

**Методические рекомендации для классных руководителей по проведению  
внеклассных мероприятий, классных часов и родительских собраний по  
формированию навыков здорового образа жизни**  
**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Основные аспекты организации работы по здоровому образу жизни.
2. Тематика классных часов.
3. Тематика родительских собраний.
4. Календарь знаменательных дат, связанных с тематикой здоровья и здорового образа жизни.
5. Словарь терминов по здоровому образу жизни.
6. Афоризмы по здоровому образу жизни.
7. Рекомендуемая литература.

**Основные аспекты организации работы по формированию культуры  
здорового и безопасного образа жизни**

Здоровый человек –  
самое драгоценное произведение природы.  
Карлейль

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей и молодежи. В условиях современной школы актуализируется потребность оптимизации управленческой деятельности относительно создания в образовательных организациях благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей, контроля над эффективностью работы педагогического коллектива в контексте этой проблемы. Жизнь предъявляет повышенные требования не только к интеллектуальным способностям школьников, но и к уровню их культуры здорового образа жизни.

Для успешной реализации данной задачи школа должна занять активную позицию по распространению идей здорового образа жизни (предупреждение вредных привычек, повышение двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья). Необходимо, чтобы педагоги позитивным личным примером формировали правильное отношение детей к вредным привычкам и активному способу жизни. Такая работа должна носить целенаправленный, систематический, комплексный характер, основываться на ведущих подходах к обучению и воспитанию: личностно-ориентированном, компетентностно-ориентированном, системно-деятельностном, и реализовываться через систему форм урочной и внеурочной деятельности. Особое внимание следует уделить межпредметной интеграции, проектно-исследовательской деятельности, тематическим классным часам, физическим паузам в рамках учебных занятий, организации активного отдыха на переменах, во внеурочной и внеклассной деятельности.

Мероприятия по формированию здорового образа жизни должны являться неотъемлемой составляющей плана воспитательной работы (внеклассных мероприятий) школы. Четкое функционирование всей системы

здоровьесбережения возможно лишь при постоянном взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса.

Организация оздоровительной работы обучающихся занимает ведущее место в воспитательной системе класса. В этом вопросе педагоги-предметники, учитель физкультуры, учитель ОБЖ, администрация, родители выступают социальными партнерами.

Учитель ОБЖ дает учащимся первичные знания о понятиях "здоровье" и "здоровый образ жизни", прививает культуру безопасного отношения к себе и окружающему миру, в совместной деятельности формирует умения и навыки по основам медицинских знаний. Мероприятия, проводимые учителем ОБЖ по гражданской обороне и пожарной безопасности, способствуют формированию у учащихся практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, которые в жизни могут возникнуть в любой момент.

Задача классного руководителя – стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, педагогов-предметников, медиков, которое бы помогало каждому ребенку осознать здоровье как определяющую ценность и выбрать здоровый образ жизни. Коллективная творческая деятельность учителей, учащихся и родителей направлена на освоение ценностно-мотивационных установок, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни.

Система воспитательного воздействия классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся в образовательном учреждении должна осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), культуры здоровья и культуры межличностных отношений.
2. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
3. Организация оздоровительной работы.

Система по формированию здорового образа жизни заключается в:

- организации учебного процесса в соответствии с требованиями СанПиН;
- организации совместной воспитательной работы классного руководителя, учителя физкультуры, преподавателя ОБЖ и социального педагога по формированию здорового образа жизни;
- в организации сотрудничества с медицинскими учреждениями и общественными организациями по вопросам здорового образа жизни.

Организация воспитательной деятельности по формированию здорового образа жизни обучающихся предполагает решение следующих задач:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к физической активности.

Реализация этих задач должна осуществляться педагогическим коллективом с учетом мнений и запросов всех участников учебно-воспитательного процесса, а также результатов мониторинга здоровья.

Учитель физкультуры на практике учит детей укреплять свой организм, способствует развитию его силы, выносливости, организует целенаправленную

работу по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств укрепления и сохранения здоровья школьников, формированию здорового образа жизни и потребности в нём. Такая работа должна осуществляться за счет вовлеченности учащихся в физкультурно-оздоровительную деятельность. Для этого необходимо проводить соревнования, конкурсы, акции. Одним из наиболее значимых спортивных мероприятий для учащихся является День здоровья.

Данный вид деятельности позволит сформировать у школьников потребность заниматься физическими упражнениями, освободиться от вредных привычек, осознать, что здоровый образ жизни – залог их успешной жизни и профессиональной деятельности.

