Методические материалы по формированию здорового образа жизни

Автор: педагог-психолог ГБПОУ «ГК г.Сызрани»
Сураева С.Г.

Пояснительная записка

В настоящее время важность профилактической работы в молодежной среде очевидна для всех. По сути дела, такая работа способствует сохранению жизни, здоровья и психологического благополучия детей в разных ситуациях.

В сфере профилактических программ, применяемых в системе образования, выделяются 3 основных направления:

- *«академическое»* предполагает изучение учащимися психологии как науки, что уже должно способствовать успешности их развития (по мнению сторонников направления);
-*«адаптационное»,* помогающее учащимся успешно вписаться в образовательный процесс, что, способствуя профилактике учебной дезадаптации, позволит избежать дезадаптации социальной;
-*«развивающее»*, ориентирующееся на решение личностных задач возраста, в рамках которого существует модель обучения жизненным навыкам.

Последнюю мы считаем одной из наиболее подходящих для реализации в условиях образовательного учреждения, так как она способствует формированию позитивных установок и эффективных поведенческих навыков. Эта модель может быть ориентирована на различные возрастные категории. Преимущество ее заключается и в том, что она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их.

Успешность обучения молодежи в любом ОУ определяется многими факторами. Одним из важных является состояние здоровья. Принимая во внимание современное понимание здоровья как многокомпонентного

явления, включающего в себя интеллектуальный, социальный и личностный аспекты, следует особое внимание обращать на роль социальных и поведенческих факторов в его укреплении.

Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, в силу своего возраста еще недостаточно подготовленных к взрослой жизни. Эта неподготовленность проявляется и в неумении избежать вредных привычек, и в неумении просто последить за своим здоровьем. Кроме того, такие факторы современного общества как гиподинамия, повышенная стрессогенность, информационная перегрузка, представляют не меньшую угрозу для здоровья молодежи.

Результаты медицинских осмотров свидетельствуют о том, что у учащейся молодежи имеются различные нарушения в состоянии здоровья и, к сожалению, наблюдается тенденция к увеличению их количественных и качественных показателей.

Однако, анонимный опрос учащейся молодежи Г.Сызрани, проведенный Центром медико-психологических проблем образования (г. Москва), свидетельствует о недостаточной значимости в их сознании здоровья как ценности, недостаточной сформированности установки на ведение здорового образа жизни. Сходные данные были получены в результате социопсихологического опроса учащихся Губернского колледжа г. Сызрани.

А ведь никакая другая институциональная система не может конкурировать с образовательным учреждением в плане возможностей развития мотивации ЗОЖ, профилактики социально-обусловленных заболеваний:

-учебные программы содержат в себе широкий потенциал для просвещения по вопросам профилактики;

-большая численность молодежи, которая может быть охвачена просветительской работой;

-наличие социально-педагогической и психологической службы в ОУ;

-наличие специалистов-медиков и др.

Всемирная организация здравоохранения выделяет образовательное учреждение как наиболее перспективный участок воздействия на развитие поведенческих установок подростков и молодежи в области ЗОЖ.

На наш взгляд, значимым моментом в данной работе с молодежью должна стать и целенаправленная пропаганда ценности собственного здоровья, здоровья окружающих, здорового образа жизни. Ее задачи:

-повышение интереса к указанной проблеме;

-формирование позитивного общественного мнения по вопросам данной проблемы;

-формирование в массовом сознании понимания жизненной необходимости здоровья.

Эта деятельность может быть успешно осуществлена с помощью психологических методов и средств.

Предлагаемая программа «ЗОЖ» своей **целью** имеет создание условий и развитие навыков ЗОЖ у учащихся ГК.

Идея программы: « Наше здоровье в наших руках!»

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся более глубокое представление о здоровье, способах его укрепления;
- пропагандировать преимущества ЗОЖ;
- способствовать формированию у учащихся жизненных навыков по поддержанию и укреплению собственного здоровья;
- способствовать формированию заинтересованности педагогов в поддержке здоровья учащихся;
- способствовать формированию у учащихся знаний и навыков в области противодействия употреблению вредных для здоровья веществ;
- способствовать формированию у учащихся навыков ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению ПАВ.

