

Мы за здоровый образ жизни

Определение Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье – естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;

Духовное здоровье - это его позитивные мысли, умение жить в гармонии как с самим собой, так и с окружающими его людьми

Социальное здоровье

– состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

Здоровье человека зависит от его образа жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний.

Составляющие ЗОЖ:

- физические благополучия
- духовные благополучия
- социальные благополучия

Физическая составляющая ЗОЖ

- Режим жизнедеятельности
- Правильное питание
- Личная гигиена
- Разумная физическая активность, занятие спортом
- Исключение вредных привычек.

Духовные составляющие здорового образа жизни.

- Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными и др.)
- Развитие способности совершать самоотверженные поступки (соревнования и конкурсы в составе команды, дружба, товарищество).
- Развитие способности анализировать свою деятельность.
- Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону
- Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее.
- Чтение художественной литературы, общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда.
- Периодические самоограничения, выполнение действий, продиктованных интересами развития силы воли.

Социальные составляющие здорового образа жизни.

- Развитие навыков коммуникативного общения через участие в общественной жизни школы, в ученическом самоуправлении, в детских объединениях, в конкурсах, в составлении совместных проектов и т.д.

- Развитие навыков владения современными средствами коммуникаций.
- Наличие цели в жизни и развитие способностей для ее достижения

Деятельность волонтерского отряда «Детский орден милосердия» направлена на поддержание и укрепление духовного и социального здоровья среди участников долгосрочного социального проекта «Общение без границ»:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- учащиеся школ г. Тарко-Сале, члены отрядов милосердия;
- волонтеры.

Этот проект и нам, волонтерам, позволяет укреплять и наше духовное здоровье.

Проект направлен на взаимодействие, сотрудничество и сотворчество детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и здоровых детей.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья – это, к сожалению, практически единственная реальная возможность общения со сверстниками, проявления себя, столь необходимая возможность почувствовать себя такими, как все.

Для волонтеров - это новый опыт общения со сверстниками, имеющими нарушения развития, осознание трудностей, с которыми сталкиваются инвалиды, возможность проявить свои лучшие качества: доброту, отзывчивость, милосердие.

Мероприятия, направленные на поддержание и укрепление духовного здоровья через проявление милосердия и оказание помощи окружающим

- акция «Дом без одиночества» - общение с детьми, находящихся по состоянию здоровья в стенах своего дома. В течение всего учебного года мы поддерживаем с ними общение: проводим мастер-классы, игры на взаимодействие, настольные игры, общаемся. И это общение переросло в дружбу.

- акция «Низкий Вам поклон ветераны», общение с ветеранами, тружениками тыла.

- акция «Добрый волшебник» - сбор игрушек, книг, одежды изготовление подарков и передача их семьям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

- Школа взаимной человечности - обучение отрядов милосердия образовательных учреждений правильному общению с детьми-инвалидами, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

- Академия успеха – районная учеба актива старшеклассников.

Тема: «Время милосердия» -100 человек .

В рамках Академии были проведены факультеты: «Школа взаимной человечности», «Помогая другим - помогаешь себе», «Пресс-центр» (социальная реклама) и вечернее дело «Время милосердия».

Мероприятия, направленные на поддержание и укрепление социального здоровья через поддержание традиций, создание сплочённого коллектива, вовлечение всех детей в совместную деятельность и развитие коммуникативного поведения:

- тренинги

- беседы;

- «Тропа доверия» - игра на местности на взаимодействие и сплочение – 50 человек.

- Радужное детство – конкурсно-игровая программа, посвященная Дню защиты детей - 60 человек

- Районный фестиваль детей с ограниченными возможностями здоровья «Мы все можем» - 100 человек

В социальной сети Вконтакте у детского ордена милосердия есть Беседа, в которой мы общаемся , обсуждаем жизненные ситуаций и поддерживаем сверстников, которые оказываются на длительном лечении, а так же выпускников объединения.