



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:

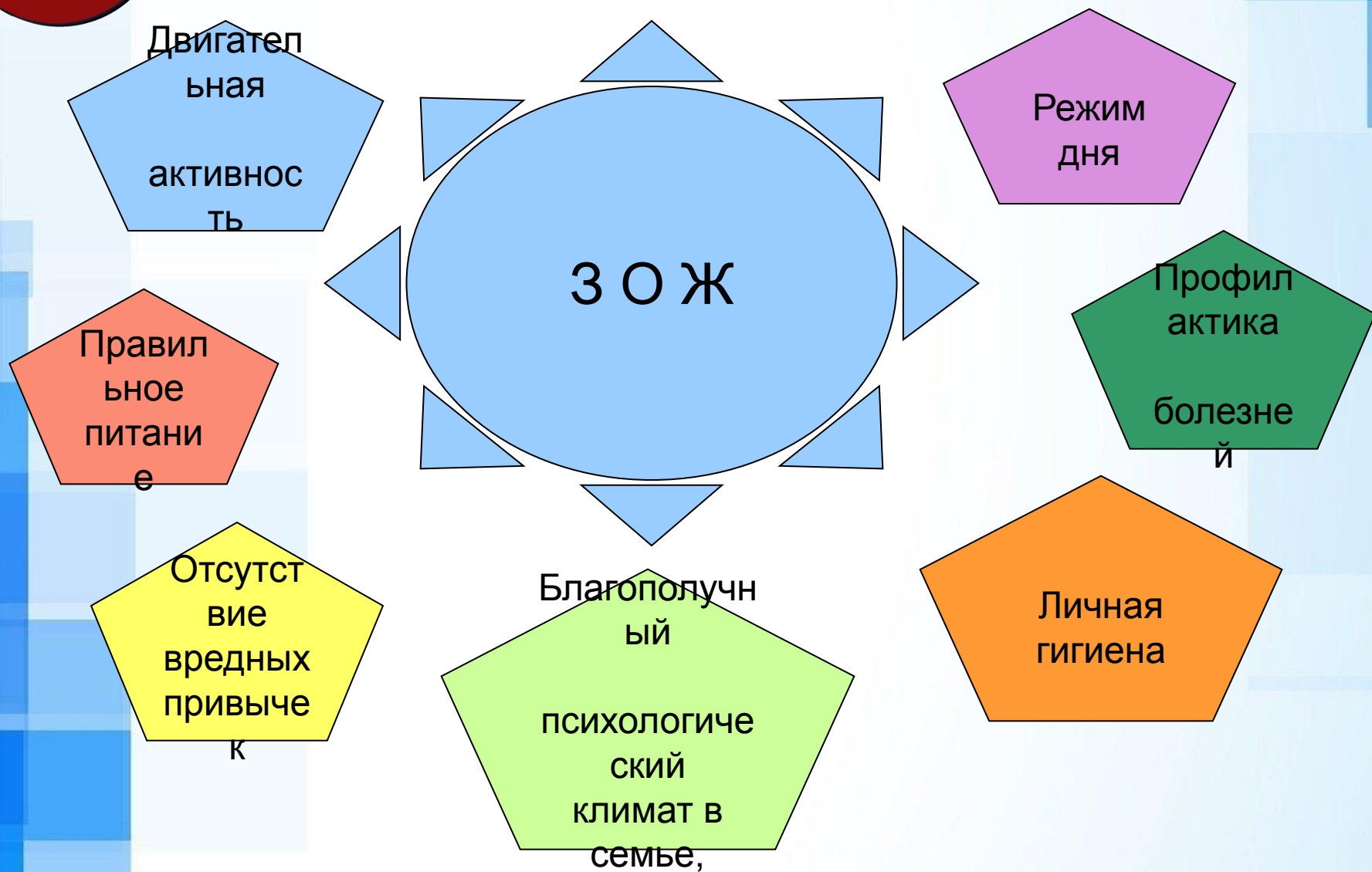
- на сохранение здоровья,
- профилактику болезней,
- правильный режим отдыха и труда (учебы),
- укрепление человеческого организма,
- на соответствующее питание,
- физические нагрузки,
- моральный настрой,
- отказ от вредных привычек





