Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 1

**Статья**

**Обобщение опыта работы по направлению «Формирование здорового образа жизни».**

**«Воспитание ценностного отношения детей и подростков к своему здоровью через детское творчество»**

Педагог-психолог:

Тимошенко Л.В.

высшей категории

**Воспитание ценностного отношения детей и подростков**

**к своему здоровью через творчество.**

**Каждый человек должен входить в жизнь, умея сопротивляться**

**вредному влиянию. Не оберегать человека от вредного влияния,**

**а учить его активно сопротивляться – вот задача для воспитателя.**

**А.С.Макаренко**

Формирование ценностного отношения к своему здоровью у детей и подростков, оградить детей и подростков от пагубного влияния окружающей среды является одной из приоритетных задач каждой школы. И в этом направлении необходимо грамотно организовать работу всех служб общеобразовательного учреждения.

Своей главной задачей в школе считаю формирование у детей и подростков конструктивного, уверенного поведения, формирование ценностного отношения детей и подростков к своему здоровью. Для выполнения этой задачи провожу диагностику на выявление детей, склонных к адиквитному поведению, а затем согласно результатам диагностирования организую профилактические и коррекционно-развивающие занятия.

Профилактике употребления психоактивных веществ способствует проведение занятий и упражнений, формирующих силу воли, способствующих выработке навыков умения подростков и юношей говорить: «Нет!»

В средней школе провожу развивающие занятия на выработку уверенности себе, уверенного поведения, формирование адекватной самооценки.

В профилактической и коррекционно-развивающей работе использую следующие методические пособия:

-методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Всё что тебя касается», Здоровая Россия;

-учебно-методическое пособие «Твой выбор», Е.Н. Азлецкая, Е.В. Куличковская;

-методическое пособие «Психологический тренинг. Коррекция девиантного поведения»Г.И. Макартычева (Тренинг личного самопознания, тренинг по развитию коммуникативных навыков для подростков 12-15 лет).

Важным в данной работе считаю не только сформировать навыки конструктивного и уверенного поведения, но развивать полученные знания. Например, через творчество.

Мои воспитанники участвуют в различных творческих конкурсах, пропагандирующих здоровый образ жизни (см. приложение).

Создание социальных роликов силами самих учащихся пропагандирующих здоровый образ жизни способствует проживанию детьми тех образов, которые они создают, что является эффективной профилактикой употребления психоактивных веществ.

Каждый ребёнок должен входить в жизнь, умея сопротивляться вредному влиянию. И наша задача - не оберегать ребёнка от вредного влияния, а учить его активно сопротивляться.

Приложение 1

**Сопровождение социального видеоролика «Всё зависит от тебя» - победителя краевого конкурса социальных видеороликов, пропагандирующих здоровый образ жизни.**

На сказку дивную похожа,

Нам жизнь с тобой прекрасная дана.

И в наших силах всё: творить, любить,

Не растерять… Ведь жизнь одна.

И как ты проживёшь её,

Зависит от тебя!!!

Есть два пути по жизни:

Первый – это дорога белая

За солнцем вслед зовёт.

А путь второй наоборот

По тёмной тропинке тебя поведёт…

И какого цвета будет дорога твоя,

Зависит только от тебя!!!

Вглядись-ка в эти лица.

Они красивы, не правда ли, мой друг,

Секрет их прост – они не курят,

Никотин, алкоголь не их недуг.

А вот обратная картина..

Что? Эта девушка напугала тебя?

И её секрет прост – сигарета её сопровождает всегда..

Скажи, нужна ль тебе такая красота?!

…Твоя внешность зависит только от тебя!!!

Для красоты никотин, алкоголь – главный враг.

Надеюсь, что ты не станешь спорить,

Что это не так!

А наркотик убивает не только здоровье и красоту!

Он уничтожает тебя изнутри

И ты не видишь солнце,

………….ты видишь только мглу!

Наркотик – это страшно!

Наркотик это зло!

И не верь тому, что от первой дозы не будет ничего.

Он тебя затянет, за собой поволочит..

Доза за дозой. И всё! И ты не слышишь, как мама кричит!

Подумай о семье, о маме,

Подумай об отце.

Они твоя семья!

А кто их в старости защитит, кроме тебя!

Ты тоже когда-то станешь матерью, отцом,

А какие у тебя будут дети?

