

## **Выступление на педагогическом совете.**

### **Воспитатель Кох Т.Г.**

#### **Вопросы ЗОЖ и профилактика вредных привычек в работе воспитателя.**

**(слайд 1)** Сложный период в экономической и социальной жизни в России привёл в массовому приобщению детей и молодёжи к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и веществ стимулирующего действия. Алкоголь и табак страшны не только тем, что они разрушают здоровье человека, они страшны саморазрушением личности, искажением её взаимоотношений с другими людьми, разрывом всех социальных связей с миром, потерей человеческого облика.

**(слайд 2)** Сегодня остро стоит вопрос о формировании ЗОЖ подростков.

**(слайд 3)** Здоровье человека зависит:

- на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- на 20 % от условий окружающей среды
- на 20 % обуславливается наследственностью
- на 50 % от образа жизни человека

**(слайд 4)** Сравнительный анализ распространённости вредных привычек среди подростков показал, что за последние 10 лет частота курения среди девочек возросла с 12% до 20%, также она увеличилась и среди мальчиков. По данным МВД России преступность подростков, находящихся в состоянии опьянения, увеличилась на 52%, а среди употребляющих наркотики - в 2,5 раза.

На основе изложенной информации можно сделать следующие выводы:

- Вредные привычки закладываются в школьном возрасте
- Вредные привычки сокращают продолжительность жизни человека, что делает их несовместимыми со здоровым стилем жизни
- Злоупотребление вредными привычками провоцирует детей и подростков на асоциальные формы поведения

**(слайд 5)** Пристрастие, но ещё без физической зависимости, характерно для подростков, и это указывает на то, что в образовательных учреждениях приходится иметь дело не с болезнью, а с нарушениями поведения, коррекция которого требует преимущественно воспитательных мер.

**(слайд 6)** В основе ЗОЖ подростков лежит:

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна

- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек

**(слайд 7)** Профилактика вредных привычек у детей представляет непростую задачу. Практика показывает, что лекции и беседы, традиционно построенные на раскрытии того вреда для здоровья, который наносит курение, употребление спиртных напитков, и других токсических веществ *непривлекательны* для большинства подростков, потому что прогнозируемый от них вред представляется для одних слишком далёким от настоящей жизни, а другими вообще не воспринимается в силу очень распространённого среди современной молодёжи падения субъективной цены собственного здоровья. Попытки построить такие беседы на информации о лишении перспектив в спорте, в выборе престижных профессий тоже оказываются малопродуктивными, в силу существенно изменившихся у современных подростков жизненных ориентиров. Контингент наших воспитанников сложный: искалеченные судьбы, вредные привычки, негатив стереотипов, девиантное поведение. Воспитанники поступили в наш детский дом, уже приобретя вредные привычки или имели неосторожность попробовать курить, лёгкие алкогольные напитки и т.д. Поэтому важным элементом комплексной реабилитации является индивидуальный подход к восстановлению здоровья, коррекции личности и социального статуса подростков, борьба с токсикоманией, курением, употреблением алкоголя. Это возможно за счёт раннего выявления детей с вредными привычками и различными зависимостями, имеющих устойчивое противоправное поведение, трудности в социальной адаптации и оказание им своевременной помощи (педагогической, психологической).

**(слайд 8,9,10)** Педагогическая коррекция по преодолению вредных привычек является одним из направлений социализации воспитанников, поэтому оказанием своевременной помощи детям и подросткам, имеющим вредные привычки, занимаются все специалисты нашего учреждения. Деятельность по профилактике вредных привычек может являться успешной только в результате системной координированной работы всех специалистов, призванных к оказанию помощи подростку. С воспитанниками взаимодействуют социальные педагоги, учителя, воспитатели, педагоги- психологи, педагоги дополнительного образования и другие специалисты.

**(слайд 11)** Совместная коллективная деятельность взрослых и детей формирует у ребят положительную учебную мотивацию, развивает коммуникативные качества личности, создаёт условия для присвоения новых ценностей, воспитание качеств

личности, изменение ценностных ориентаций на позитивные, формирование адекватной самооценки, обеспечение социально-психологической адаптации.

