

Кузьменко Виктория Владимировна, социальный педагог по работе с сиротами, КГБ ПОУ «Амурский политехнический техникум» г. Амурск, Амурского района, Хабаровского края

### *Опыт работы по Здоровому образу жизни в техникуме*

#### ЦЕЛЬ:

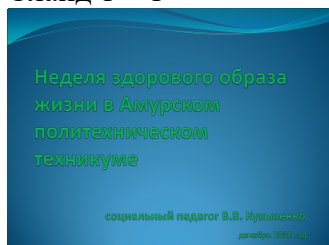
1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

#### ЗАДАЧИ:

1. Способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
2. Учить ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

Здоровье подрастающего поколения в любом обществе является важнейшей проблемой, так как оно определяет генофонд нации и будущее государства. Здоровье это ни с чем несравнимая ценность, которую хочет иметь каждый человек.

Слайд 1 – 1



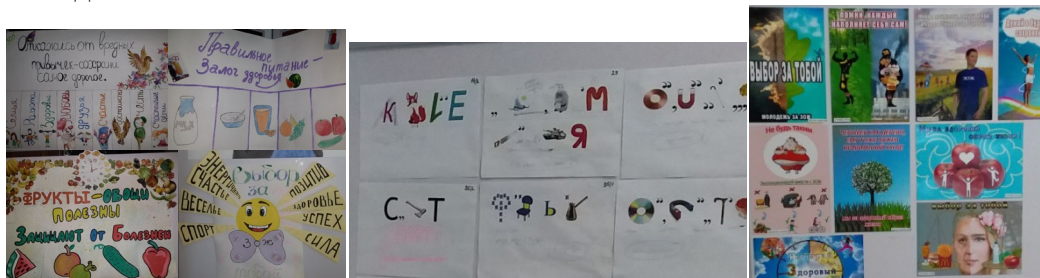
Вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме – это всеобъемлющее понятие, включающее в себя все стороны жизни человека. Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Так мы говорим своим студентам, так пытаемся донести до них, что здоровье – это наше всё. Уже шестой год подряд последняя неделя ноября, посвящена в нашем техникуме здоровью.

Слайд 2 – 1



Сначала мы придумываем название нашей недели: «Здоровью – быть!»; «Территория здоровья»; «Твое здоровье - твой выбор!»; «Здоров будешь – всё добудешь!», «АПТ – территория здорового стиля», «Здоровье – ребус, разгадай его!»

Слайд 3 – 2



Затем всем группам раздаётся задание согласно тематики недели, например: изготовить плакат про знаменитых параолимпийцев с фото, его победой, как он смог этого добиться; изготовить эмблему, посвящённую ЗОЖ; приготовить информацию и оформить на ватмане о вреде (каждая группа получает конкретный продукт: кофе, жирные продукты, мало часов для сна и т. д.); в этом году была тематика – объявления – если тебе не хватает, то возьми. Всё что приготовят студенты, вывешивается в холле техникума на стендах.

Начинается неделя ЗОЖ с выступления агитбригады, студенты поют, ставят сценки, читают стихи, делают импровизации и всё это посвящено ЗОЖ,

Слайд 5 – 1

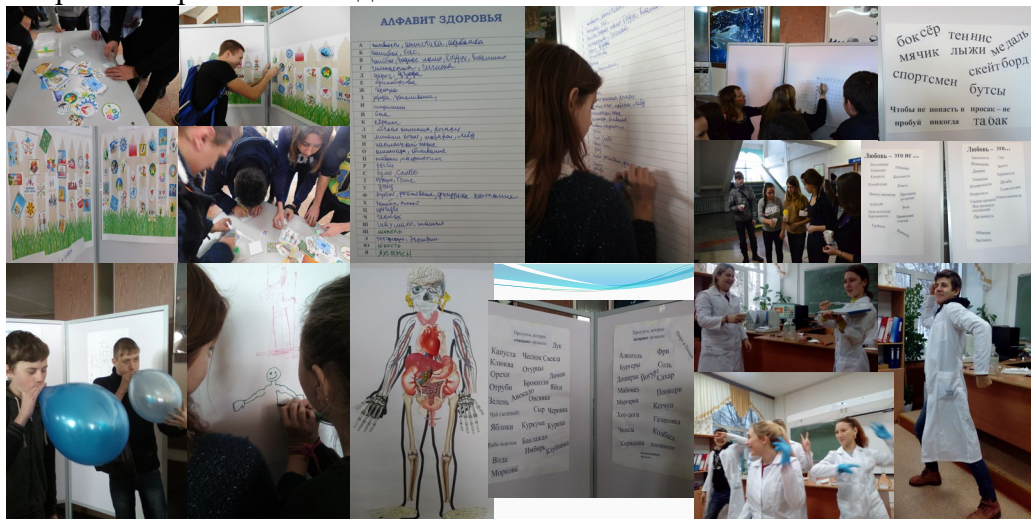


затем выступает представитель администрации, рассказывая о том, какие мероприятия будут в течение этой недели, какие гости ожидаются, а так же объявляют условия конкурса, если таковые имеются.