Таким образом, программой предусмотрена деятельность по следующим направлениям:

1. Формирование у учащихся более глубокого представления о здоровье и способах его укрепления.
2. Пропагандирование преимуществ ЗОЖ.
3. Формирование заинтересованности педагогов в поддержке здоровья учащихся.
4. Формирование у учащихся знаний и навыков по противодействию употреблению вредных для здоровья веществ.
5. Формирование у учащихся навыков ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению ПАВ.

Стратегия реализации программы: консолидация усилий всех участников образовательного процесса и специалистов ОУ.

Программа реализуется рассредоточено, в течение учебного года. Причем,
первое направление реализуется в основном на 1-ом курсе, пятое – на 2-ом курсе, а второе, третье, четвертое – это «сквозные» направления, реализация которых осуществляется на всех курсах.

Ожидаемые результаты:

Качественные результаты:

Знание учащимися:

-многоаспектности здоровья человека;

-преимущества здорового образа жизни;

-способов противодействия употреблению ПАВ.

Владение навыками:

-конструктивного взаимодействия со сверстниками и другими людьми;

-предупреждения инфекционных заболеваний;

-отказа от рискованных предложений, сопротивления негативному влиянию сверстников;

-безопасного поведения в экстремальных и сложных жизненных ситуациях.

Количественные результаты:

- восприятие студентами собственного здоровья как ценности;
- увеличение числа студентов, посещающих физкультурно-оздоровительные секции, Участвующих в спортивных соревнованиях;
-отсутствие положительной динамики употребления ПАВ и снижение частоты употребления ПАВ;
-повышение массовости участия студентов в досуговых мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Тематический план

№	Наименование разделов	Колич часов	организаторы
	Блок 1 «Самопознание»	**6**	психолог, педагог
1	Кто я?	2	
2	Какой я?	2	
3	Я-концепция	2	
	Блок 2 «Я и другие»		психолог,педагог
1	Я	2	
2	Они	2	
3	Мы	2	
	Блок 3 « Гигиена»		психолог, педагог мед. работник, преподаватель физкультуры
1	Мое тело	2	
2	Прививка против стресса	2	
3	Искусство релаксации	2	
	Блок 4 «Питание и здоровье»		мед.работник, работник столовой психолог, педагог
1	Чем питаться?	2	
2	Зачем питаться?	2	
3	Как питаться?	2	
	Блок 5 «Безопасное поведение»		Преподаватель ОБЖ, инспектор ГАИ, психолог, педагог
1	Мой двор	2	
2	Улица полна неожиданностей	2	
3	Ситуация «Экстрим»	2	
	Блок 6 « Профилактика ПАВ»		врач- нарколог, психолог, педагог
1	«Путешествие по островам» профилактическая игра	2	
2	Как сказать «Нет!»	2	
3	Принимаю решение!	2	
	Итого:	**36**	

Литература

1. Селевко Г.К. , Болдина В.И., Левина О.Г.Управляй собой. М, 2001
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности ОУ/ Под ред. М.М. Безруких. -М, 2005
3. Программа первичной профилактики негативной зависимости в среде подростков и старшеклассников / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. -Самара ,2006
4. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся образовательных учреждений.- М, 2005
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М., 2004
6. Кривцова С.В.,Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. -М.,1999.
7. Родионов В. А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. Ярославль, 2002
8. Разработка профилактической игры «Путешествие по островам». Самарский Центр социализации молодежи

Рекомендации по организации и проведению занятий

Целью предлагаемых занятий является не только получение участниками знаний о здоровом образе жизни, но и формирование адекватного отношения к проблемам, ситуациям, явлениям, рассматриваемым на занятиях, создание стойких убеждений о приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения.

Каждое занятие включает актуализацию знаний участников по предлагаемой теме, сообщение ведущим новой информации, отработку соответствующих навыков.

Вводная часть призвана актуализировать собственный жизненный опыт учащихся, мотивируя их на дальнейшую работу, создавая позитивный эмоциональный фон.

Основная часть направлена на формирование нового опыта. Происходит примерка нового опыта на себя. Моделируются новые способы поведения, ищутся наиболее эффективные приемы взаимодействия в типовых жизненных ситуациях.

