



УДК: 373:24

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**Поварницына Нина Николаевна**

Учитель химии-биологии

Государственное нетиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«школа интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска», г. Иркутск

Аннотация. В данной статье раскрывается актуальность формирования здорового образа жизни у школьников. Представлены различные способы и описан личный опыт организации внеклассных мероприятий по данной теме.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, гигиена, режим, двигательная активность, привычки.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, характером эмоционального фона и другими факторами. Особенно это актуально для учащихся старших классов, которым приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса. С другой стороны, детско-подростковый возраст — это тот уникальный сенситивный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и саморегуляции, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности [3].

В связи с этим одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды, способствующей воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, формировании навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья. Мне как педагогу важно, чтобы мы воспитывали личностей, которые будут способны создать себе условия для безопасного и здорового образа жизни. Работа такого плана в условиях образовательной среды может осуществляться по нескольким направлениям.

Первое направление - обучение школьников знаниям и практическим навыкам обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ):

1) может осуществляться через преподавание специальной дисциплины или элективных курсов, занятия которых построены нетрадиционно, с использованием элементов



здоровьесберегающих технологий (психотренинг, релаксация, ситуационные задачи, дневники самонаблюдений, обучение массажу);

2) через включение здоровьесберегающих технологий в преподавание частных дисциплин: наиболее приемлемо для массовой школы использование на уроках компонентов ортобиотики позволяющих обучать школьников простейшим способам самодиагностики здоровья и его сохранения в течение жизни.

Второе направление - развитие личностного интереса школьников к своему здоровью и создание стойкой мотивации на здоровый образ жизни как исходной предпосылки формирования культуры здоровья:

1) проведение социологических опросов на выявление отношения школьников к своему здоровью, выпуск стенных газет на актуальные темы;

2) широкий круг мероприятий, приуроченных к Всероссийскому дню здоровья детей (7 апреля) среди учащихся 5-7 классов: конкурсы плакатов в защиту здорового образа жизни; командные игры; конкурсы на знание пословиц и поговорок о здоровье с целью закрепления основных понятий, представлений, знаний по проблематике здорового образа жизни.

Третье направление - создание системы сохранения здоровья детей в образовательном учреждении и организация работы учительского коллектива и родителей школьников для обеспечения здоровья учащихся.

В решении данной задачи может помочь организация мониторинга здоровья детей, сопровождающаяся сравнением показателей их здоровья в начале и конце учебного года.

В работе с родителями школа должна учитывать следующее: родителям нужна информация о здоровом образе жизни; они должны быть в курсе того, что преподается детям на уроках биологии или основ безопасности жизни; следует поощрять откровенность в общении между детьми и родителями и готовность последних отвечать на вопросы детей, касающиеся здоровья; может понадобиться убеждение родителей в необходимости предоставлять детям большую самостоятельность в этих вопросах.

Хочется отметить, что уже много лет в основе моей педагогической деятельности заложена идея приоритетности здоровья, которое рассматривается в качестве основополагающего компонента личности.

Состояние здоровья подрастающего поколения по-прежнему сохраняет неблагоприятные тенденции и требует к себе пристального внимания со стороны системы здравоохранения, образования и социальной защиты населения. Охрана здоровья населения является приоритетной задачей государственной политики современного российского общества.

Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закреплена значимость



профилактических мероприятий в области охраны здоровья граждан, а основным принципом охраны здоровья является приоритет охраны здоровья детей [4].

Однако, несмотря на предпринятые в последние годы масштабные меры по охране здоровья граждан, улучшения функционирования системы здравоохранения, проблема здоровья граждан, в том числе и детей и подростков, остается по-прежнему актуальной.

Традиционно, здоровый образ жизни рассматривается как стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья, включающие в себя формирование взаимообуславливающих навыков и привычек. В отечественной науке приоритетное значение имеет представление, что ведущую роль играет мотивация здорового образа жизни, установки на соблюдение основных принципов здорового образа жизни. Основными факторами формирования здорового образа жизни подрастающего поколения являются: соблюдение режима сна и отдыха, принципов здорового питания, занятия физической культурой и спортом, отсутствие «вредных привычек», благоприятное эмоциональное состояние [1].

Здоровье - одно из важнейших условий полноценного участия человека в жизни общества. Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходится на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независимые от человека причины) [2].

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ.

Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому



уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты: осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности; целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья; использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе; активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение; деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества [3].

Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Таким образом, ЗОЖ представляет собой режим ограничений в сочетании с оптимальным режимом физических нагрузок.

Постоянно изучая и повышая уровень своих знаний о здоровье и ЗОЖ школьников, я пришла к выводу, что всё-таки ведущим из условий, которые необходимо соблюдать для сохранения и укрепления здоровья, является правильно организованная и достаточная по объёму и интенсивности двигательная активность. В данном направлении мы сотрудничаем с учителями физической культуры, преподавателями ритмики и тренерами различных видов спорта, которые привлекают учеников к активной деятельности.

Важным слагаемым ЗОЖ является рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению жизни.

ЗОЖ немыслим без соблюдения правил личной гигиены: суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т. п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. С ребятами 5 класса мы написали и реализовали краткосрочный проект «Режим — это важно!». Как биолог, я могу уверенно сказать, при правильном его составлении и строгом выполнении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма, а это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для плодотворной работы и качественного восстановления сил.

Обязательным условием ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Если еще десять лет назад такие темы поднимались только с детьми старшего школьного возраста, но в настоящей реальности нам уже с 5 класса приходится рассказывать детям о том, что алкоголь, наркотики, курение - злейшие враги человека, главная причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни людей.

Таковы основные слагаемые здорового образа жизни. В их истинности мало кто



сомневается. Однако весь парадокс в том, что для очень многих людей они ещё не стали руководством к практическим действиям. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного подхода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны многих государственных учреждений и организаций. Однако оно предполагает прежде всего активную деятельность в этом направлении самого человека. Именно поэтому, мен как педагогу важно со школьной скамьи заложить детям понимание важности не только теоретически знать эту истину, но и применять это в жизни, ведь следование нормам и принципам ЗОЖ - долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

Список литературы:

1. Баранов А.А., Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей /А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М., 2016. – 412с.
2. Проведение мониторинга состояния здоровья детей и подростков и организация их оздоровления. /А.А. Баранов – М., 2011. – 47с.
3. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2014. – 92 с.
4. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция) / КонсультантПлюс (consultant.ru) (дата обращения: 27.02.2022)