В течение всей недели каждый день у нас чем-то занят:

- игровые перемены Слайд 6 – 6



-приглашение специалистов из разных областей медицины: КВД, тубдиспансер, гинекология, педиатры, представитель СПИД лаборатории, представителей молодёжной организации «Поколениеум», представителей автономной некоммерческой организации «Профилактика негативных проявлений в молодёжной среде» Слайд 7 – 1



- прохождение квестов
- анкетирование студентов
- просмотр видео фильмов на каждой перемене в холле техникума
- просмотр кинофильмов, каждый год тематика фильмов меняется, алкоголь, курение, питание, наркотики, пассивная жизнь, спайсы и т.д.

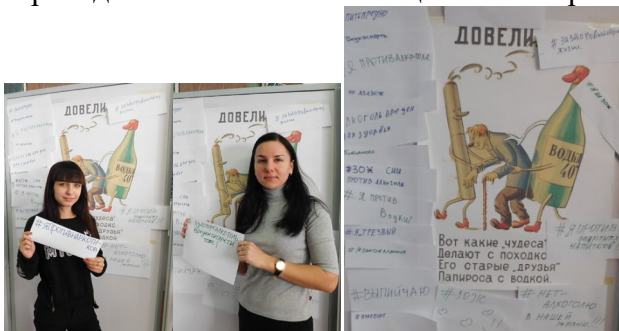
Слайд 8 – 1



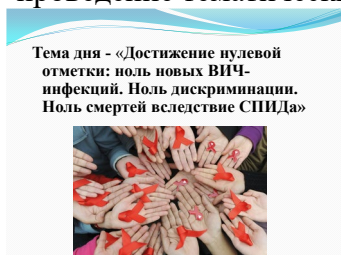
- проведение тематических классных часов на группах и единого часа в актовом зале техникума
- проведение тематической акции «Меняем сигарету на конфету или канцелярию» Слайд 9–1



- проведение тематических акций «Всемирный день трезвости» Слайд 10 – 1



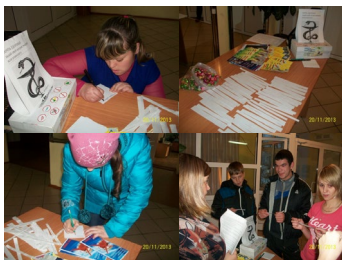
- проведение тематических акций «ВИЧ/СПИД – это серьезно» Слайд 11 – 1



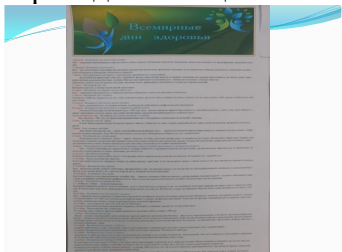
- проведение акции «Хочешь ли ты, чтобы твои будущие дети курили?» Слайд 12 – 1



- проведение акции «Почта здоровья» Слайд 13 – 1



-проведение акции «Календарь здоровья» Слайд 14 – 1



-участие в городской акции «неравнодушные сердца», во всех трёх номинациях: видеоролики, агитбригада, символ акции

- проведение акции «ребус здоровья» Слайд 15 - 1



- выезды творческих групп в социальный приют и к детям инвалидам Слайд 15 – 1



-проведение различных мероприятий психологом техникума в комнате психологической разгрузки

-проведение спортивных мероприятий Слайд 16 – 3



- оформление тематической газеты (можно до начала недели ЗОЖ, можно после с результатами) Слайд 17 – 1



-оформление тематической выставки газет, журналов и книг в библиотеке техникума

-размещение информации о проведении недели ЗОЖ на сайт техникума

Я считаю, что именно такая форма проведения мероприятий и охват большого количества студентов способствует наилучшему формированию навыков ведения здорового образа жизни.

Таким образом, как вы можете посмотреть из всего вышесказанного, участие в ежегодной неделе ЗОЖ принимают почти все студенты и педагогический коллектив. Я считаю, что активная смена деятельности полезна для студентов, это больше заинтересовывает и увлекает ребят. В прошлом году ко мне подошёл студент и сказал, что каждый месяц должен быть тематическим, а в конце нужно делать вот такие же недели, тогда будет ещё интересней учиться. Как знать, может так и будет.