Заключительная часть посвящается отработке личной стратегии поведения, осмыслению полученного опыта.

- продолжительность одного занятия – не более 2 академических часов (1 ч 30 мин)
-группа участников может быть неоднородной по составу (студенты из разны учебных групп;
-количество участников - до 20 чел;
- занятия проводятся психологом или педагогом с привлечением узких специалистов: медиков, представителей правопорядка, преподавателей физкультуры, ОБЖ и т.д..

Результативность занятий определяется с помощью анкет для участников.

Рефлексивная анкета

1. Ф.И.О. , дата рождения-

2. Название занятия, дата его проведения –

3. Эмоциональное состояние в начале занятия
   (по 10-ти бальной шкале)-

4. Я узнал(а)– понял(а) – вспомнил(а):
   _____
   _____
   _____

5. Научился(ась) – освоил(а):
_____
_____
_____

6. Эмоциональное состояние в конце занятия
   (по 10-ти бальной шкале)-

7. Отношение к ведущему, занятию в целом (отметить)

Благодарю за сотрудничество!

АНКЕТА УЧАСТНИКА

1.*Я являлся участником:*

1) одного занятия
2) 2-4 занятий
3) всех занятий

2. *Занятия помогли моему самообразованию по вопросам:*

1) установления отношений с другими людьми
2) бесконфликтного общения
3) управления эмоциональными состояниями в общении
4) невербального общения
5) другое _____

3. *На занятиях я:*

1) узнал новое
2) сумел проявить активность и творчество
3) сумел проявить свою индивидуальность
4) сумел поделиться опытом
5) нашел новых знакомых
6) заинтересовался психологией

4. *На занятиях мне понравилось:*

1) тестирование, самопознание
2) участвовать в инсценировках, играх
3) участвовать в групповых обсуждениях
4) объяснения, рассказы
5) другое _____

5. *Понравились ли тебе предложенные формы работы:*

1) да
2) нет

6. *Понравилось ли тебе предложенное содержание:*

1) да
2) скорее да, чем нет
3) скорее нет, чем да
4) нет
5)

7. *Удовлетворен ли ты результатами работы:*

1) совершенно удовлетворен
2) скорее удовлетворен, чем нет
3) скорее не удовлетворен
4) не удовлетворен

Спасибо!

АНКЕТА

Просим Вас внимательно прочитать каждый вопрос и поставить любой знак напротив номеров тех ответов (от 1 до 3), которые ближе всего Вашей точке зрения, или дописать свой вариант ответа.

1. *Тренинг позволил Вам:*

1) получить новые знания о сохранении здоровья;
2) получить положительные эмоции, отдохнуть;
3) поделиться опытом;
4) найти решение собственных проблем;
5) получить удовольствие от общения;
6) другое _____

2. *Тренинг помог Вам, так как:*

1) вы заинтересовались путями достижения гармонии физической и душевной;
2) получили ответы на интересующие Вас вопросы;
3) начали изучать литературу по вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4) освоили практические навыки сохранения здоровья;
5) другое_____

3. *Вы считаете главным:*

1) расслабление и отдых после занятий;
2) формирование нового взгляда на здоровье;
3) формирование умений влиять на собственное самочувствие;
4) осознание собственных трудностей в деле сохранения здоровья;
5) другое _____

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
проведения профилактической игры для первокурсников
«*Путешествие по островам*»

Этапы, содержание деятельности	Место проведе-ния	Ответ-ственные	Время дата
I. Подготовительный			
1.1. Оформление сцены: - «Правильный выбор решает все!» - «Мое здоровье-моя жизнь!»			
1.2. Оформление маршрутных листов			
1.3. Обеспечение жеребьевки по выбору «средства передвижения» - емкость для жеребьевки - игрушки: автобус,самолет,поезд и т.д.			
1.4.Оформление вывесок на кабинеты - остров Рассуждений -остров Предсказаний - остров Мифов - остров Альтернатив - остров Марионеток			
1.5. Оформление наглядного материала для работы на станциях: - остров Рассуждений - остров Предсказаний - остров Мифов			
II. Вводный.			
2.1. Беседа о здоровье			
2.2. Разъяснение правил игры			
2.3. Жеребьевка групп - участниц			
2.4. Раздача маршрутных листов			
III.Основной.			
3.1. Теоретико-практические занятия с группами участницами на станциях: - остров Рассуждений (что знают о зависимости от ПАВ -остров Мифов (что действительно верно в рассказах о зависимости) - остров Марионеток (поведение зависимых людей) - остров Предсказаний (последствия зависимости) - остров Альтернатив (что могут противопоставить зависимости от ПАВ)			
IV. Заключительный.			
4.1. Сбор групп-участниц			
4.2. Подведение итогов игры.			