Задумался о том?

Но не дай нам Бог познать ту пустоту,

Как трудно вмиг разбить свою мечту.

Запомни, что твоя судьба!

Зависит только от тебя!

Никотин, наркотик, алкоголь!

Скажи, зачем в себе всю грязь носить?

У нас с тобой другая жизненная роль:

Любить, творить и просто жить!!!

Дороги белая и чёрная, пред нами предстают незря..

По какому пути пойдёшь ты,

Зависит только от тебя!

Запомни, друг мой, навсегда!

Мы молоды, красивы и успешны!

И эхом пусть тебе вторят года!

На нас возложены великие надежды!

Ведь всё зависит от тебя!

Приложение 2

**Работа – победитель муниципального конкурса**

**«Дети Кубани против наркотиков»**

**Рассказ: «Привет из будущего».**

(письмо-обращение из будущего

в 15-летнюю юность)

Тот, кто пытается начать, никогда не начнёт.

Тот, кто слишком торопится, ничего не достигнет.

Тот, кто виден всем, не может быть ясным.

Тот, кто считает себя правым, не может стать лучше.

Тот, кто заставляет себя, не достигнет успеха.

Тот, кто жалеет себя, не может совершенствоваться.

Лао-Цзы

Здравствуй, моя юность, это я – твое будущее!

Если бы ты имела возможность меня сейчас увидеть, ты бы ужаснулась. И вряд ли поверила бы, что это ты. А в это и невозможно поверить, ведь как стройная, красивая и здоровая девушка может превратиться в больного, бесформенного человека, каким сейчас являюсь я. Да, да именно в больного – я имею целый букет болезней, и всё по причине твоей беспечности.

Я уже несколько лет страдаю язвой желудка. А причина тому – твое неправильное питание. Вспомни твои любимые чипсы, которые ты запивала колой (своим самым любимым напитком). А ведь предупреждали же тебя, что они вредны для здоровья. Но ты игнорировала все предупреждения о вреде этих продуктов, ела и продолжаешь есть то, что тебе нравится, несмотря на их отрицательное воздействие на твой юный организм. Подумай о последствиях, подумай о будущем!

Помнишь, как однажды в компании тебе предложили закурить, и ты тогда не отказалась. Ведь для тебя это было стильно, престижно. А тебе было всего 15 лет. Одна сигарета, другая.… И сама не заметила, как втянулась. Начала в 15 лет, не остановилась и в 20. А теперь как результат твоей беспечности - у меня заболевание легких! Я выгляжу старше своего возраста: пожелтевшая кожа, преждевременные морщины. И самое страшное, что никак не могу бросить курить, ведь я уже от курения физически зависима. Ах, если бы тогда смогла отказаться , все было бы по-другому. Но у тебя не оказалось силы воли, для юной, несмышленой девушки тогда оказался важней престиж компании. А тебе всего лишь нужно было сказать одно короткое слово «НЕТ»!!!

Одумайся, пока не поздно, у тебя ещё есть время изменить своё будущее. Для этого тебе нужно побороть свою лень! Возьми в кулак свою силу воли!

Ты хочешь быть стройной и красивой, но чтобы остаться такой в будущем, измени своё отношение к своему образу жизни сейчас.

Если бы ты знала, как я ненавижу свое бесформенное тело, годами накопленный вес, из-за которого я теперь страдаю отдышкой!А если бы ты в своё время занималась спортом, который стал бы твоим привычным образом жизни, то у меня сейчас не было бы этих проблем.

Прислушайся ко мне, к своему будущему – измени себя прямо сейчас.

У тебя есть масса возможностей заниматься интересными делами. В твоей школе проводятся секции волейбола, тенниса – запишись и занимайся с удовольствием и с пользой для своего здоровья. Укрепляй своё тело спортом. Ведь спорт – это здоровье.

А здоровье – это самое главное в нашей жизни, которое мы не должны губить.

А чтобы сохранить своё здоровье, нужно его укреплять и поддерживать. Занимайся спортом, следи за своим питанием.И тогда ты будешь оставаться здоровой, стройной и красивой на протяжении всей своей жизни.

Задумайся о будущем сейчас!Цени своё здоровье! Это бесценный дар, и от тебя зависит, каким ты его пронесешь сквозь жизнь!

**Твоё (возможное) будущее.**

**2033 г.**