходимо строго дозировать, потому что школьники и так сильно перегружены информацией, вливающейся в них из сотен разных источников (чаще всего именно это негативно влияет на естественное, нормальное развитие детского организма). На всех уроках также надо строго соблюдать правила охраны труда и техника безопасности.

Каждый учитель на своем уроке, будь то физика или русский язык, может найти место для воспитательных моментов, связанных с пропагандой здорового образа жизни. Информация о вреде курения, «безвредном» пиве, энергетических напитках, тяжелом алкоголе, «легких» наркотиках, беспорядочных интимных отношениях, незапланированной беременности должна без ханжеских недомолвок доноситься до обучаемых.

Помимо этого, педагог обязан вести работу с родителями по профилактике вредных привычек у детей. На плечи школы легла задача пропаганды здорового образа жизни не только среди школьников, но, зачастую, и среди родителей. Учителя обязаны обучить их, как распознать первые признаки употребления ребенком алкоголесодержащих напитков и ПАВ, чтобы вовремя оказать ему необходимую помощь. Кроме того, в решающей степени от семьи зависит, насколько день ребенка будет наполнен столь необходимым ему движением. То, что он получает в этом смысле в школе (уроки физкультуры, игры на переменах, физкультминутки во время уроков), необходимо, но недостаточно. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой, ведь возможности семьи здесь весьма широки. Это может быть утренняя гимнастика, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки, туристические походы, плавание или просто работа на даче.

**Пропаганда ЗОЖ в школе**

В нашей школе накоплен определенный положительный опыт по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, наркомании, ВИЧ-инфекции и других социально опасных явлений, по формированию ЗОЖ среди учащихся и их родителей, реализуемый в программе «Здоровое поколение – здоровье нации».

## Основными направлениями профилактики в школе являются:

* Работа с учащимися различных возрастных групп.

### Сдерживание вовлечения детей и молодёжи в приём наркотических средств за счёт пропаганды здорового образа жизни.

* Формирование антинаркотических установок.

### Тренинг навыков поведения в ситуациях, провоцирующих экспериментирование с ПАВ.

### Выработка полезных привычек.

### Проведение занятий в диалогической форме, с использованием активных групповых форм работы учащихся.

### Организация секций, спортивных кружков и соревнований, турслетов, походов.

**Профилактика курения.**

Ознакомление учащихся с опасными последствиями курения является важной составной частью пропаганды здорового образа жизни. Профилактика - ключ к успеху. Круг обсуждаемых в классах вопросов включает такие проблемы, как принятие решения не курить, сопротивление со стороны сверстников, осознание последствий курения. Просто знание того, что курить вредно не заставит людей бросить курить. Поэтому необходимо давать учащимся объективную информацию, оставляя за ними свободу выбора. Акцент делается на количество не курящих подростков, на вред, наносимый курением организму.

Ежегодно в октябре преподавателем-организатором ОБЖ, социальным педагогом, педагогом-психологом среди 5-10 классов проводится акция «Брось сигарету», в которую входят следующие мероприятия:

* Конкурс стенгазет на тему: «Твой выбор. Вредные привычки»
* Лекция «Курение подростков как проблема охраны здоровья»
* Классные часы «Курение и здоровье»; «Курение дань моде или привычка».
* Круглый стол «Кто курит, тот жизнь свою губит».

В школе четко выполняется указ президента «О запрете курения в общественных местах». На территории нашей школы курение запрещено.

## Профилактика алкоголизма и наркомании.

Важно научить сказать «Нет» в тех случаях, когда тебе предлагают попробовать. Проблема наркомании неслучайно включает в себя и употребление алкоголя, так как алкоголь – это наиболее доступный и наиболее часто употребляемый в целях опьянения наркотик. Для того, чтобы эффективно бороться с употреблением учащимися алкоголя и наркотиков, необходимо привлечь всё общество, родителей, школу, правоохранительные органы, религиозные и общественные организации. Все эти группы должны быть едины в том, что употребления алкоголя и наркотиков есть зло и оно приносит вред.

Ознакомление учащихся с вредными последствиями употребления алкоголя и наркотиков и выработка у них умения воздержаться от их употребления является важным аспектом воспитания.

Несколько раз в год с учащимися нашей школы проводится беседа с наркологом, инспектором ОПДН.

В рамках социологического исследования с учащимися 9-11 классов проводится откровенное интервью.

