**МКОУ « Чабанмахинская СОШ»**

***«Права человека – глазами ребенка»***

**тема конкурсной работы:**

**«Здоровые дети – здоровая нация»**

***Автор:***

*ученица 9 класса*

*Шихшабекова Сумая*

*Домашний адрес*:

*Р.Дагестан,*

*Буйнакский район с .Чабанмахи.*

*Телефон:*

*8 (9288741924)*

*Контактный электронный адрес:*

*ФИО:*

*Джамалутдинов Арсен Джалалович*

*Должность:*

*Учитель: Обществознания.*

Содержание 1-7

Литература -8

Рецензия 9

Цели:  создание условий для формирования у школьников полезных навыков здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров;

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- профилактика возможных болезней и зависимостей.

**Задачи :**

- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

- способствовать овладению подростками представлениями:

о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни» человека;

о последствиях употребления ПАВ и наркотиков, алкоголя и никотина, о механизмах формирования зависимостей;

- формировать морально-волевые качества подрастающего поколения;

- познакомить с основными правами и свободами, изложенными в Конвенции о правах ребенка;

- помочь осознать, что нет прав без обязанностей, нет обязанностей без прав.

***Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.***

**Гейне Генрих**

***Здоровье детей*** — главная забота и головная боль не только родителей, педагогов и врачей, но и всего государства. Недаром говорят: ***«Было бы здоровье, а остальное приложится».***

**Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Наше будущее напрямую зависит от нашего  здоровья, поскольку именно в наших руках – в руках молодого поколения будущее всей нации.

К счастью, сегодня для государства важно здоровье каждого ребенка, на укрепление позиций медицинских и образовательных учреждений брошены силы и средства, что позволяет нам верить, что защита здоровья детей в нашей стране — не пустой звук.

Доступность медицинской литературы и Интернета, с одной стороны, позволяют родителям  разобраться во многих врачебных диагнозах и найти множество полезных советов по профилактике и лечению всевозможных заболеваний, но с другой стороны, в какой-то мере вредит здоровью детей, поскольку мамы и папы, уверовав в свои знания (достаточно поверхностные), предпринимают самостоятельные попытки лечения, только когда болезнь принимает тяжелый или хронический характер и ребенок попадает к врачу.   Родителям важно помнить, что именно они несут ответственность за здоровье детей и что только специалист способен оказать действительно квалифицированную помощь маленькому пациенту. [1]

Важно, чтобы врачи, педагоги,  папы и мамы вели конструктивные диалоги и  прислушивались друг к другу. Тогда и только тогда может идти речь о сохранении и преумножении здоровья детей.

Очень важно затронуть тему здоровья будущих мам, ведь здоровье матери и ребенка — понятие неразделимое. Большая часть проблем со здоровьем ребенка возникает еще в период беременности. В нашей стране, особенно в последние годы, особое внимание обращается на здоровье будущих мам. Проводятся постоянные осмотры, многочисленные анализы и визиты к специалистам различного профиля, именно такой контроль позволяет отследить изменения в состоянии и мамы, и плода, провести профилактику или вовремя назначить лечение. Здоровье детей находится под защитой еще до их рождения.

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России. Множество факторов тому виной. Здоровье ребенка подвергается воздействию не слишком благополучной экологической обстановки, нагрузка в школе и даже детском саду возрастает, стремясь угнаться за ритмом жизни современного общества. Переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе — состояние здоровья детей отражает картину нашего общества.[2]

Сегодня, когда демографическая ситуация в стране стала предметом внимания государства и здоровьем детей — нового поколения россиян — заинтересовались на самом высоком уровне, ситуация изменяться к лучшему. Но ответственность несут не только образовательные и медицинские учреждения, основная забота о здоровье ребенка ложится на плечи родителей.

Врачи и педагоги бьют тревогу и борются за наше здоровье. Система регулярных диспансеризаций в образовательных учреждениях позволяет заметить недуги на стадии их появления и устранить, не дожидаясь, пока они станут серьезной проблемой. Учебная нагрузка на младших школьников не столько снижена, сколько более грамотно распределена. О здоровье каждого ребенка до года заботятся педиатры в поликлиниках, регулярно осматривая своих маленьких подопечных, отправляя, в случае необходимости, к более узким специалистам.[3] Детские поликлиники даже в провинции обзаводятся техникой для диагностики и лечения.

**Защита здоровья детей — вопрос государственного масштаба.**

***Охрана собственного здоровья*** - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.[4]

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Самым главным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (наркотики, курение, алкоголь).

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье будущего поколения.

