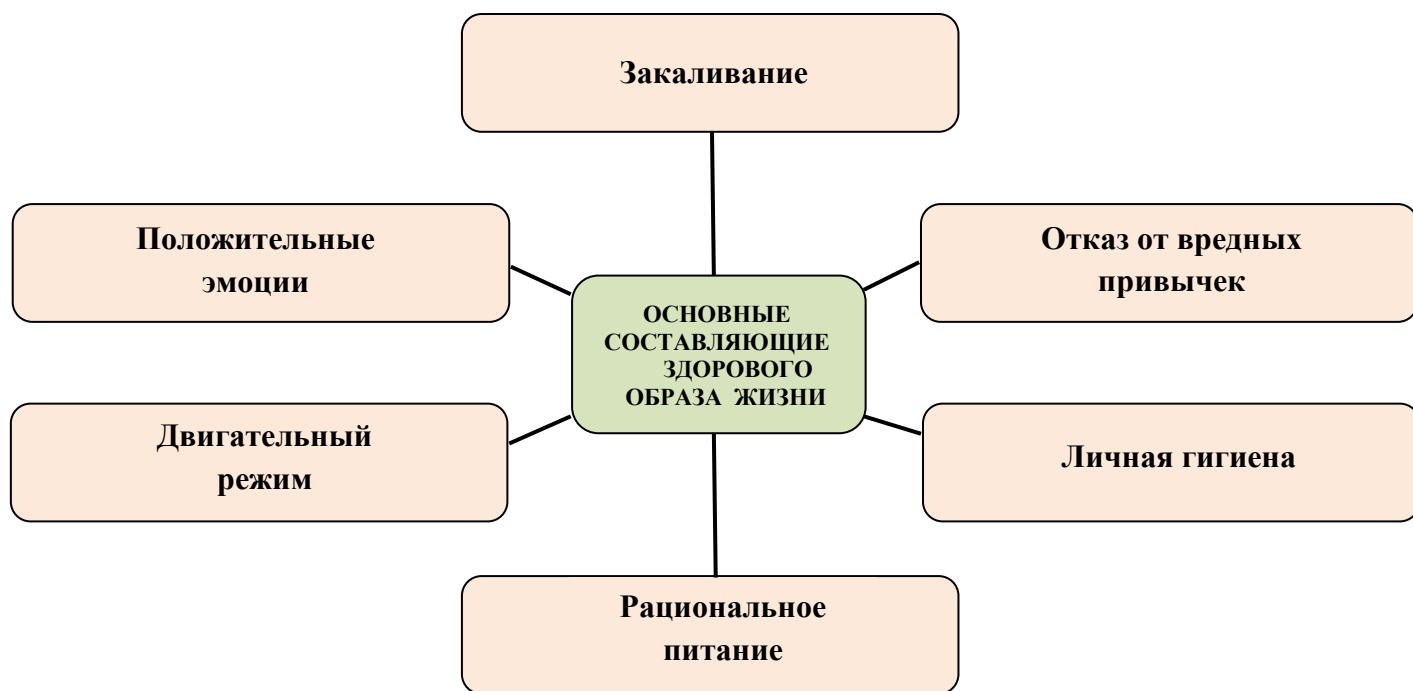




9.4.1 СФОРМИРОВАННОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ, ГОТОВНОСТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это формы и методы повседневной жизни человека, которые укрепляют и совершенствуют возможности организма, обеспечивая благополучное выполнение своих общественных функций.



Вопрос состояния здоровья обучающихся – это приоритетное направление в контексте здорового образа жизни.

Формирование готовности к ведению здорового образа жизни является актуальным и необходимым фактором повседневной жизни обучающихся, который обеспечивает здоровье молодого поколения и позволяет вести активную, познавательную и творческую деятельность.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья, осуществляется на трёх уровнях: социальном (пропаганда, информационно-просветительская работа), инфраструктурном (условия, экологический контроль), личностном (система ценностных ориентиров).

Представления о здоровом образе жизни формируются у школьников в ходе учебных занятий и во внеклассной работе. В ходе формирования взглядов о здоровом образе жизни приоритет отдаётся простым методам, способам и приёмам, например, проведению «уроков здоровья», практических бесед, круглых столов, туристических слётов, соревнований, чтению, рисованию, играм, проектной деятельности и др. Формированию здорового образа

жизни способствуют коллективные, групповые и индивидуальные формы работы с применением современных методов, способов и приёмов работы, таких как, организация распорядка дня, сбалансированность питания, оптимальность двигательного режима, занятия физической культурой на свежем воздухе, систематическое медицинское сопровождение, гигиенические и санитарно-бытовые условия, урочные, внеурочные и внешкольные занятия, а также образец педагогов.

Направление работы по организации готовности к ведению ЗОЖ является важным направлением деятельности преподавательского состава. Систематическая и непрерывная работа по установке обучающихся на целостное представление о своём здоровье является главной ценностью при формировании готовности к ведению здорового образа жизни.

Увеличение количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, показывает готовность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья. 22% обучающихся начальной школы и 35% обучающихся основной школы посещают различные спортивные секции.

Ежегодно ГБОУ лицей №384 сотрудничает с центром тестирования районного центра физической культуры и спорта «Нарвская застава» по сдаче ВФСК ГТО. В 2019-2020 году количество обучающихся, сдавших нормативы ГТО составило 175 чел., в 2020-2021 году – 199 чел., в 2021-2022 – 226 чел.

Анализ результатов проекта для начальной школы «Школьный зодиак» показал, что процент участия обучающихся в конкурсах/фестивалях/соревнованиях спортивной направленности составляет 32%

Для определения уровня осведомлённости о здоровом образе жизни среди обучающихся проводился мониторинг. Его результаты показали, что процент обучающихся с высоким уровнем осведомлённости о ЗОЖ растёт. Для подростков приоритетными становятся занятия спортом, отказ от вредных привычек, знания о своём здоровье.

Для обучающихся старших классов ГБОУ лицея №384 тема здоровья и здорового образа жизни стала приоритетной при выборе темы индивидуального проекта:

- Невредные вредные газированные напитки;
- Влияние сна на эффективность и продуктивность человека
- Здоровый сон: чем грозит недосыпание
- Профилактика нарушения осанки
- Комплекс упражнений для сохранения зрения
- Влияние наушников на слух человека
- Способы избавиться от зависимости от социальных сетей
- Польза спорта.