

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пышкетская средняя общеобразовательная школа
427693, Удмуртская Республика, Юкаменский район, с. Пышкет, ул. Советская, д. 13,
тел. 8 (34161) 6-61-66, e-mail: pshschool@yandex.ru

Реферат на тему

«Роль классного руководителя в воспитании здорового образа жизни детей»

**Подготовила : Касаткина Капиталина .Аркадьевна,
классный руководитель 7 класса
МБОУ Пышкетской СОШ**

Пышкет, 2023

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

Г. Сигерист, американский медик

Актуальность темы. Проблеме здоровья сейчас уделяют большое внимание. Об этом говорится на всех уровнях, вплоть до Президента. Естественно, что возросло внимание и к здоровью учащихся. В школах продолжают возрастать учебные нагрузки, уменьшается двигательная активность детей, что приводит к нарушениям осанки, гиподинамии. Многие школьники предпочитают проводить свободное время у телевизоров и компьютеров. Тревогу вызывает рост числа юных курильщиков, наркоманов, массовое потребление пива, токсикомания, приобретающая всё более массовый характер. Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования

«Здравствуйте!» Хорошее, доброе слово и, говоря его, мы желаем человеку здоровья. Каждый из нас хочет быть здоровым. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни: поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, альтруистическое отношение к людям, радостное ощущение своего существования в этом мире. Здоровье – это основа всех основ. Но очень часто мы вспоминаем про здоровье, когда заболеваем.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Состояние здоровья подрастающего поколения не случайно традиционно привлекает пристальное и озабоченное внимание всех способных мыслить граждан. Здоровье детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, определенный прогноз на будущее. «Укрепить здоровье человека в детстве – говорил Сухомлинский—не допустить, чтобы ребенок вступил в юность хилым и вялым, это

значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Если ребенок очарован красотой полей, мерцанием звезд, бесконечной песнью кузнечиков и запахом полевых цветов, слагает песню, -- значит он находится на вершине этой гармонии тела и духа.»

Умение заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, а также индивидуальное здоровье ученика зависит от многих факторов:

- Культура здоровья родителей;
- Культура здоровья школы;
- Культура здоровья коллектива;
- Культура здоровья учителя;
- Оздоровительная работа в учебное и внеучебное время.

Культура здоровья коллектива складывается: из микроклимата коллектива, комфортности каждого члена этого коллектива, взаимоотношений между учениками, всех проводимых мероприятий, роли каждого учащегося в данном мероприятии.

Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”. Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Первостепенная роль в овладении умениями, навыками, способами здоровьесберегающей деятельности как существенными элементами культуры принадлежит классному руководителю – непосредственному и основному организатору учебно- воспитательной и внеклассной работы в классе, консолидирующему усилия всего педагогического коллектива и родителей в формировании у учащихся осознанной потребности ведения здорового образа жизни; воспитании бережного отношения к своему здоровью как наивысшей ценности для личности, общества, государства; усвоении основных положений российского законодательства о семье и необходимости сохранения репродуктивного здоровья; привития навыков безопасного поведения в повседневной жизни. Задача классного руководителя – стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, учителей-предметников, медицинских работников, которое помогало бы каждому ребенку осознать здоровье – как ценность, выбрать здоровый образ жизни.

В своем реферате я постараюсь раскрыть, как классный руководитель может сохранить здоровье школьников, ведь здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. Как говорится: «Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья и благополучия человека. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека в наши дни является одной из актуальных тем во всем мире. Повсеместное прогрессирующее ухудшение показателей здоровья подрастающего поколения ставит проблему поиска новых, более совершенных доступных и эффективных форм и методов работы, при которых образование будет способствовать формированию здоровья, а не его потере.

Закон «Об образовании», программы реформирования образования определяют в качестве решающего условия успешности развития образовательных систем, наряду с обеспечением высокого качества образования, сохранение и укрепление состояния здоровья школьников. Особенно важен для становления культуры здоровья период обучения в школе, как фундаментальный этап для последующего развития и самореализации человека. Так одной из важнейших задач современной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья школьников. Школа призвана дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основных наук, выработать необходимые навыки и умения, формировать мировоззрение, обеспечить всестороннее развитие личности. Одновременно школа должна выполнять и оздоровительную роль, так как обществу становится небезразлично, какой ценой для здоровья подрастающего поколения приобретаются знания.

Одним из направлений годового планирования работы классного руководителя со своим классным коллективом является «Формирование здорового образа жизни». Таким образом, мне как классному руководителю необходимо выбрать формы и эффективные методики, которые подходят именно моим ученикам

В моём воспитательном плане на каждый месяц учебного года расписаны мероприятия, направленные на формирование потребности здорового образа жизни учащихся. Это и классные часы по темам: «Образ жизни. Что это такое?», «Ваше здоровье в ваших руках», «Человек! Продли свой век!», Модно быть здоровым! «Спорт и профилактика болезни». К подготовке и проведению классных часов стараюсь чаще привлекать самих ребят. Дети готовятся к беседам дома, привлекая родителей, а в классе высказывают свое мнение,

свою точку зрения по поставленной проблеме, ищут пути решения в тех или иных ситуациях, изображая это в творческих заданиях. Работа по вовлечению ребят в кружки и секции, чествование их успехов, помощь в решении проблем, проведение внеклассных мероприятий вошли в систему. Кроме того, дети с удовольствием принимают участие в общешкольных мероприятиях, различных спортивных соревнованиях по футболу и баскетболу, лыжам и т.д.