Сегодня Россия находится на пути становления гражданского, социально развитого общества. Согласно Конституции РФ, Россия - это социальное государство, и в России высшей ценностью провозглашается человек, его права и свободы. Государство берет на себя обязанности социальной защиты всех граждан. Особое внимание социальной политики государства направлено на лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, нуждающихся в социальной помощи, менее защищенных и уязвимых.[5]

Но среди многих проблем, стоящих перед российским обществом, на одно из первых мест все увереннее выходит проблема наркомании как глобальная угроза здоровью населения нашей страны и национальной безопасности. Масштабы и темпы распространения наркомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, социальную стабильность российского общества в уже ближайшей перспективе.  Такое положение на фоне роста числа наркоманов, количества преступлений, совершаемых под воздействием наркотиков, требует от общества принятия незамедлительных радикальных шагов[6].

Наше общество фактически не имеет серьезного иммунитета в отношении этой страшной угрозы. Оно практически беззащитно. Принципиально важно, чтобы в самое ближайшее время радикально изменилось отношение российского общества к проблеме наркомании, нам надо перестать быть достаточно равнодушными и переходить к активному противодействию. Каждый из нас должен осознать тот факт, что борьба с наркоманией начинается с семьи, со школы, с института и оставаться в стороне, надеяться, что государство сделает все без поддержки граждан, наивно и даже преступно.

  Важным моментом является вовлечение молодежи в активный досуг, во избежание деградации значительной части тех, кто мог бы составить новую образованную и квалифицированную элиту нашего государства, в которой оно нуждается.

На пути борьбы с наркотиками важно добиться максимального успеха. Я считаю, что эта борьба должна стать действительно общенациональной и включать в себя как усилия по правительственной линии, так и по линии неправительственных структур.

Вот ключевые элементы борьбы:

- признание проблемы наркомании как общенациональной;

- широкое международное сотрудничество с целью предотвращения ввоза наркотиков;

- четко ориентированная пропагандистско-информационная кампания, (прежде всего на молодежь);

- целенаправленное и широкое подключение общественных движений и структур на всех уровнях;

- привлечение к кампании наиболее значимых политических и общественных деятелей.

  Сегодня в России существует множество неразрешенных проблем. Наряду с такими проблемами как бедность, низкий уровень жизни населения, высокий уровень преступности, возросший процент инвалидизация, отмечается проблема алкоголизации нации, и, прежде всего, молодого поколения.

Проблема молодежного алкоголизма в России, как и большинство социальных проблем, носит системный характер, затрагивающий все стороны жизни молодого человека.

Непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптома комплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. Все решения, принятые ли непринятие на пьяную голову, могут серьезно повлиять на будущее молодого человека. Проблема алкоголизма в настоящее время представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Проблема стара, как мир, но актуальна, как никогда. Сегодня возрастает роль государства в решении проблем алкоголизма, особенно детского и подросткового алкоголизма, набирающего сейчас обороты, как одной из основных угроз всей нации. Продолжает оставаться нерешенной проблема женского пьянства, несомненно, влияющего на демографическую ситуацию в стране, бытового пьянства и злоупотребления алкоголем в семьях и на работе.

Проблема алкоголизма для нашей страны сверхактуальна. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому кроме лечения болезни, которое на сегодняшний день не эффективно, требуется искоренять причины этой проблемы. Относительно простым выходом из данной ситуации могло бы стать радикальное повышение цен на спиртные напитки, которое снизило бы их доступность. Я считаю, что  важными социальными мерами на сегодняшний день остаются запреты на распитие спирта, высокая профилактическая и агитационная работа.

Курение еще одна из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения неповторимого вреда здоровью, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией (отклонением от общепринятой нормы). Общественная мораль в нашей стране терпима к курению. Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании людей, и, прежде всего молодежи, укрепилась мысль, высказанная академиком Р.Г. Огановым о том, что курильщик – это человек, имеющий определенные дефекты в культуре и поведении.

Минздрав России предупреждает: курение наносит неповторимый вред Вашему здоровью.

    Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается  тем, кто находится рядом с ними.[7] Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Я считаю, что сегодня помощь курильщикам должна осуществляться по следующим направлениям: предупреждение официальной службы охраны здоровья, квалифицированная помощь и советы врачей, продуктивное лечение, создание групп поддержки.

**Здоровый образ жизни**-это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье всей нации.

***Человек*** - ***сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.***

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

***Укрепление здоровья ребенка*** ***—***это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь.

***Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни.***

На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

***Труд - истинный стержень и основа режима здоровья.***

Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, чрезвычайно благотворно влияет на весь организм человека. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.[8]

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

**Здоровье**- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

**Активная долгая жизнь -**это важное слагаемое человеческого фактора.

***Многое зависит от нас самих и поэтому каждый должен начинать с себя.***

Я и мои одноклассники и друзья за здоровый образ жизни.

