

**ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ***Д.А. Копытник, 11 класс**Научный руководитель – Ю.Е. Крит, учитель биологии**Государственное учреждение образования «Средняя школа №1 г. Пинска»*

Мы редко задумываемся над тем, независимо от возрастной категории, когда в праздничный день дарим свои поздравления родным, близким, друзьям, почему на первое место в них ставим пожелания здоровья. Дети повторяют то, что слышат от окружающих, родителей. Мы, взрослые люди, отлично понимаем, почему это так. Так отчего же тогда огромное количество этого «МЫ» пренебрежительно относится к этим жизненным, не требующим доказательства аксиомам? Возможно, потому, что элементарные запреты в детстве на уровне «нельзя», «так нужно» не подкреплялись более важными «почему нельзя», «почему так нужно». Ведь, поясняя установленные правила и законы, мы не вводим человека в противоречие между желанием и истиной. Мы приводим их в гармонию и, тогда, первое уже неотделимо от второго, и многие трудности в понимании исчезают сами собой.

Мы пытаемся донести это нашим сверстникам и тем, кто только начал этот путь постижения жизненных законов и истин. А для начала мы предлагаем аргументировать установленные правила самим детям. Тем, кто это может, умеет, хочет. Равный обучает равного. Исключена разница в возрасте, стёрты барьеры в мировосприятии, на мир смотрят одни и те же глаза – глаза детей. Быстрее устанавливается контакт, высока вероятность поддержки среди сверстников, ты уже не один. Нас много, мы вместе! Самые старшие здесь направляют, поддерживают, разъясняют. Если в этом есть необходимость, на первых этапах становления участвуют в процессе сами. На сегодняшний день направление здорового образа жизни мы выбрали, как приоритетное. Но подобный алгоритм «работает» независимо от выбранной траектории. Вот наша формула успеха: мы вместе, а, значит, нам всё по плечу.

Здоровье нации – это здоровье людей её составляющих. Если взрослый человек волен сам выбрать нужное направление на пути к здоровью, то здоровье подрастающего поколения, зачастую, напрямую зависит от позиции родителей, педагогов, государства. Объяснить, показать, доказать, подсказать и направить, создать условия и выработать желание и потребность стремиться быть здоровым – это те основные направляющие, на которые мы опираемся в своей работе, пропагандируя здоровый образ жизни.

На протяжении вот уже нескольких лет в рамках созданного нами мини–проекта «Знать, чтобы жить», мы совместно реализуем мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, используя

различные формы их организации и проведения. Наша цель приобщить сверстников, родителей к проблеме сохранения своего здоровья.

Формы организации работы в рамках этого мини–проекта могут быть следующими:

1. Традиционной формой организации работы являются классные и информационные часы, уроки здоровья, практические занятия по оказанию первой медицинской помощи. Умелая организация и грамотно подобранный материал делают их запоминающимися и создают надёжную основу для реализации поставленных целей.

Тематика: «Здоровье в руках человека», «Скажем нет наркотикам», «Курение: мифы и реальность», «Здоровью учимся у природы», «Суд над человеком», «Мои шаги к здоровью», «Без права на ошибку», Практическое занятие «Я уже могу помочь».

### 2. Круглые столы

Особо действенным и результативным является проведение круглых столов. Здесь мы дискутируем, обсуждаем, спорим, рассматриваем все точки зрения и, главное, вырабатываем совместные решения и возможные пути развития.

Тематика: «Сохраним здоровье», «Жизнь реальная, жизнь виртуальная», «Азбука здоровья», «Я хочу жить», «Береги себя – ты нужен Беларуси», «Рука другу», «У меня растут года», «Болезнь легче предупредить», «Ради жизни на земле», «Игры с разумом».

### 3. Часы общения

В рамках часов общения организуются встречи со специалистами здравоохранения: врачами–наркологами, педиатрами, валеологами, гинекологами, стоматологами и др. Осуществляется посещение ресурсного центра, санитарно–эпидемиологической службы.

### 4. Плакаты на тему здорового образа жизни

Выступают как связующее звено между ребятами и носителями общественной информации, с целью расширения актуальных социально значимых проблем здорового образа жизни, которые не всегда возможно удовлетворительно решать с помощью стандартного набора средств.

### 5. Информационные стенды, брошюры.

Они являются носителями актуальной информации, которая удобно располагается в местах массового скопления учащихся, а, главное, доступна для прочтения каждому. Материалы информационных стендов систематически обновляются и пополняются участниками агитбригад.

### 6. Оценка физической формы учащихся

Основная оценка проводится в рамках уроков физической культуры, дополнительная – в ходе Дней здоровья. Это является также хорошей возможностью приобщить школьников к заботе о своем здоровье, сделать их заинтересованными и активно борющимися за него.

### 7. Тематические дискотеки

Наибольшей популярностью среди подростков пользуются тематические дискотеки на которых ребята в непринуждённой обстановке не только узнают о культуре здорового образа жизни, но и имеют возможность с пользой провести свободное время, расширить свой кругозор.

Тематика: «Некурящая дискотека», «Здоровые дети – счастливые дети», «Здоровым быть – модным слыть», «Все цвета, кроме черного», «Мы за здоровый образ жизни», «Завтра начинается сегодня».

### 8. Инсценировки

Эта форма работы представляет собой один из способов поддержания жизни в словах, которыми человек пользуется, чтобы охарактеризовать самого себя или кого–либо другого, донести до зрителя всю значимость рассматриваемого вопроса. Сценарий, как правило, приближен к действительности. Обычно мы используем те варианты, когда в основу положен реальный случай из жизни, диалоги написаны бытовым языком, что всегда вызывает эмоциональную реакцию.

Тематика: «Каждый здоров и талантлив», «Счастливая семья – крепкая страна», «Мой организм за одну неделю», «Нет СПИДу и наркотикам», «Алкоголь – жестокий яд», «Знать – значит побеждать», «Будущее строим сами», «Утро здоровой эры».

### 9. Агитбригады

Ребята формируют группы временного состава, их количество определяется актуальностью и масштабностью освещаемого вопроса. Основная задача агитбригад – это пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек среди сверстников.

Тематика: «Мир здоровья», «Я выбираю жизнь», «В царстве Витаминов», «Чистота тела – чистота души», «Зарядка для ума», «Здоровая молодежь – здоровое общество», «Капля никотина», «Уж сколько раз твердили миру ...».

Все наши усилия направлены на результат, который предусматривает безопасное поведение, ответственность за свою жизнь и здоровье и, что немаловажно, проведение и оценку полезной деятельности в области общественного здоровья. Ведь ребёнок должен уметь быть не только здоровым, но и иметь возможность воспитывать в будущем здоровых детей.

#### **Список использованных источников**

1. Варламова С. Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова // СОЦИС. – 2010. – № 4. – С. 75–87.
2. Ключенович В. И. Управление формированием здорового образа жизни / В. И. Ключенович. – Мн.: Бел. НИЦ. «Экология», 2010. – 295 с.
3. Фролова Ю. Г. Психология здоровья и здорового образа жизни: приглашение к дискуссии / Ю. Г. Фролова // Психалогія. – 2008. – № 3. – С. 31–35
4. Фурманов А. Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: методическое пособие / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – 2–е изд. – Минск: Тесей, 2007. – 63 с.