

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ ГБОУ СОШ №419.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология - наука о здоровье. Валеология утверждает, что здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение школы в этом процессе трудно переоценить. Учителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, учителя должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах. Валеология предлагает им следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с учителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип "Не навреди!". Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: "Научился сам - научи друга".

6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений валеологическая воспитательная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

1. "Я и мое здоровье". Резервы моего здоровья - мое богатство.
2. "Я и другие люди". Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.
3. "Семья - древо жизни". Моя родословная. Моя роль в семье.
4. "Мальчики и девочки - чудо природы". Половые различия как основа мироустройства.
5. "Я и общество". Явления общественной жизни, социальные институты.
6. "Я и мир вещей". Уважительное отношение к творениям рук человеческих.
7. "Мир природы". Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Приоритетным направлением валеологического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения валеологической культуры у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Организуя валеологическое воспитание, надо помнить:

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у ребенка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и

укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, пример родителей и учителей.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность.

Важная задача, которую мы должны решить, осуществляя валеологическое воспитание, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др.

Не менее важно, чтобы учащийся овладел навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей своего организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у него функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, способствовать становлению "внутреннего наблюдателя" в сознании ребенка (внутреннее Я), формировать умения выражать свои чувства с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Валеологическое воспитание должно формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

Важно, чтобы в процессе валеологического воспитания ребенок усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Ребенок учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях.

Валеологическое воспитание предусматривает формирование у ребенка понимания своей половой принадлежности и соответствующих этому качеств: в мальчиках - силы, ловкости, выносливости, воли, уважения к девочкам, как к будущим матерям и хранительницам домашнего очага, желания им помочь, защитить, а в девочках - пластичности, легкости, отзывчивости, терпимости.

Валеологическое воспитание служит укреплению семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи.

Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача учителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому учителя должны сами воспринять философию валеологии и вступить на путь здоровья. В валеологическом воспитании

действует правило: " Если хочешь воспитать ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести !".

Если валеологическое воспитание проходит успешно, ребенок должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем ЗОЖ и охраны здоровья:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимать значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- знать основные правила рационального питания с учетом возраста;
- понимать значение двигательной активности для развития здорового организма, уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- знать и выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- знать, как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе первую доврачебную помощь;
- знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;
- знать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знать лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни, знать, почему необходимо посещать врача;

- знать лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав, уметь использовать их для профилактики и лечения некоторых заболеваний, уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- знать особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- знать особенности развития мальчиков и девочек, понимать значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- знать состав, родственные корни своей семьи, любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;
- быть осторожным в общении со взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций. Знать, что человек не только "великое чудо света" : среди людей могут оказаться подонки, насильники;
- уметь взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Всему этому мы учим на уроках ОБЖ, биологии, тематических классных часах.

Эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Благодаря совместным усилиям педагогов, родителей, медицинских работников, удалось повысить количество детей с первой группой здоровья.

Название групп:	Количество учащихся в 2007-08 уч.г.	% охвата	Количество учащихся в 2010-11 уч.г.	% охвата
Основная:	399	68,2%	369	70,55%
Подготовительная:	157	27,3%	152	29%
Специальная:	17	4,5%	2	0,7%
	573		523	

