



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ АЛАТЫРСКОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Подготовила:  
педагог-психолог Губаева Н.Ю.





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Основные вопросы:

- ЗОЖ подрастающего поколения
- Компоненты здорового образа жизни
- Основные направления работы по формированию ЗОЖ студентов (работа с родителями, студентами, педагогами колледжа)



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Здоровый образ жизни

**ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный:

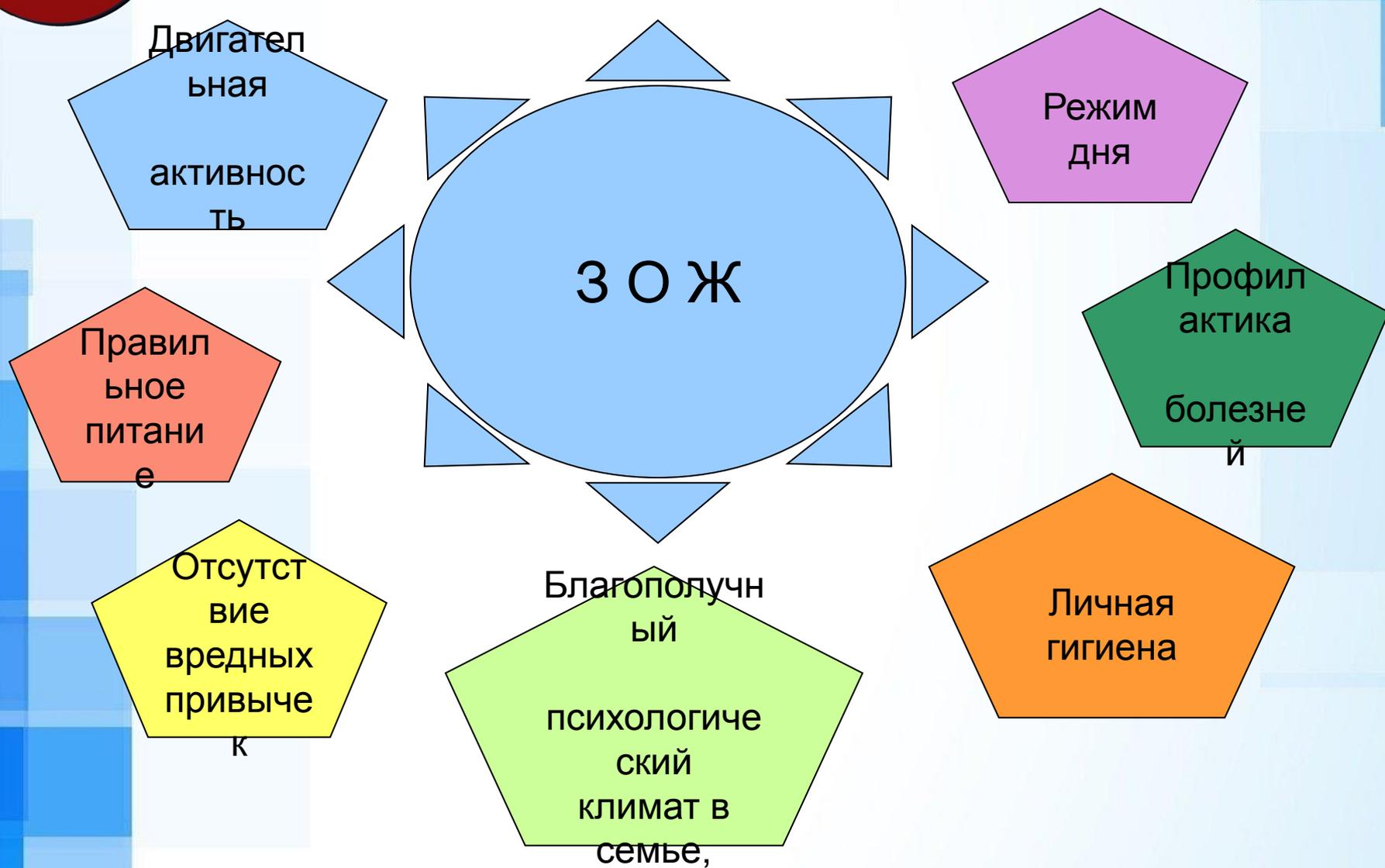
- на сохранение здоровья,
- профилактику болезней,
- правильный режим отдыха и труда (учебы),
- укрепление человеческого организма,
- на соответствующее питание,
- физические нагрузки,
- моральный настрой,
- отказ от вредных привычек





