

## «Здоровым быть здорово!»

- под таким девизом в МОУ «Троицкая средняя школа» прошла декада, посвященная здоровому образу жизни.

Для Троицкой школы такие мероприятия стали хорошей привычкой. Вот уже третий год образовательное учреждение работает по программе, направленной на укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Большое внимание уделяется физическому и психологическому благополучию детей, формированию у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитию навыков ответственного отношения к нему, профилактике вредных привычек, обеспечению учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

В рамках декады проводились встречи с сотрудниками Управления федеральной службы Российской Федерации по контролю над оборотом наркотиков по Орловской области, сотрудниками пожарной охраны, специалистами центра психолого - медико-социального сопровождения (ППМС-центра); проводились общешкольные мероприятия, главной целью которых была профилактика вредных привычек и формирование у учащихся понятия здоровый образ жизни.

Дурные привычки воспринимаются многими молодыми людьми как безобидные. Они думают, что курение, употребление спиртного и наркотиков делает их «крутыми», то есть уважаемыми в обществе сверстников. Но они не понимают, что разрушают свой организм. О негативном влиянии никотина, алкоголя и наркотических веществ на физическое и психическое здоровье человека учащимся школы рассказал старший оперуполномоченный Управления Федеральной службы РФ по контролю над оборотом наркотиков Блохин Владимир Юрьевич.

Гость заметил, что не может не волновать факт пополнения рядов курильщиков, лиц, употребляющих алкоголь, наркоманов за счет детей и подростков. Рассказав о тяжелых последствиях пристрастия к таким веществам, Блохин В.Ю. сказал «У наркомана нет будущего, нет семьи, нет работы, нет жизни. Нельзя себе позволять то, что может потом навредить. Человек свободен поступать так или иначе, он выбирает каждый момент своей жизни, и ему необходимо каждый раз, принимая решение, оценивать, на какой он стороне: на стороне добра или зла. Принимая наркотики, человек не только лишает себя здоровья, жизни, но и нарушает закон. Не стоит рисковать здоровьем, свободой, жизнью ради любопытства или мнимого авторитета среди сверстников».



Затем перед учащимися школы выступил действующий сотрудник отряда специального назначения. Он рассказал о своей работе, показал экипировку, оружие для дальнего, среднего и ближнего контакта. Выступление этого гостя, чье имя, по понятным причинам, мы не называем, особо заинтересовало школьников. Каждому хотелось потрогать, подержать и автомат Калашникова, и пистолет Макарова, и штык-нож, примерить на себя подвесную систему «Витязь», с помощью которой бойцы спецназа через окна проникают в квартиры наркоторговцев или наркопритоны, защитные очки, шлем, бронежилет.





Последним перед учащимися школы выступил кинолог. Неописуемый восторг у ребят вызвало «выступление» немецкой овчарки Ханки Голубой звезды (или, как называет ее хозяин, Аньки). Кинолог рассказал об особенностях работы с собаками и показал элементы общего курса дрессировки.



Еще одна незабываемая встреча состоялась у школьников с сотрудниками пожарной части. Для учащихся провели экскурсию. Сотрудники наглядно представили ребятам рабочую атмосферу пожарных спасателей, которые по сигналу тревоги, в течение 40 секунд готовы выехать к месту ЧП. Ученики зашли в диспетчерскую, где тихонько понаблюдали за работой диспетчера, изучили ежедневный быт обыкновенного пожарного. Смена длится сутки, поэтому пожарные должны иметь возможность отдыха. Для этого в части создана комната отдыха, в которой стоят удобные диваны, телевизор.

Затем ребятам показали газовые баллоны и установка для их проверки. Все очень четко и строго, за каждым пожарным закреплено свое оборудование. Пожарный боец доступно рассказал, из чего состоит одежда пожарного. Ученикам были рассказаны правила пожарной безопасности и меры по защите от огня, ребятам позволили использовать несколько огнетушителей для наглядного примера.





Немалый интерес вызвала у учащихся средних и старших классов профориентационная беседа с офицером пожарной части. Он рассказал о социально-экономических и психофизиологических особенностях работы пожарного, потребностях в квалифицированных кадрах, требованиях, предъявляемых профессией к человеку, возможностях профессионально-квалификационного роста и самосовершенствования в процессе трудовой деятельности.

Самым интересным, захватывающим моментом стал выезд пожарной машины. Экскурсантам обещали смоделировать вызов, показать, как действуют пожарные, но неожиданно раздался вой далеко не учебной тревоги. Ребята с интересом наблюдали за действиями бойцов пожарной части.



Специалисты ППМС-центра провели с учащимися тренинги по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике ВИЧ/СПИДа. Ребятам были предложены

ситуации, решая которые они оценивали свой уровень информированности по проблемам ВИЧ, путей его передачи и степени риска общения с носителями этого заболевания; подбирали словесные ассоциации к слову «наркотик». Особенно важно и для сотрудников ППМС-центра, и для учителей школы, и для самих учащихся, что не было ни одной положительной ассоциации. Некоторые ситуации раскрывали возможности каждого члена группы, показывали уникальность отдельно взятого человека.



В рамках декады здорового образа жизни в школе были проведены классные и общешкольные мероприятия.

Телепередача «Пусть говорят, а мы будем делать» на тему «В здоровом теле здоровый дух» (руководитель – Гольцова Т.В.) была посвящена проблемам здорового питания, режима дня, личной гигиены, физкультуры и спорта. «Главные герои» рассказывали о своих привычках, а «врачи» и «психологи», роли которых исполняли ученики, убеждали их поменять свои взгляды и начать новую жизнь без чипсов и «Кока-Колы», подружиться с мылом и зубной пастой, заняться физкультурой и соблюдать режим дня.



Театрализованное спортивное шоу «Ключ к здоровью» (руководитель – Денисова Е.В.) стало настоящим праздником и для учеников, и для учителей. Зрители, наблюдающие за соревнованием команд Кота Базилио и Лисы Алисы, искренне «болели» за каждого участника.









Интеллектуальное шоу для учащихся средних и старших классов «Своя игра» на тему «Выбор за нами» (руководитель – Сенина М.А.), заставило команды не только искать правильные ответы на сложные вопросы, но и делать это как можно быстрее.





Для учащихся 5-6 классов Стройло О.Б. провела урок на тему «Здоровье в саду и на грядке», эпиграфом которого стала известная мудрость - «Мы – это то, что мы едим».



Перед учащимися школы выступила агитбригада, проведена выставка рисунков, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Мы надеемся, на то, что результатом нашей работы станет осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни. Каждый молодой человек должен понять, что здоровый образ жизни - это его личный успех.

Касьян Н.И