Приложение 2
Материалы к игре
«Путешествие по островам

Рекомендации по организации работы на островах

Остров «ПРЕДСКАЗАНИЙ»

Оборудование:

• таблица «Этапы развития зависимости»

ЭТАПЫ	ПОДЧИНЕННОСТЬ ВОЛЕ ЧЕЛОВЕКА	КТО ПОМОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ
I Первые опыты	Контролируемый прием	Сам
II Приятно	Контролируемый прием, особый стиль жизни	Сам
III Возникают проблемы	Не контролируемый прием	Специалист
IV Употребление - цель	Не контролируемый прием	Никто

диаграмма «Возраст зависимости»
(алкогольная и никотиновая зависимость формируется в более раннем возрасте)

• комплекты листов А4 с названиями:
-Причины никотиновой зависимости;
-Причины алкогольной зависимости;
-Причины наркотической зависимости;

-по численности групп - участниц (эти причины формулируются самими участниками, ведущий только записывает их в отсутствующей графе).

В заключении ведущий говорит о последствиях употребления ПАВ.

Остров «МАРИОНЕТОК»

Оборудование: 8 блокнотных листов, 8 ручек - на каждую студенческую группу.

Ввод в игровую ситуацию: В реальной жизни очень часто возникают ситуации, когда мы подчиняемся кому - то или подчиняем себе кого-то (намеренно или непреднамеренно, вольно или невольно)

Задание; Все присутствующие разделитесь на тройки, где первый из вас - **"кукловод"**, второй- **"марионетка",** третий - **"контролер"** (пауза для распределения). *"Кукловод"* - придумывает задание для *"марионетки"* (любое, но реальное) и озвучивает его.
"Марионетка" - молча, очень точно выполняет приказ *"кукловода"* (никаких обсуждений, уточнений, отказов, ответных реакций - только выполнение), *"Контролер"* - письменно фиксирует задание и качество его выполнения.

По сигналу ведущего "Кукловод" и "Марионетка" меняются ролями и повторяется вновь. Только "Контролер" остается прежним.

Итак, начали.

По завершению упражнения организуется **обсуждение:**
1) вопрос ^Контролеру": что делала "Марионетка"?
2) вопрос "Кукловоду": выполнила ли "Марионетка" ваше задание?
3) вопрос: легко или трудно быть "Кукловодом", "Марионеткой"?

В конце обсуждения провести параллель между игрой и зависимостями ПАВ:
- "Марионетка" - это алкоголики и наркоманы; -Их действия подчинены требованиям этих зависимостей;

Остров «МИФОВ»

Оборудование: 12 карточек с буквой «**М**», 12 карточек с буквой «**Р**»; стулья, расставленные кругом.

Задание: Услышав от ведущего определенное утверждение, решить про себя - миф это или реальность. Затем поднять соответствующую карточку и быть готовым пояснить своё решение вслух по предложению ведущего.

Утверждения:

1. Алкоголь - стимулирующее средство; его употребление ведет к поднятию бодрости духа. («М» - алкоголь - это депрессант, угнетающе действует на головной и спинной мозг. И после кратковременного всплеска эмоций наступает период заторможенности. Некоторые засыпают, некоторые впадают в печаль и уныние, у всех ослабевает сознательный контроль и координация движений).