## Профилактика СПИДа.

Просвещение подростков по вопросам СПИДа - лучший способ предотвращения этой болезни.

С декабря 2013 года совместно с социальным педагогом провожу мероприятия, посвященные всемирному дню борьбы со СПИДом:

* Тематический вечер для старшеклассников «Задумайся сегодня, чтобы не было поздно завтра…»;
* Конкурс стенгазет «СПИД – чума 21 века»;
* Акция «Красная лента», «МЫ против СПИДа»;
* Специальный выпуск школьной газеты «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Задумайся сегодня, чтобы не было поздно завтра…»;
* Для учащихся начальной школы волонтеры рассказывают сказку о СПИДе.

Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа (в России среди больных СПИДом более 50 проц. наркоманов, в Европе - 70 проц.), инфекционных гепатитов (в России более 90 проц. наркоманов болеют гепатитами), венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. ВИЧ инфекции зарегистрированы не только у подростков и детей в возрасте 11-14 лет, но и у младенцев, заразившихся от ВИЧ инфицированных матерей, больных наркоманией.

Реализация программы «Здоровое поколение – здоровье нации» осуществляется через различные методы и приёмы. Это выпуск газет, листовок по ЗОЖу, работа над мультимедийными проектами в рамках изучения предмета ОБЖ и участия в научно-практических конференциях («Мода и здоровье», «Вредные привычки, причины их возникновения, профилактика вредных привычек, табакокурение», «Болезни питания», «Фаст-фуд – друг или враг?», «Компьютер и здоровье», «Пищевые добавки – кто они). Среди подростков организовано волонтёрское движение. Агитбригада выступают перед родителями на общешкольных собраниях, днях профилактики с приглашением специалистов, общешкольных мероприятиях, классных часах.

В октябре 2013 года ученица 7 класса Елисеева Вероника принимала участие во всероссийском конкурсе презентаций «Наш проект» и заняла 2 место с работой «Мода и здоровье».

В декабре 2014 года 7 учащихся с 7по 9 класс приняли участие в областном конкурсе на лучшую эмблему антинаркотического месячника «Вместе против наркотиков!», к сожалению, ребята не победили, но идеи у них были очень интересными.

В школе организуются Дни здоровья. Во время активного отдыха: спортивных игр, спортивных эстафет ребята больше двигаются и получают большую физическую нагрузку, чем в повседневной жизни. Это положительно сказывается на их здоровье, служит как бы стимулятором, поддерживающим их здоровье и работоспособность. Ежегодно учащиеся школы участвуют в спортивных соревнованиях по различным направлениям, в том числе и «Школа безопасности», с 2010 года активные участники районного турслета.

С 2014 года ученики нашей школы постоянно принимают участие в осенних, весенних и летних сменах военно-спортивного лагеря «Патриот».

Целостность воспитательного процесса обеспечивает разностороннее развитие личности школьника и ориентирует на активную жизненную позицию. Это и является одной из важнейших задач профилактической работы.

**Заключение**

К сожалению, школа не может оградить своих учеников от пагубного влияния окружающей среды. Учителя не в силах повлиять на экологическую обстановку в стране, не имеют возможности контролировать, чем питаются дети и какую воду пьют. Но мы просто обязаны не допустить, чтобы будущий гражданин искусственно калечил свое здоровье, переутомляясь на уроках, приобретая вредные привычки, получая травмы, связанные с несоблюдением техники безопасности, ведь речь идет о здоровье не отдельных граждан, а всего общества.

Общество не может считать себя в безопасности, пока не решена для нас действительно важная проблема – жизнь без вредных привычек.

Быть непримиримым и последовательным в борьбе с вредными привычками и пропагандой здорового образа жизни – дело чести и совести каждого, как взрослого, так и школьника. Наше будущее - в наших руках!

**Литература.**

1. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: 5-9 классы: методическое пособие/А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин. – М.: Вентана-Граф, 2009.
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 208 с.
3. Здоровый образ жизни: Внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов, классных руководителей, заместителей директоров общеобразовательных учреждений/ О.Н.Богданович. – 2-е изд. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2009.
4. Н.А. Сирота, В.М.Ялтонский Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. М.2004
5. Как избежать беды: Методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников. Ступино-99.
6. Сайт W.W.W. Acetrussia. Ru. Лекции профилактики (первая лекция).
7. Клуб Юнеско «Оптималист Подмосковья», Как избежать беды 2, методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников, М., 2007г.