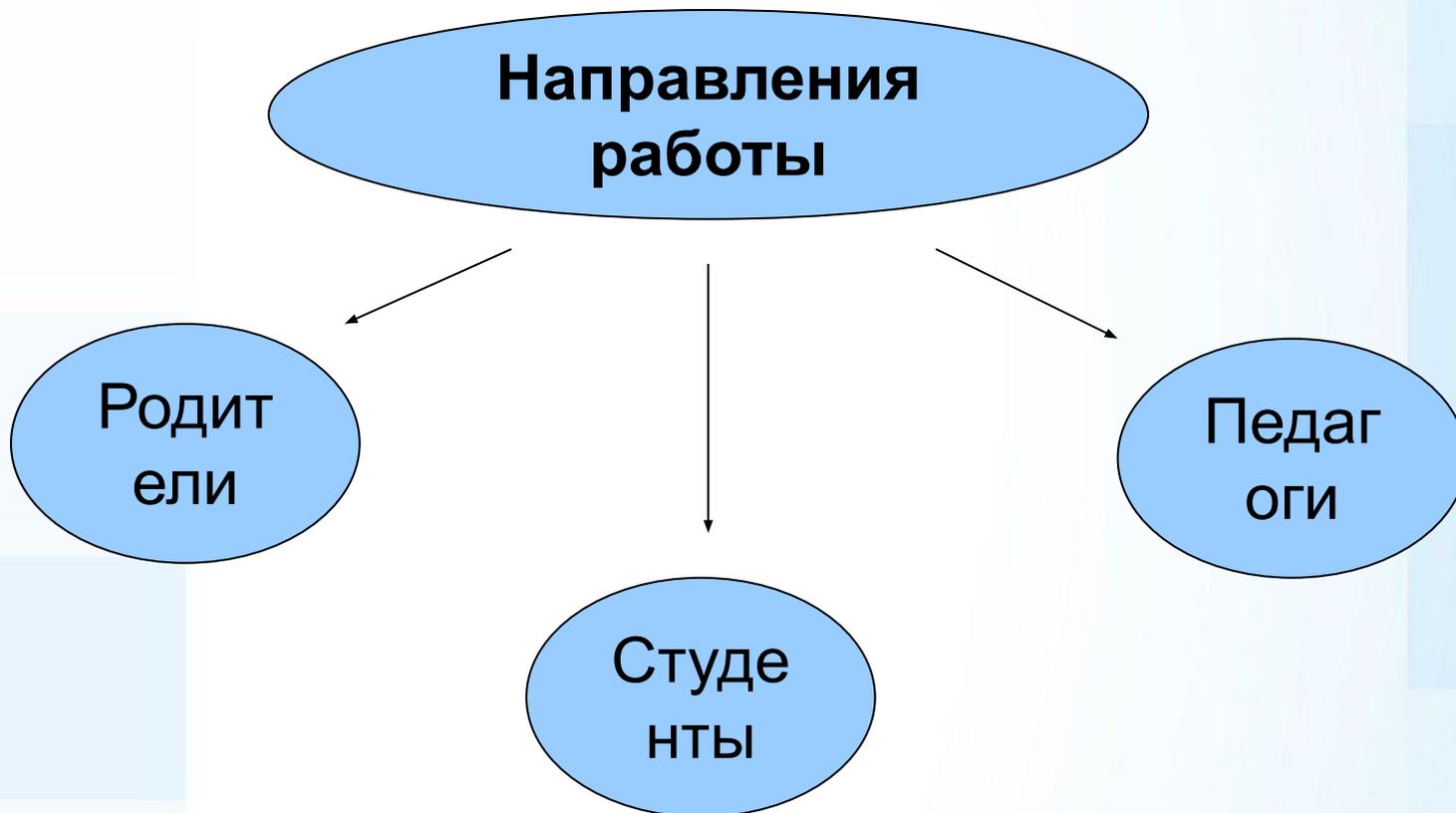
Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Компоненты здорового образа жизни





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

**Цель:** формировать у студентов потребности сознательного отношения к своему здоровью как к главной ценности жизни

**Задачи:**

- информировать студентов, педагогов и родителей о действиях и последствиях злоупотребления ПАВ и других форм саморазрушающего поведения подростка,
- способствовать развитию физического и психологического здоровья студентов,
- развивать стратегии и навыки поведения молодежи, ведущие к здоровому образу жизни,
- воспитывать позитивные установки подростков и мотивировать их на здоровый образ жизни



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## Мероприятия, проводимые с родителями:

- Родительские собрания (Адаптация первокурсников, ПАВ среди подростков, ЗОЖ семьи, )
- консультации («Наркотики и жизнь несовместимы», «Воспитание индивидуального стиля здорового поведения, культуры питания, режима студента» ),
- беседы (групповые и индивидуальные) – «ЗОЖ – это модно», «О ЗОЖ в семье»
- анкетирование, опросы: «Ваше отношение к наркотикам», «Курить или не курить?», «Отношение родителей к ЗОЖ»





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Мероприятия, проводимые со студентами по формированию у них ЗОЖ:

- кураторские и информационные часы, внеклассные мероприятия
- беседы, консультации (индивидуальные и групповые)
- буклеты, памятки
- опросы, анкетирование, проведение методик
- конкурсы плакатов
- акции, квесты, соревнования



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Всероссийский день трезвости

### Информационный час

«Трезвая Россия»,

### Кураторские часы:

«Трезвая молодёжь – трезвая  
Россия», «Умей противостоять  
вредным привычкам»,  
«Трезвость – норма жизни»

**Видеоролики:** «Урок  
трезвости», «Секреты  
манипуляции»

**Буклеты и памятки:** «О  
вреде алкоголя», «Трезвая  
семья - фундамент счастливой  
жизни», «Трезво жить –  
здорово!»