В сложном педагогическом процессе немаловажная роль в данном вопросе отводится родителям. Отсутствие у родителей специальных знаний по ведению здорового образа жизни, негативный личный пример приводит к тому, что у некоторых детей в школьном возрасте начинают формироваться вредные привычки (употребление алкогольных напитков, табакокурение), наблюдается недостаток двигательной активности.

Поэтому важными формами работы в пропаганде здорового образа жизни являются *родительские собрания, лектории, консультации для родителей, встречи-диалоги со специалистами* (врачами, психологами, работниками физической культуры и спорта, представителями общественных организаций).

Известно, что одним из эффективных методов формирования здорового образа жизни, является реализация образовательных программ и программ психологической поддержки по проблемам, связанным со здоровьем, через предметное обучение, классные часы, внеклассную работу, проектно-исследовательскую деятельность. С одной стороны, это связано с тем, что здоровый образ жизни предполагает формирование целого ряда привычек и стереотипов в поведении, которые легче правильно выработать в детском и подростковом возрасте, чем в дальнейшем исправлять во взрослом.

### ***Основные составляющие здорового образа жизни:***

1. *Физическое благополучие:* двигательная активность, закаливание, чередование труда и отдыха, рациональное распределение учебной нагрузки, рациональное питание, личная гигиена, профилактические прививки.
2. *Душевное благополучие:* умение управлять своим эмоциональным состоянием, определение цели в жизни, выбор профессии, разнообразие форм деятельности.
3. *Социальное благополучие:* успешное образование, оценка коллективом результатов труда, принятие законов общества, наличие микроколлектива для близкого общения, формирование психологической защиты от угрозы насилия.

### ***Основные факторы, воздействующие на здоровье человека:***

1. *Природная среда:* электрические и магнитные поля, солнечная активность, гравитационные вариации и другие космические явления, вариации атмосферного давления, изменения в озоновом слое, изменения состава атмосферы, катастрофы природного характера.

2. *Антропогенная среда*: загрязнение и заражение биосферы, генерация электрических и магнитных полей, вибрации, акустические излучения, катастрофы техногенного характера.

3. *Социальная среда*: цивилизация, быт, ритмы жизни; власти, государственная политика, пресса, администрация, общественное мнение, криминальные структуры; рост населения, увеличение числа мегаполисов; войны, массовые волнения, социальные потрясения.

В данном ключе можно выделить следующие *основные составляющие здорового образа жизни*:

- Рациональное питание;
- Оптимальная физическая активность;
- Гигиенические мероприятия;
- Отказ от вредных привычек;
- Охрана репродуктивного здоровья;
- Профилактика инфекционных заболеваний;
- Профилактика хронических неинфекционных заболеваний;
- Реабилитационные мероприятия.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные **цели**:

- **глобальную** – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;

- **дидактическую** – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;

- **методическую** – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленными целями, определены следующие **задачи**, стоящие перед педагогической общественностью:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни: научить выполнять правила личной гигиены и развить

готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

*Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся*, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения и воспитания, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

*Просветительская работа с родителями (законными представителями)* включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- работу родительских клубов «Мы вместе», «Совет бабушек и дедушек», «Гостиная»;

- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

## **Содержание работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни**

### **Практические методы обучения здоровому образу жизни**

Активные и интерактивные методы обучения способствуют созданию благоприятных условий на занятиях, проявлению положительных эмоций у участников воспитательного процесса.

Творчество, сотрудничество, умение находить общее решение – это принципиально новая схема взаимодействия педагога, ученика и родителей.

**Дискуссия** – организованное обсуждение различных проблем, что в свою очередь, может придать этим проблемам большей значимости, вызвать познавательный интерес.

**Рисование** используют для определения подсознательного отношения участников к обсуждаемой теме, к другим участникам воспитательного процесса с помощью графической визуализации чувств и их демонстрации окружающим. Темы рисунков зависят от темы воспитательного мероприятия: «Мой герб, девиз», «Наше семейное древо», «Подарок другу» и т.д.

**«Мозговой штурм»** - это тип дискуссии, способствующий творческому решению проблемы.

**Метод «Изучения отдельной жизненной ситуации»** касается ранее определённых сценариев, случаев, которые основываются на ситуациях реальной жизни, что даёт возможность проанализировать, записать, применить свои знания и навыки, делать выводы и давать рекомендации.

**Рольевые игры** ориентированы на учеников и имеют эффективную результативность. Этот метод даёт возможность реализовать свой творческий потенциал во время перевоплощения на некоторое время.