Мы не только начали с себя, но и активно призываем  молодежь  не только нашей школы, но и других образовательных учреждений вести здоровый образ жизни.

Также мы постоянные участники классных и  общешкольных мероприятий, посвященных «Здоровому образу жизни». Каждый год в нашей школе проходят такие мероприятия как:

- «Мы за здоровый образ жизни», «Спорт Альтернатива пагубным привычкам»,

- проведение мероприятий посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДОМ;

-  тематические беседы врачей – специалистов со старшеклассниками;

- игра «Зарница» для учащихся 5-11 классов;

- организация и проведение акций по профилактике наркомании;

- также мы активные участники «Президентских состязаний» по баскетболу, футболу и настольному теннису;

- школьная медсестра каждый месяц проводит  такие беседы как: «Нет сигарете», «Наркомания – это беда!» и др. с учащимися 5-11 классов, а мы в свою очередь помогаем в организации конкурсов, плакатов и рисунков по данной тематике.

 На классные часы с лекциями к старшеклассникам приходят психолог и социолог нашей школы.  На лекциях затрагиваются самые актуальные  на сегодняшний день  темы, такие как: «Алкоголь – беда любой нации», «В чем смысл жизни?» «Как нужно жить сегодняшней молодежи?». Я считаю, что данные лекции помогают старшеклассникам разобраться в своих собственных жизненных взглядах и убеждениях, а также  разобраться в ситуациях, когда взгляды и убеждения могут влиять на их жизнь и взаимоотношения с другими людьми.

А в заключении хотелось бы сказать:

Сегодня-только один из многих, многих дней, которые еще впереди. Но, может быть, все эти будущие дни зависят от того, что каждый из нас сделает сегодня. Ведь только здоровый человек может быть свободным, радостным и счастливым. И как сказал древнеримский государственный и политический деятель,  полководец и  писатель Гай Юлий Цезарь: *«Каждый кузнец своей судьбы»*.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. В. И. Воробьев "Слагаемые здоровья" – М; «Физкультура и спорт», 2002.

2. В. И. Воробьев. Слагаемые здоровья. –М; 2003

3. Н. Б. Коростелев "От А до Я" -М; 2002

4. И. П. Березин, Ю. В. "Школа здоровья" –М; 2006

5. Советская система физического воспитания. Под ред. Г. И. Кукушкина. – М; «Физкультура и спорт», 2005.

6. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. – М; «Физкультура и спорт», 2001.

7. Л. А. Лещинский "Берегите здоровье" – М; 2005

8. Г. И. Куценко Ю.В. "Книга о здоровом образе жизни" – СПб; 2002.

РЕЦЕНЗИЯ

на конкурсную работу ученицы 9 класса

МКОУ «Чабанмахинская СОШ» Шихшабековой Сумаи Муратовны.

по теме: **«Здоровые дети – здоровая нация»**

Исследовательская работа «**Здоровые дети – здоровая нация**» ученицы 9 класса Шихшабековой Сумаи написана в соответствии с заявленной темой творческого конкурса «Права человека –глазами детей»

Выбранная тема исследования является актуальной для современного общества. Цель и задачи исследовательской работы адекватны её теме. Работа отличается логичностью изложения, оформлена в соответствии с требованиями.

Сумая изучила многочисленные законодательные документы, в своей работе ссылается на Федеральные законы Российской Федерации, на «Конвенцию о правах ребенка», «Декларацию о правах человека», отражает собственное отношение к выбранной теме, высказывает свое мнение относительно серьезной проблемы современности: здоровью детей в обществе. Работу отличает глубина исследования и самостоятельность размышлений, интересная литературная форма изложения материала, убедительность выводов и оригинальность предложений. Ученица смогла ясно и доходчиво изложить материал, показала умение использовать информацию из печатных и электронных источников. Автором проделана большая работа по сбору и систематизации материала.

Следует отметить, что при написании данной работы Шихшабекова С. продемонстрировала хорошие аналитические способности, умение анализировать и систематизировать собранную информацию, а также делать самостоятельные выводы, предложения и обобщения.

Работа, представленная для рецензирования, является завершенным самостоятельным исследованием, выполнена на достаточном теоретическом и методологическом уровне, обладает инновационным характером, заслуживает высокой оценки.

Практическая ценность этой работы: результаты исследования могут быть использованы на родительских собраниях, на классных часах, на уроках истории и обществознания.

Рецензент: учитель ОБЖ МКОУ « Чабанмахинская СОШ»

Дата: «23 октября 2019 г. Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Джамалутдинов А .Д.