**(слайд 12)** В нашем учреждении регулярно проводятся различные спортивные мероприятия.

**(слайд 13) Используемые приёмы:**

- **Информационные** (оформление стендов, организация встреч с медицинскими специалистами, представителями органов внутренних дел, людьми, ранее употреблявшими алкоголь и сумевшими справиться со своей болезнью)
- **Образовательные** (проведение психологических игр, социально психологических тренингов, проведение (совместно с психологом) различных анкетирований и тестирований)
- **Социально-воздействующее** (видеофильмы, беседы, обсуждение газетных и журнальных статей, посвящённых этой теме, создание и защита плакатов, конкурсы рисунков, сотрудничество (предусматриваются экскурсии, встречи с различными специалистами, выезды в детские учреждения и т.п.)

**(слайд 14) Методы работы:**

- Групповая работа
- Индивидуальная работа
- Тренинг поведения
- Беседы
- Ролевые игры
- «Круглые столы»
- Экскурсии
- Праздники
- Тематические недели
- Акции «Жизнь без сигареты»

**(слайд 15) Вывод:**

В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

# **Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ в работе воспитателя**



**Составила  
воспитатель:  
Кох Т.Г.**

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

**Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

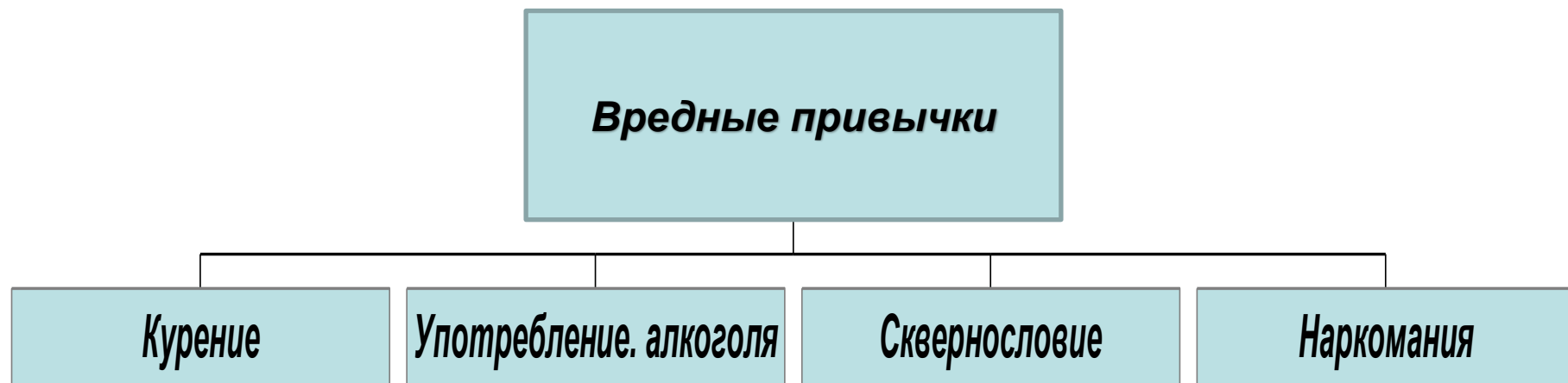


# Здоровье человека зависит:

- **на 10 % от уровня развития медицинской помощи**
- **на 20 % от условий окружающей среды**
- **на 20 % обуславливается наследственностью**
- **на 50 % от образа жизни человека**



***Вредные привычки*** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности



## **Вредные привычки могут:**

- 1. Складываться стихийно;**
- 2. Быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения**
- 3. Перерастать в устойчивые черты характера;**
- 4. Быть социально обусловленными;**
- 5. Приобретать черты автоматизма.**

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



# Основы здорового образа жизни детей и подростков:

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек



# Профилактика вредных привычек

Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А.С.Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.