## **Тематика классных часов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни**

(1 раз в месяц, последняя неделя текущего месяца)

Здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ

### ***Начальная школа***

#### **1 класс**

1. Основы безопасного поведения первоклассника в школе.
2. Режим дня.
3. Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой.
4. Зимние игры.
5. Вред табачного дыма.
6. Как уберечься от гриппа.
7. Подвижные игры во время перемен.

8. Мои друзья – животные.
9. Лето радости.

#### 2 класс

1. Твой режим дня во втором классе.
2. Овощи и фрукты – полезные продукты.
3. Гигиена питания.
4. Глаза – окно в прекрасный мир чудес.
5. Народный фольклор и здоровый образ жизни.
6. Твои привычки.
7. Гигиена – основа здоровья человека.
8. Полезные движения.
9. Лето – пора закаливания.

#### 3 класс

1. Не вреди своему здоровью.
2. Часы в желудке.
3. Ухо – пропуск в мир звуков.
4. Умей сказать: «нет».
5. Правила поведения за столом и уход за посудой.
6. Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.
7. Вред табачного дыма.
8. Мои спортивные достижения.
9. Здоровый отдых.

#### 4 класс

1. Что такое здоровый образ жизни школьника?
2. Режим дня школьника.
3. Как защититься от простуды и гриппа.
4. О пользе каши.
5. Красивые зубы – залог красоты и здоровья
6. Сон – на службе у здоровья .
7. Когда не стоит быть, как все?
8. Чем опасно курение?
9. Досуг – дело серьезное.

### ***Основная школа***

#### 5 класс

1. Спорт – здоровье – мы.
2. Компьютерное зазеркалье.
3. Курение. За или против.
4. Жевательная резинка. История. Вред и польза - сделай свой выбор.
5. Влияние пива на организм подростка.
6. Продукты питания в разных странах.

7. Здоровье моей семьи.
8. Здоровый человек – здоровая нация.
9. Чем заняться после школы.

#### 6 класс

1. Как организовать свой отдых после уроков.
2. Компьютер и здоровье детей.
3. Есть или не есть? (о чипсах).
4. Поговорим о курении.
5. От чего зависит рост и развитие организма.
6. Твое здоровье и алкоголь.
7. Утомление и переутомление.
8. Твоя нервная система
9. Привычки и здоровье.

#### 7 класс

1. Режим дня и здоровье.
2. Зависимость ТВ, компьютер, интернет.
3. Дань моде или пагубная привычка.
4. Мир без наркотиков - территория жизни!
5. Сквернословие - это болезнь.
6. Пищевые добавки и витамины.
7. Подростковый алкоголизм.
8. Стрессы и их влияние на здоровье.
9. Я - дома, я - в школе, я - среди друзей.

#### 8 класс

1. Мой образ жизни.
2. Причины агрессивного поведения.
3. Наркотики - путь в никуда.
4. Эмоции и двигательная активность.
5. Алкоголизм – повод, причина и последствия.
6. Красота и здоровье.
7. Рациональное питание.
8. Гигиена тела и одежды.
9. Спорт в жизни человека.

#### 9 класс

1. Режим труда и отдыха.
2. Пивной алкоголизм – беда молодых.
3. Курить – себе вредить.
4. Питание и здоровье.
5. Употребление психоактивных веществ как слабость воли.

6. Экологии души и тела.
7. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления
8. Экзамены без стресса.
9. Здоровье нации в твоих руках.

### ***Старшая школа***

#### 10 класс

1. Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека.
2. Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.
3. Внимание, СПИД!
4. Компания в жизни старшеклассника.
5. Прекрасное и безобразное в нашей жизни.
6. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.
7. Диеты, лечебное питание, голодание, пост.
8. Мы и реклама.
9. О вреде сквернословия.

#### 11 класс

1. Как сохранить здоровье в наше время.
2. Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трезвость?»
3. Наркотики.
4. Девичья честь и мужское достоинство
5. Стресс, срывы, депрессия.
6. Питание во время подготовки к экзаменам.
7. Чувство взрослости. Что такое?
8. Привычки и здоровье.
9. Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам.

### **Тематика родительских собраний и лекций для родителей**

Без здоровья невозможно и счастье.

В.Г. Белинский

Эффективность воспитания ребенка сильно зависит от того, насколько тесно взаимодействуют школа и семья. Ведущую роль в организации сотрудничества школы и семьи играют классные руководители. Именно от их работы зависит то, насколько семьи понимают политику, проводимую школой по отношению к воспитанию, обучению детей, и участвуют в ее реализации.