Что может сделать классный руководитель в формировании здорового образа школьников на уроке? Поддерживать связь с учителями-предметниками. Здоровьесберегающие технологии – это не только горячие обеды, спортзалы, бассейны и школьные автобусы, но и улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках, по всем предметам! И я думаю, что педагоги стараются этого придерживаться, и не забывают еще и принцип русского дидакта И.Я.Лернера, который утверждал: «В основе всего обучения должен быть положительный эмоциональный фон». Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физкультминутка

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи, и продолжительность интервалов между этими приемами. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В наших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания. Для этого проводятся серии классных часов о правильном питании. Также обеспечен 100% охват горячим питанием.

Многие заболевания можно предотвратить, а надо совсем немного - просто вести здоровый образ жизни. Чтобы быть здоровым человеку не обязательно становиться чемпионом мира в каком-либо виде спорта, надо заниматься для себя, в меру своих сил.

Я стараюсь ребятам объяснить и привить необходимость в здоровом образе жизни. Здоровье класса напрямую зависит от психологического микроклимата коллектива,

взаимоотношений в классе. Я своим примером, состоянием души, способствую тому, чтобы у детей было хорошее настроение, а это приносит свои плоды, как в учебной, так и в воспитательной деятельности.

*Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.
Толстой Л. Н.*

С ребятами провожу различные формы для эффективной работы по формированию ЗОЖ: игры, круглые столы, диспуты. Ходим вместе в походы, на экскурсии, занимаемся спортом. На классных часах рассматриваем темы, такие как «О вреде курения», «Алкоголизм и наркомания», «Режим дня», «Учитесь управлять собой» и т.д. Оформляем стенгазету о ЗОЖ

В то время когда провожу уроки, я применяю здоровьесберегающие технологии. В начале урока замечаю, кто из детей пришел с каким настроением. К каждому ребенку стараюсь найти индивидуальный подход. Созданный микроклимат в классе стараюсь сохранить до конца урока. По ходу урока иногда создаю соревновательные моменты, чтобы ребята могли понять ценность того, что они делают. Активность детей при этом возрастает. В зависимости от времени провожу на уроке либо физкультминутки, либо зарядку для глаз, либо релаксацию. При повторении пройденного материала и при закреплении использую игровые моменты, чтобы поддержать интерес к изучаемому предмету и для смены видов деятельности. На уроках использую наглядный материал, потому что большинству школьников зрительная информация запоминается легче. Ребята часто работают в группах, такая форма работы доставляет удовольствие.

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

1. Формирование здорового образа жизни, культуры здоровья, гигиеническое образование и воспитание учащихся.
2. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
3. Организация оздоровительной работы .

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

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение противостоять деструктивным для здоровья формам поведения .

На основе медицинских обследований в паспорта здоровья вносятся данные о группе здоровья, группе по физической культуре показатели физического развития, а также социальные показатели.

"Один в поле не воин", поэтому для формирования ЗОЖ необходима система взаимодействия всех участников образовательного процесса. Большую помощь оказывают учителя физкультуры и ОБЖ Также провожу диагностические исследования и тесты, по которым я делаю выводы о развитии детей, их психофизиологических особенностях, а сами ребята узнают, как развита их память, внимание, умеют ли они общаться, могут ли избегать конфликтов, раздражительны ли они и прочее

Тестирование, определяющее личностные качества учащихся, помогает классному руководителю выявить уровень тревожности, самооценку, мотивацию, интересы школьников, а также темперамент, социальный статус.

Классный руководитель анализирует причины пропусков уроков обучающимися. Результаты мониторинговых исследований позволяют выделить причины имеющегося состояния здоровья и наметить пути по сохранению и укреплению здоровья .

Работа по формированию здорового образа жизни в классе всегда проводится в тесном сотрудничестве с родителями, ведь основа воспитания культуры здорового образа жизни закладывается в семье. Работа с родителями строится по двум направлениям: просвещение самих родителей и активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми.

Семья – это главная ценность в жизни ребенка. Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития . Дети должны воспитываться в семье, а школа должна только помогать в этом воспитании.

В настоящее время воспитание молодого поколения происходит в условиях нестабильности государства, в результате снижается уровень жизни людей. Чаще всего родители заняты «зарабатыванием» денег, работают на нескольких работах, чтобы обеспечить свою семью всем необходимым. У родителей просто не хватает времени, на то чтобы заняться здоровьем ребенка. Если сами родители ведут здоровый образ жизни, то они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Ребенок живет тем образом жизни, которым живут его родители. Он ест ту пищу, которую ему дают его родители, он дышит табачным дымом, если курят родители, он может смотреть телевизор часами, вести сидячий образ жизни, если так делают другие члены его семьи. Родители, выбирая определенный образ жизни, отвечают не только за свое здоровье, но и за здоровье своих детей, потому что дети в своем поведении будут копировать своих родителей.

Я, как классный руководитель, с родителями провожу тематические родительские собрания, беседую с ними индивидуально. На родительских собраниях совместно с родителями решаем, какие оздоровительные мероприятия можно провести с детьми.. Работаем над тем, чтобы у детей занятия физкультурой и спортом вызывали только положительные эмоции. Работая с родителями совместно, мы тем самым улучшаем здоровье детей.

Воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью? А ведь в основе этих проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. И если привычка не прививается в семье, в школе, то у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека. Очень часто родители твердят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» И мало говорят детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» Проблема здоровья детей решаема. Мы ее решаем вместе: родители – дети – школа

Таким образом, классный руководитель играет значительную роль в формировании здорового образа жизни учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка-М.,1993
- 2.Березовская Р.А., Никифоров Г.С. Отношение к здоровью//Психология здоровья/Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: 2003.-с.100-110
4. Сухомлинский В.А. О воспитании.- М., 1973
5. www.zdobr.ru – описание составляющих здорового образа жизни, статистика