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## «СТОПВИЧСПИД»



### Внеклассные мероприятия:

- «Надо знать, чтобы жить», «Молодёжь против СПИДа»,

- Кураторские часы: «СТОП ВИЧ/СПИД»

- викторина «Что я знаю о ВИЧ»

- Просмотр социальных видеороликов и фильмов: «Против ВИЧ», «Правда о СПИДе», «Знание – ответственность - здоровье», «Дневник Насти»



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## Буклеты и памятки:

«Пять шагов, чтобы остановить ВИЧ», «Осторожно СПИД», «СТОП ВИЧ/СПИД», «Чума «21 века», «СПИД – не дай шанс!»

## Опросы, анкетирование:

«Что мы знаем о СПИДе», «Опасно - безопасно», «О проблеме ВИЧ/СПИДа»





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Всемирный день психического здоровья

### Информационный час

«День психического здоровья»

**Флешмоб** «Веселая зарядка»

### Оформление стенда

«Дерево добрых пожеланий»

### Буклеты, памятки:

«Всемирный день психического здоровья», «Как сохранить психическое здоровье», «Что нужно знать о здоровье»





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## 31 мая - Всемирный день без табака

### Буклеты и памятки:

«О вреде курения», «Курение – опасный враг здоровью», «Время бросать курить», «Осторожно! Пассивное курение»

**Опрос:** «Ваше отношение к курению»



**Информационный час**  
«Всемирный день без табака»

**Внеклассные мероприятия:**  
«Территория без курения», «Жизнь без табачного дыма»



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## Формирование ЗОЖ студентов

**Внеклассные мероприятия:** «Сделаем здоровый выбор», «Профилактика наркомании в молодежной среде»

**Беседы:** «Сообща, где торгуют смертью», «Мы выбираем жизнь без наркотиков», «Что такое СНЮС и чем он опасен»

**Буклеты, памятки:** «Молодёжь против СПИДа и наркотиков», «Телефон доверия», «Наше здоровье – в наших руках», «Осторожно! СНЮС»

**Опросы:** «Ваше отношение к ЗОЖ»,  
«Молодёжь и наркотики»,  
«Проблемы наркомании в молодёжной среде»





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## Конкурс плакатов:



«Здоровым жить – здорово!»



«Мы за ЗОЖ»



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Двигательная активность



Эстафета внутри группы «Кто  
самый сильный?»



Уборка территории парка  
«Мы труд за без перекура»



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

## Квесты:



«Мы против табачного  
дыма»



«Быть здоровым,  
значит быть счастливым»



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению

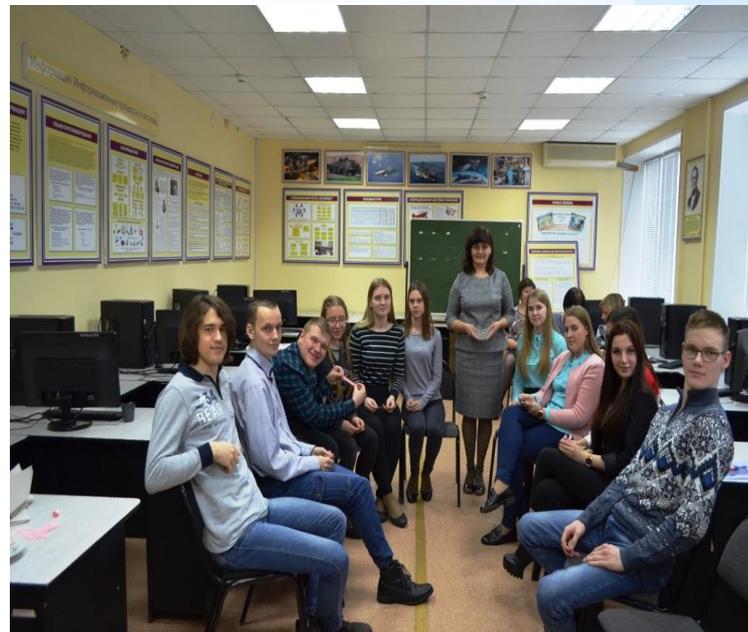
## Кураторские часы:

«Правильное питание, залог здоровью»

«Для чего нужны диеты»



**Беседа:** «О режиме дня.  
Каждому делу – своё время»





Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по психолого-педагогическому направлению

## Мероприятия, проводимые с педагогами по формированию ЗОЖ студентов: беседы, консультации (индивидуальные, групповые):



- «Внимание! Первокурсник!»
- «ЗОЖ в группе»
- «Паспорт Здоровья группы»
- «Физкультминутка на уроке»
- Профилактические беседы



Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по  
психолого-педагогическому направлению



Жизнь - это огромный дар. Нельзя жить тускло. Нельзя тратить жизнь на недуги, «яды» (курение, алкоголизм, наркоманию). Жизнь слишком коротка и хороша, в мире столько прекрасного и удивительного. Жажда жизни и достижение поставленных целей - вот главное, о чем должен помнить каждый. В этом наш надежный помощник – здоровый образ жизни.