



ТОС «Раздольевский» Быковского городского поселения.

Волгоградский областной конкурс общественное самоуправления года 2012



Формирование здорового образа жизни.

## Пояснительная записка

ТОС «Раздолье» проводит большую работу по формированию здорового образа жизни. В ТОСе имеется программа воспитания здорового образа жизни.

Современное общество характеризуется резким расслоением на богатых и бедных, девальвацией его духовных и нравственных ценностей, снижении здоровья населения, ростом заболеваемости и смертности.

Безработица, безденежье, неуверенности в завтрашнем дне в период рыночной экономики, сопровождаемой кризисными явлениями, являются причинами разрушения эмоционального, психического и физического здоровья, а также моральных норм жизни.

Медицина, к сожалению, в наше время в силу произошедших изменений: недостатка финансирования, острой нехватки кадров, сокращения сельского здравоохранения, ликвидацией аптечных пунктов на селе, введение платных услуг, значительно утратила способность укреплять и развивать здоровье населения.

В этих условиях приобретает значение целенаправленная деятельность ТОСов по популяризации среди населения необходимости сознательного усилия каждого жителя по сохранению собственного здоровья. Главная роль в сохранении физического, психического и духовного здоровья отводится здоровому образу жизни, приобщению людей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, формированию активной творческой личности с ориентацией на духовно-нравственное, эстетическое развитие, пробуждение интереса к миру искусства, вовлечения в члены клуба «Здоровый образ жизни». В гармонии физических и духовных способностей лежит ключ к здоровью каждого человека и общества в целом.

Поэтому ТОСом «Раздолье» принята программа воспитания здорового образа жизни.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

Элементы здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., гигиена);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

**Село Раздолье** расположено на территории Быковского района Волгоградской области.

Ведущей отраслью района является сельское хозяйство, которое в настоящее время находится в критическом состоянии.

Другие отрасли экономики не получили здесь своего развития, поэтому уровень безработицы очень высокий. Таким образом, сложная социально-экономическая ситуация в селе усугубляется низким уровнем культуры населения, в т.ч. питания, неблагоустроенным жильём (в домах отсутствует канализация, вода, поступающая по старому водопроводу, с повышенным содержанием железа).

Все эти обстоятельства негативно влияют на состояние здоровья населения.



Причинами ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения являются также школьные факторы риска нарушения здоровья, в т. ч. :

- совместное обучение детей с разным уровнем подготовки и разными психофизическими качествами;
- недостаточная дифференциация содержания учебных предметов;
- перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями;
- неблагоприятный психологический микроклимат в детских коллективах;
- неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки и др.

#### **Задачи Программы:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно



поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном ( здоровом ) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей ( сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п. ), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;



- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки ( релаксации );

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста развития.



Спортивный календарь 2012года.

-участвовали в Рождественском кубке по волейболу (Красноселец) в составе команды Быково-Раздолье, заняли 1 место, при спонсорской поддержке ТОСа "Раздолье" ;



-принимаем участие в открытом чемпионате по волейболу Николаевского района, после 4 туров команда Быково-Раздолье занимает первую строчку в турнирной таблице;

- 9 марта 2012г. проводился волейбольный турнир, в котором принимали участие 9 мужских и 6 женских команд, посвященный 23 февраля, в котором заняли 2-е место;



- в марте 2012 г. школьная команда принимала участие в школьных соревнованиях, при поддержке ТОСа "Раздолье" были закуплены специальные оборудования,

в итоге заняли 3-е место;

- в составе объединенных команд Быковского района, члены ТОСа приняли участие в Областной сельскохозяйственной спартакиады молодежи в городе Волжском, мини-футбол и городки;



- с ноября играют в Николаевской спартакиады, и пока располагаются на первом месте;



- школьная команда участвовала в мини-футболе где заняли 5 место;

- проводился открытый чемпионат села Раздолья по настольному теннису;

- проводился чемпионат школьников по теннису, веселые старты между учащимися Раздольевской ООШ.