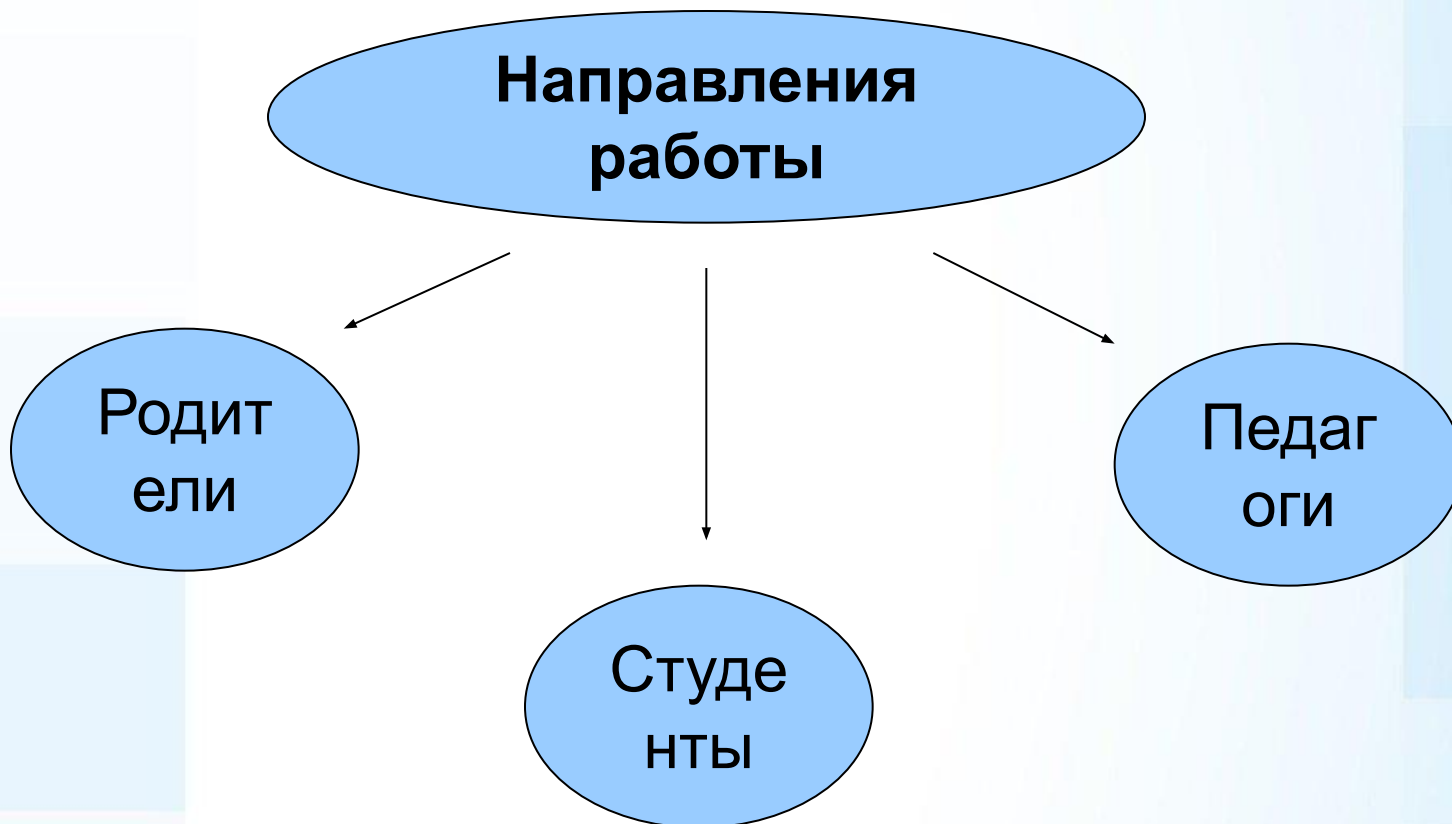
Республиканское учебно-методическое объединение педагогов по
психолого-педагогическому направлению

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.