

Усова Иоланта Евгеньевна
Педагог дополнительного образования
семинар: «Профилактика негативных явлений
в подростковой среде.
Формирование ЗОЖ у современных подростков»

Формирование ЗОЖ у детей и подростков в дистанционном формате

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьёзных заболеваний и преждевременной смерти.

Следующие четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни:

- отказ от табака;
- отказ от алкоголя и прочих наркотиков;
- здоровое питание;
- физическая активность.

Переход на дистанционное обучение меняет привычный режим дня подростка, заставляет больше сидеть дома, а как следствие меньше двигаться. Всё это может оказать негативное влияние на состояние здоровья и качество жизни ребёнка. Отсюда возникает вопрос: как поддержать организм учащегося, регулярно занимающегося в нашем объединении, в режиме домашней учёбы?

Для нас ответ очевиден - необходимо найти мотивацию к продолжению занятий в домашних условиях. Для поддержания оптимального состояния здоровья важно: соблюдение режима дня, гигиены, полноценный сон (9-12 часов), правильное питание, употребление достаточного количества воды (2,5 литра), ограничение потребления соли, сахара, жира, внедрение в рацион питания большого количества фруктов и овощей, цельно зерновых продуктов.

В объединении «Фитнес-аэробика» работа по формированию ЗОЖ учащихся проходит в рамках плана воспитательной и профилактической работы. Одно из мероприятий данной направленности прошло в каникулярное время в дистанционном формате «Здоровый образ жизни – это....». На данном мероприятии были затронуты и обсуждались вопросы культуры правильного питания. В ходе беседы мы пришли к выводу, что правильное питание снижает заболеваемость, улучшает психологическое состояние, поднимает настроение, повышает работоспособность, увеличивает интерес к учебной деятельности. Обсудили тему вредных привычек, перечислили продукты, которые не следует употреблять в большом количестве и даже лучше исключить из своего рациона. Закрепили все полученные знания мини-викториной и флеш-мобом.

Работая в дистанционном формате с учащимися своего объединения, я считаю своей задачей осветить не только практическую (проведение занятий на платформе ZOOM), но и теоретическую (беседа, викторина, флеш моб) части вопроса организации ЗОЖ для того, чтобы сформировать у подростков активный и здоровый образ жизни как полезную и постоянную привычку. Наличие у

современных подростков разнообразных фитнес-браслетов, умных часов, обычных смартфонов с приложениями, позволяющими контролировать физическую активность, правильное питание, качество сна, даёт возможность, с помощью этих гаджетов контролировать нагрузку и самим проводить тренировки в удобное время.

Характерной особенностью нашего времени является активизация инновационных процессов в образовании. Ситуация, связанная с самоизоляцией, бесповоротно изменила наш образ жизни, ускорив то, что было и так неизбежным, тем самым став, несомненно, рычагом переключения прошлого на будущее. Новые веяния времени требуют от педагога дополнительного образования постоянной активной позиции и выхода за рамки своего узкого мира преподавания в конкретном детском объединении. Внедрение современных форм работы в системе дополнительном образовании (в том числе дистанционное образование) позволит расширить образовательные границы для всех обучающихся в период самоизоляции.