

Культура здорового образа жизни

Одной из актуальных задач на современном этапе является забота о здоровье подрастающего поколения. Значительное место в формировании и укреплении здоровья детей и подростков занимает школьный период. Ухудшение здоровья школьников, наблюдающееся в последние годы, требуют более пристального внимания и принятия конкретных мер по его формированию и укреплению.

В настоящее время наблюдается серьезная дифференциация системы школьного образования, появляются новые виды учебных учреждений (лицеи, гимназии, колледжи), усложняются новые педагогические технологии. Обычные средние школы стали быстро специализироваться по гуманитарным, естественным, экономическим и другим социально значимым областям знаний.

Современное состояние школьного образования характеризуется рядом негативных тенденций: снижением двигательной активности школьников, нарушением их физического и психического развития, ухудшением здоровья и т.д., которые отрицательно сказываются на состоянии здоровья учащихся. Дети стали вести малоподвижный образ с тех пор, как в их жизнь вошли телевидение, видеоигры, компьютеры, при одновременном снижении физических нагрузок в школе.

Стратегической целью образования после его реформирования является создание образовательной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, формированию здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формированию мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Результаты многочисленных исследований здоровья подрастающего поколения внушают серьезные опасения. На фоне негативных изменений экологической обстановки, социально-экономических проблем, узколечебной специализации медицины ярко прослеживается динамика увеличения в образовательных учреждениях детей с ослабленным здоровьем. У них затруднены адаптация к учебной деятельности, развитие школьно значимых функций, концентрация внимания и выполнение учебных задач. Подобное состояние организма снижает эффективность самых передовых педагогических технологий и значительно затрудняет реализацию программы развития личности. Из года в год снижается индекс здоровья (число здоровых детей) и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков.

Фундаментальные исследования по проблемам здоровья человека свидетельствуют о том, что решающим фактором в его сохранении и укреплении является здоровый образ жизни. «Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня работоспособности, достижение активного долголетия», – такова формулировка этого понятия, зафиксированная в Международном терминологическом словаре санитарного просвещения. ЗОЖ является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

С целью изучения знаний у педагогов, учащихся и родителей проведено анкетирование по вопросам формирования здорового образа жизни. Анализ результатов проведенного анкетирования показал, что ориентация старшеклассников в вопросах здорового образа жизни составляет 17,4%. Информацию о здоровом образе жизни школьники получают: от медицинских работников (88,8%), из научно-популярной литературы (5,2%), учителей (4,8%) и родителей (1,2%). Согласно данным опроса, современные школьники обладают низким уровнем знаний об элементах здорового образа жизни.

Для успешного выполнения задач по здоровьесбережению нужно, чтобы педагог владел необходимыми знаниями, умениями и навыками по охране здоровья детей и подростков. При оценке факторов, формирующих здоровый образ жизни, учителя высказали следующие мнения: влияние окружающей среды – 30%, режима труда и отдыха – 22%, семьи – 16%, наследственности – 8%, друзей – 8% и др. Ответы на вопросы о здоровье и здоровом образе жизни свидетельствуют о том, что подавляющее большинство учителей не имеют четкого представления по заданным вопросам, что не позволяет им проводить целенаправленную работу по оздоровлению детей в процессе обучения их в школе. Их суждения о здоровом образе жизни часто носят общий и односторонний характер (в основном речь идет о вредных привычках). Этот вывод подтверждается результатами ответов на вопрос о путях формирования здоровья с помощью базовых знаний по школьным предметам биологического цикла. Только 36,7% учителей считает, что школа дает представление о путях формирования здоровья; 60,0% учителей пришли к мнению, что дает частичные знания, а не систему оздоровления в процессе обучения, и 3,3% дали на этот вопрос отрицательный ответ.

Изучение у родителей знаний по организации здоровьесбережения в условиях дома показало, что большинство родителей (62,0%) главную роль в

формировании здоровья детей отводят семье. О том, что здоровьем школьников должны заниматься все (родители, педагоги, медицинские работники) считает только 22% опрошенных. Результаты анкетирования показали, что 69,1–73,3% родителей имеет представление о здоровом образе жизни и старается воспитывать детей в соответствии с его принципами. Однако эти представления носят преимущественно общий характер.

В процессе проведенных исследований было установлено, что психолого-педагогические и физиологические основы здорового образа жизни в настоящее время являются сложной и нерешенной проблемой.

Основными задачами формирования здорового образа жизни являются:

1. выработка у школьников устойчивой мотивации на свое здоровье и здоровый образ жизни;
2. повышение у субъектов учебно-воспитательного процесса (педагогов, родителей, школьников) уровня знаний по вопросам формирования здоровья и здорового образа жизни;
3. приобретение школьниками в процессе обучения знаний, умений и навыков по освоению принципов здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе здоровьесберегающего обучения и воспитания. Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов, имеющих подготовку по основам здоровьесбережения, формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей. Специфической миссией школы должна быть – включение всех субъектов образовательного процесса – учащихся, учителей, работников школы, родителей в работу по формированию здоровьесберегающего пространства школы и окружающего социума. Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс, требующий исключительного терпения и поддержки окружающих людей.

Выводы:

1. Анализ результатов исследований показал, что психолого-педагогические и физиологические основы здорового образа жизни в настоящее время являются сложной и нерешенной задачей.

2. Сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

3. Педагогические аспекты здоровья должны предусматривать внедрение в учебный процесс комплексных оздоровительных технологий.

4. Результаты исследований свидетельствуют о низком уровне знаний учителей и родителей по формированию и укреплению здоровья и здорового образа жизни у школьников.

5. Главным рычагом в реализации задачи, направленной на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, является здоровьесберегающее воспитание и обучение всех субъектов образовательного процесса.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Никольская средняя общеобразовательная школа
Бобровского муниципального района
Воронежской области

Выступление на родитель- ском собрании

на тему: «*Культура здорового образа
жизни*»

Подготовил: учитель математики и физики
Мищенко М.Г.

с. Никольское 2-е
2017 год