2. Табак - наркотик («Р» - никотин вызывает привыкание)

3. Некурящие страдают от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения больше, чем курящие («Р» - курящие больше защищены фильтром)

4. Одна из главных причин, по которым подростки курят, - стремление быть как все («Р»)

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый наркотиками («М» - наркотики влияют на химизм организма, а не состояние мышц)

6. Большинство людей в состоянии бросить пить и курить в любое время («М» - наркотики влияют на эмоциональном и физическом уровне)

7. Наркотики разрушают в человеке личность («Р» - все ценности сужаются до 1 цели, эмоционально-волевая регуляция снижается, характер меняется)

МИФ 1**. В жизни надо попробовать все**

Любой врач - нарколог при помощи научных фактов и статистики докажет, что достаточно попробовать 1 раз, чтобы не отказаться от этого уже никогда. Да и те, кто на собственном опыте узнал, что такое гонка за дозой и героиновая ломка, никогда не согласится с этим утверждением.

МИФ 2. **Наркотики делают жизнь красочнее и веселее**

Бесспорно, Наркотические препараты создают ощущение легкости и невесомости бытия. Кажется, что ты избавляешься от повседневных проблем, что тревога и неуверенность в себе растворяются, Но… на смену ощущению полета и радости уже через несколько часов приходят страшные реалии: жестокие ломки, сверлящая мозг мысль где и как достать, непонимание родителей, отчуждение друзей, невозможность жить нормальной жизнью.

МИФ 3.**Легкие наркотики безопасны.**

Легкие наркотики – это по сути начало того страшного пути, который ведет к еще более страшному концу. Они без особого труда распространяются в ночных клубах, ночных дискотеках, школах или ВУЗах. Но привыкание к ЛСД происходит точно также, как и к тяжелой наркоте. Зависимость наступает неминуемо. А за ней и все вышеназванные последствия. Во-вторых, легкий кайф синтетических таблеток в скором времени становится недостаточным. Организм требует все больше и больше. От экстази до героина не такой уж и большой шаг.

МИФ 4. **Я всегда смогу отказаться.**

Так говорят только те, кто еще не пробовал наркотики и не испытал ощущения, которые они дарят. Мозг и организм подростка быстро попадают в зависимость от этих ощущений. Все чаще и чаще случается так, что достаточно 1-ой пробы, чтобы эта зависимость сформировалась.

МИФ 5. **Легализация наркотиков – мера по борьбе с наркоманией.**

Л. наркотиков лишь увеличивает соблазн попробовать его.

Остров «АЛЬТЕРНАТИВ»

Оборудование: 5 листов А-3,клей, кисти, простой карандаш, краски, стакан воды, ножницы, журналы с цветными картинками.

Задание: Нарисовать (создать коллаж) о чем-то очень важном в вашей жизни, что вы можете противопоставить зависимости от любых ПАВ. У вашего творения должны быть смысл, название, определенная форма. Затем вы должны будете пояснить свой общий рисунок (коллаж)
На рисование-8 минут
На пояснение-2 минуты

Остров «РАССУЖДЕНИЙ»

Оборудование: таблички 15*25 сантиметров со словами **«ДА», «НЕТ» «МОЖЕТ БЫТЬ»,** небольшой резиновый мяч.

Задание: Услышав от ведущего определенный вопрос, ответить на него про себя и подойти к табличке с соответствующим ответом - «ДА», «НЕТ» или «МОЖЕТ БЫТЬ», получивший мяч объясняет свое мнение. Ведущий каждый раз заслушивает мнение одного представителя всех вариантов ответов.

Вопросы:

1. Любите ли вы бывать в кругу друзей?
2. Считаете ли вы обязательным для себя делать все то, что делается в вашей кампании?
3. В жизни нужно попробовать абсолютно все?
4. Можно ли все купить за деньги?
5. Как вы считаете, употребление алкоголя и наркотических веществ - это нормально?
6. Может ли наркозависимый быть хорошим человеком?
7. Как вы считаете, нужно ли запретить и наказывать за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах?

Приложение 3

УВАЖАЕМЫЕ КЛАССНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ!

Если Вы считаете необходимым провести
встречу учащихся Вашей группы
со специалистами медицинских учреждений
города, то запишите номер группы
в соответствующей половине листа

ВРАЧ – ГИНЕКОЛОГ *ВРАЧ - НАРКОЛОГ*

C=RU, OU=Директор, O="ГБПОУ ""ГК г. Сызрани""", CN=Павел Салугин, E=gk_szr@samara.edu.ru
00 d6 44 d8 57 59 a0 6e 75
2021-12-17 10:17:13