В основе сотрудничества семьи и классного руководителя должны лежать принципы взаимного доверия и уважения, поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к другу. Значительное место в системе работы классного руководителя с родителями учащихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

### ***Начальная школа***

1. Режим младшего школьника.
2. Здоровье обучающихся начальной школы.
3. Организация горячего питания школьников.
4. Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка.
5. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей в их развитии.
6. Как уберечь детей от беды. Предупреждение вредных привычек.
7. Что такое здоровый образ жизни и как он формируется?
8. Основы формирования у младшего школьника навыков здорового образа жизни.
9. Особенности эмоционального и психофизиологического развития детей младшего школьного возраста.
10. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний школьника.
11. Гигиена девочек и мальчиков младшего школьного возраста или о чем нужно говорить матери с девочкой, отцу с мальчиком.
12. Компьютер и телевизор – друзья или враги?
13. Рекомендации родителям как использовать их без вреда для здоровья младшего школьника.

### ***Основная школа***

1. Особенности адаптации пятиклассников.
2. Профилактика вредных привычек школьников.
3. Детские страхи и их преодоление.
4. Психолого-возрастные особенности шестиклассников.
5. Компьютер в жизни подростка.
6. Психофизиологические особенности подростков.
7. Переходный возраст.
8. Здоровье вашего ребенка. Формирование здорового образа жизни.
9. Подростки и наркотики в современном мире.
10. Охрана здоровья обучающихся.
11. Основы формирования у младшего школьника навыков здорового образа жизни.
12. Проблема сохранения и укрепления здоровья подростка в семье.
13. Семья: здоровый стиль жизни.
14. К здоровью - через питание. Рекомендации родителям по организации правильного питания в семье.
15. Случайных травм не бывает. Травму легче предотвратить, чем лечить. Роль родителей в обеспечении безопасности жизни

### ***Старшая школа***

1. Здоровье детей – здоровье нации.
2. Энергетики: все «за» и «против».
3. Юношеский возраст. Психологический аспект. Как школьнику избежать переутомления.
4. Что надо знать родителям о вредных привычках детей. Как уберечь ребёнка от наркотиков.

5. Что там, за поворотом, или Подготовка к взрослой жизни начинается сейчас.
6. Здоровый образ жизни сейчас – залог здоровья в будущем. Решение проблемы низкого уровня культуры здоровья старшеклассников.
7. Как уберечь подростка от заболеваний, порождаемых неблагоприятной социальной средой (венерические болезни, СПИД, туберкулез, гепатит, т.д.).
8. Развитие мальчика, девочки в период полового созревания. Особенности личной гигиены подростков. Профилактика заболеваний.
9. Эксперименты с весом и телом: за и против ( вред и польза диеты, опасности пирсинга, татуировок, причины и последствия рискованного поведения).
10. Игровая и компьютерная зависимость у подростков. Главное – вовремя заметить и предупредить!

#### **Рекомендации родителям по снятию психологического напряжения в отношениях с детьми**

1. Любите своего ребёнка просто за то, что он есть и демонстрируйте ему это.
  2. Обнимайте своего ребёнка несколько раз в день.
  3. Формируйте у своего ребёнка высокую самооценку, но не завышенную.
  4. Воспитывайте в своём ребёнке уверенность и независимость.
  5. Приучайте своего ребёнка к ответственности за свои поступки.
- За более детальной консультацией по данным рекомендациям родители могут обратиться к школьному психологу.*

#### **Рекомендации родителям, как вести себя с ребёнком в повседневной жизни**

1. Доверяйте своему ребёнку и уважайте его.
2. Обеспечьте вашему ребёнку эмоциональный комфорт.
3. Обеспечьте вашему ребёнку физическую безопасность.
4. Следите за дисциплиной, будьте последовательны.
5. Уделяйте вашему ребёнку своё время и внимание.
6. Заботьтесь о себе, потому что вы пример для ребёнка.
7. Поощряйте и поддерживайте вашего ребёнка.

#### **Знаменательные даты, связанные с тематикой здоровья и здорового образа жизни**

Здоровье — всему голова.

М.А. Шолохов

**7 апреля — Всемирный день здоровья (World Health Day)** отмечается с 1948 года по решению Всемирной организации здравоохранения. Ежегодно проводить День здоровья вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

**15 мая - Международный день семей.**

20 сентября 1993 года Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией определила 15 мая Международным днем семьи. В календаре знаменательных дат это особый день, это – праздник радостей, побед и ощущения надежности близкого человека.

**31 мая — Всемирный день без табака (World No-Tobacco Day).**

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

**2 июня - День здорового питания.**

День отказа от излишеств в еде (День здорового питания) — новый и пока неофициальный праздник, главная тема которого — привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания. Инициаторами его учреждения стала группа участников социальной сети для худеющих.