# Взаимодействие с педагогом-психологом



# Взаимодействие с социальными педагогами



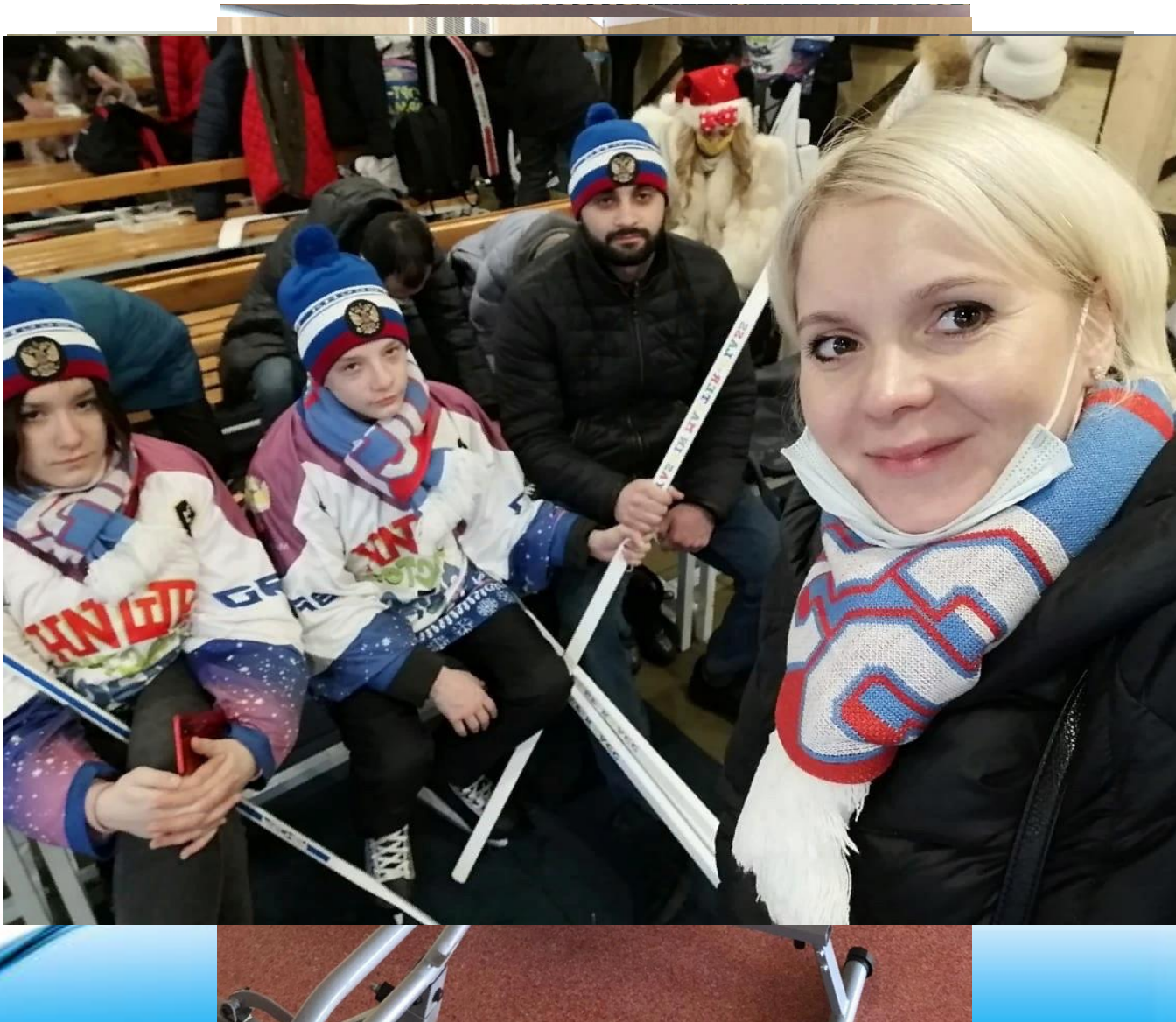
# Взаимодействие с педагогами дополнительного образования



# Совместная коллективная деятельность



# Спортивные мероприятия



# Используемые приёмы

- **Информационные** (оформление стендов, организация встреч с медицинскими специалистами, представителями органов внутренних дел, людьми, ранее употреблявшими алкоголь и сумевшими справиться со своей болезнью)
- **Образовательные** (проведение психологических игр, социально психологических тренингов, проведение (совместно с психологом) различных анкетирований и тестирований)
- **Социально-воздействующее** (видеофильмы, беседы, обсуждение газетных и журнальных статей, посвящённых этой теме, создание и защита плакатов, конкурсы рисунков, сотрудничество (предусматриваются экскурсии, встречи с различными специалистами, выезды в детские учреждения и т.п.)



# Методы работы

- Групповая работа
- Индивидуальная работа
- Тренинг поведения
- Беседы
- Ролевые игры
- «Круглые столы»
- Экскурсии
- Праздники
- Тематические недели
- Акции «Жизнь без сигареты»



# Вывод:

В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.



**Спасибо за  
внимание!**

