

«Как мотивировать учащихся к ведению ЗОЖ?»

Способы мотивации к ведению ЗОЖ

- 1. Мотивация самосохранения** актуальна при наличии существенной проблемы со здоровьем или при опасных обстоятельствах, заключается в том, что человек не делает того или иного, зная, что это угрожает его здоровью или жизни.
- 2. Мотивация подчинения правилам общества.** Человек склонен подчиняться общепринятым требованиям, поскольку хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с ним.
- 3. Мотивация удовольствия.** Ощущение здоровья приносит радость, чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым.
- 4. Мотивация социализации.** Человек стремится быть принятым обществом, поэтому одни подростки вливаются в асоциальные компании, другие стремятся добиться высокого уровня общественного признания через совершенствование себя.
- 5. Сексуальная мотивация** актуальна для школьников старшего и среднего звена. Желание сделать свою фигуру более привлекательной для противоположного пола - является хорошим мотивом к здоровому образу жизни.
- 6. Создание привлекательных материальных условий** - приобретение интересных и привлекательных средств гигиены, современной и красивой одежды и аксессуаров для занятий спортом, вкусная и внешне привлекательная полезная пища.

Рекомендации для педагогических работников, сформулированные по итогу работы участников круглого стола и другую информацию по данной теме Вы сможете найти на сайте центра «Надежда»

www.nadejda.1mcg.ru

в разделе «Полезная информация» под заголовком «О профилактике для педагогов».

Контактная информация:

ГБУ АО «Центр «Надежда»
г. Архангельск, ул. Попова 43
www.nadejda.1mcg.ru

Приёмная (8182)20-62-80
Заместитель директора по УВР
(8182)28-58-31
Психологическая служба
(8182) 20-18-37

Составители буклета:

Постникова М.А., Гончар И.Л., Балашова М.Л.
– специалисты ГБУ АО «Центр «Надежда»

* Рекомендации №206-ВС от 15 января 2008 г. – [Электронный ресурс]. Режим доступа – www.rosminzdrav.ru Дата обращения: 10.08.2016 г.

** Факторы здоровья человека – [Электронный ресурс]. Режим доступа – www.grandars.ru Дата обращения: 15.08.2016 г.

*** Словарь терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам и другим психоактивным средствам. (с) Всемирная организация здравоохранения, 1996.

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Круглый стол для педагогических работников

«ПАВ и их влияние на организм человека.

Формирование у обучающихся навыков ЗОЖ»



По итогу круглого стола будут сформулированы рекомендации в помощь педагогическим работникам по проведению профилактических мероприятий в учебных коллективах.

09 сентября 2016г.

г. Архангельск

Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья*.

Факторы, влияющие на здоровье человека:**

- генетические факторы 15-20%
- окружающая среда 20 - 25%
- медицинское обеспечение 10-15%

– условия и образ жизни людей 50 – 55%



Основы здорового образа жизни:

1. Отсутствие вредных привычек
2. Правильное питание
3. Режим дня
4. Физическая активность
5. Повышение иммунитета и закаливание организма
6. Психологическое здоровье

Психоактивное вещество

- вещество, которое при потреблении воздействует на психические процессы, например, на когнитивную или аффективную сферу***.

«Подходы и модели работы с несовершеннолетними по профилактике употребления ПАВ - какие направления выбрать?»

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

= система позитивной (КОНСТРУКТИВНОЙ) профилактики.

Основные задачи моделей профилактической работы в рамках современного подхода:

Информационная модель

1. Информирование о ПАВ и формировании зависимости.
2. Информирование о факторах риска.
3. Информирование о навыках и способах, позволяющих избежать вовлечение, альтернативы.
4. Информирование об организациях, службах, которые могут оказать помощь.

Психосоциальная модель

1. Развитие социальной и личностной КОМПЕТЕНЦИИ человека.
2. Формирование определённого типа ПОВЕДЕНИЯ.
3. Выработка НАВЫКОВ, обеспечивающих решение психоэмоциональных проблем.
4. Адаптация и ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ негативному влиянию.

Модель предоставления альтернативы

1. Организация социально-одобряемой реализации возрастных мотивов и потребностей, которые могут удовлетворяться в асоциальной форме, в том числе через употребление ПАВ.

«Как организовать профилактику употребления ПАВ в классе, учебной группе?»

Задачи профилактических мероприятий:

Младший школьный возраст (1 – 4 класс, 7-10 лет)

- Разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, соблюдения гигиены, ведения правильного образа жизни и несовместимости с этим употребления ПАВ.
- Развитие эмоционального интеллекта детей и навыков регуляции эмоций.

Средний школьный возраст (5 – 7 класс, 11-15 лет)

- Информирование о пагубном влиянии ПАВ на человека (влияние на здоровье, красоту, силу и т.д.).
- Формирование навыков и умений, снижающих риск приобщения к употреблению ПАВ (умение сказать нет, уверенное поведение и т.д.).
- Формирование негативного отношения к ПАВ.

Старший школьный возраст (8 – 11 класс, 15-18 лет)

- Информирование об особенностях формирования зависимости от ПАВ.
- Развитие эмоционального интеллекта учащихся и навыков регуляции эмоций.
- Способствование формированию положительных ценностей у несовершеннолетних.