По данным экспертов ВОЗ, количество и качество употребляемых продуктов питания являются основными факторами, определяющими здоровье человека. С неправильным питанием связывают: более 50% болезней сердца и сосудов; рост заболеваемости туберкулезом; рост онкопатологии.

**5 июня — Всемирный день окружающей среды (День эколога).**

ООН призывает в этот день проводить мероприятия, подтверждающие стремление к сохранению и улучшению окружающей среды. День охраны окружающей среды - это отнюдь не профессиональный праздник экологов, а повод для того, чтобы задуматься о проблемах окружающей среды.

**27 сентября — Всемирный день туризма.**

Цель праздника — пропаганда туризма, развитие связей между народами разных стран. Это праздник каждого, кто хоть раз ощутил себя путешественником, выбравшись из каждодневной будничной суеты на берег речки, в лес, в поле или в другие места, которыми так богата наша земля!

**20 октября - Всероссийский день гимнастики.**

Это праздник силы и ловкости, красоты и грации проводится в последнюю субботу октября с 1999 года по инициативе Федерации спортивной гимнастики России и Федерации художественной гимнастики России.

**15 ноября - Всемирный день отказа от курения.**

Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения. Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире.

**20 ноября — Всемирный день ребенка.**

Праздник направлен на улучшение благополучия детей, укрепление работы, проводимой ООН в интересах детей всего мира.

**1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом.**

Во всем мире в этот день говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет глобальная эпидемия. Можно вспоминать и оплакивать тех, кто уже умер или смертельно болен, можно говорить о масштабах трагедии и о том, что только чума XX, а теперь уже и XXI века угрожает существованию человечества.

Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1-го декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу.

### **Словарь терминов по здоровому образу жизни**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это активность самого человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья (Лисицын Ю.П.). *ЗОЖ* – это поведение, базирующееся на санитарно-гигиенических нормативах и направленное на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия (Международный терминологический словарь)

Закономерности здоровьесберегающей педагогики являются отражением тенденций становления и функционирования системы здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

**Здоровье** – это совокупность физических, психических, социальных качеств человека, являющихся основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры

**Здоровьесберегающая педагогика** – это область знаний, характеризующая процесс реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся. Следуя идеям здоровьесберегающей педагогики, для сохранения и укрепления здоровья детей важно использовать возможности самой педагогической науки и деятельность педагогов (Тихомирова Л.Ф., 2004)

**Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении** – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – это совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью участников.

**Культура здоровья** – это компетентность в вопросах здоровья и следования принципам здорового образа жизни.

**Мониторинг состояния здоровья учащихся** - непрерывное отслеживание показателей здоровья, включающее в себя следующие параметры: динамические показатели острой и хронической заболеваемости, травматизма, количество пропущенных учебных дней по болезни, индекса физического здоровья. На основании анализа данных мониторинга составляются программы оздоровления учащихся.

## Афоризмы о здоровом образе жизни

- Чтобы продлить жизнь, сократите порции.  
Бенджамин Франклин
- Здоровье — мудрых гонорар...  
Беранже Пьер Жан
- Здоровье — это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.  
Михаил Мамчич
- Умеренность — союзник природы и страж здоровья.  
Абу-ль-Фарадж
- Пища, которая не переваривается» съедает того, кто ее съел.  
Абу-ль-Фарадж
- Жизнь требует движения.  
Аристотель
- Единственная красота, которую я знаю,— это здоровье.  
Г.Гейне
- Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.  
Гораций
- Хороший смех — верный признак духовного здоровья.  
М.Горький
- Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от  
врачебного искусства.  
Д.Леббок
- Суть человеческого естества — в движении. Полный покой означает смерть.  
Б.Паскаль
- Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии.  
Пифагор
- Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.  
В.Д.Поленов
- Не ужинать — святой закон, кому всего дороже сон.  
А.С.Пушкин
- Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.  
Сократ
- Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым  
нравственно.  
Л.Н.Толстой

### Рекомендуемая литература

1. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996.
2. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998.
3. Амонашвили Ш.А., Плексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
5. Анастасова Л.П., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. – М.: Издательский центр “Вентана – Граф”, 2004.
6. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
7. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с. 9-14.
8. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
9. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 33-48.
10. Балабанова В.В., Максимова Т.А. Предметные недели в школе: экология, здоровый образ жизни. Волгоград.: Издательство “Учитель”
11. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
12. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
13. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990.
14. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.