

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

НА ТЕМУ:

**“Здоровье девушки – здоровье будущих поколений ”**

АВТОР:

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АРХИПОВА О.Н.

РЯЗАНЬ 2014

## АННОТАЦИЯ

В настоящее время необходимо развитие девочки, как будущей матери, поэтому существует необходимость пополнения базы знаний подростков о сохранении женского здоровья. Это инициировало данную методическую разработку. Актуальность работы обусловлена нарастающим процессом депопуляции населения в России. Анализ состояния работы по формированию здоровьесберегающего образа жизни обучающихся ЦДТ «Южный» за период 2012-2013 учебный год выявил слабые звенья в процессе воспитания здоровьесбережения детей подросткового возраста и вскрыл возможные резервы его совершенствования. Данные исследования родительского потенциала показывают – 48,6% родителей детей подросткового возраста указывают на слабое здоровье детей. Эта проблема затрагивает все аспекты образовательной деятельности. Бесспорно, в этом вопросе важен поиск новых подходов к охране здоровья и формированию здорового образа жизни девочек-подростков. Данная методическая разработка апробирована и применяется в подростковых клубах по месту жительства с группами переменного состава, в связи с запросом социума. Её инновационность заключается в минимизировании технического оснащения. Минимальном использовании узких специалистов: медицинский работников, психологов. В методической разработке в достаточной мере освещена данная тематика, которая может быть применима педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами, при составлении конспектов занятий, познавательных мероприятий, индивидуальных бесед.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. АННОТАЦИЯ.....         | 2  |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ.....        | 3  |
| 3. ВВЕДЕНИЕ.....          | 4  |
| 4. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....    | 6  |
| СОВРЕМЕННАЯ МОДА.....     | 6  |
| ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ.....       | 6  |
| СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ.....  | 6  |
| МИНИ-ЮБКИ.....            | 6  |
| ДЖИНСЫ.....               | 7  |
| ОГОЛЕННЫЙ ЖИВОТ.....      | 7  |
| КАБЛУКИ.....              | 8  |
| ПИРСИНГ.....              | 9  |
| ТАТУИРОВКИ.....           | 10 |
| СТРОЙНАЯ ФИГУРА.....      | 10 |
| НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ.....         | 10 |
| НИКОТИН.....              | 11 |
| АЛКОГОЛЬ.....             | 12 |
| ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.....   | 12 |
| 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....        | 14 |
| 6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ..... | 16 |
| 7. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....      | 17 |

## ВВЕДЕНИЕ

*«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».*

*В.А. Сухомлинский*

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В современном мире решающим фактором экономического, политического и социального развития является сохранение здоровья людей, и, прежде всего, здоровья подрастающего поколения.

Подростковый возраст - в этот период человек осознает свои потребности, способности и интересы. Он вынашивает великие планы, связанные с выбором профессии, партнёра и вообще смысла жизни. Этот период первых дерзаний позволяет ему оценить, в какой степени способен он владеть определёнными навыками, и быстро достичь поставленных целей. Известно, что знания, опыт, трезвый подход к жизни приходит с годами, а молодости свойственны завышенные притязания, эмоциональная несдержанность, неумение ценить то, что есть. Основные социальные проблемы молодежи связаны с "жизненным стартом" - с получением образования, началом трудовой жизни, формированием семьи, профессиональным ростом и продвижением. В современных условиях они обострились из-за ускорения темпов развития, несовпадения зрелости физиологической, которая наступает раньше (акселерация), и социальной которая, напротив, затягивается, главным образом с ростом продолжительности учебы. Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельности приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет. С 90-х годов наша страна переживает демографический кризис, который сопровождается снижением рождаемости. За десять лет население страны сократилось на 1,7 млн. человек. По медико-социальным прогнозам, к 2016 г. в России будет насчитываться 134 млн. жителей, что на 11,6 млн. меньше, чем сейчас. Общество в последние десятилетия столкнулось со снижением качества жизни и здоровья. Слово “здоровье” является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: “здравствуйте”, “будьте здоровы” и другие. Но что же такое “здоровье”? Самый простой ответ гласит, что здоровье - это отсутствие болезней. Не случайно Ф. Энгельс в своё время сделал очень простое определение здоровья: "Здоровье - это то, о чём мы вспоминаем, когда его нет". Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Это выдвигает на первый план проблему физической и нравственной подготовки молодежи, и особенно девушек, к здоровому образу жизни и к позитивному материнству.....

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.,2009.
2. Баль С.В., Барканова С.В. «Формирование здорового образа жизни российских подростков» - М., 2002г.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2001. - 160 с.
4. Найн А.А. Проблема здоровья участников образовательного процесса / А.А. Найн, С.Г. Сериков // Педагогика. - 1998. - № 6. - С.58 - 66.
5. Сметанкин А.А. Учитель здоровья / А.А. Сметанкин - СПб.: Питер, 2003. - 160с.
6. Татарникова Л.Г. «Российская школа здоровья и индивидуального развития детей»- Санкт – Петербург, 2004г.
7. Журнал «Вестник Роспотребнадзора» №2, 3 2007г.