

Школа здорового образа жизни – школа радости

Организация деятельности по сохранению и укреплению здоровья гимназистов

С. В. Новик,
учитель биологии
гимназии № 1 г. Новогрудка

Многие убеждены в том, что забота о здоровье входит только в обязанности врача. Но это не так. Учеными доказано, что здоровье человека лишь на 7–10% зависит от здравоохранения, на 20% – от наследственности, на 20% – от состояния окружающей среды и на 50% от образа жизни, т.е. от знаний и умений сохранять его самим человеком. Пренебрежение этим в школьные годы приводит к тому, что человек не принимает на себя ответственность за собственное здоровье, не рассматривает здоровье как высшую ценность.

Эффект обучения и воспитания существенно снижается, если учителя игнорируют состояние здоровья учеников; не используют в полном объеме гигиенические правила организации и проведения образовательного процесса. Необходима ежедневная скрупулезная работа, проводимая по четкой системе при различных формах обучения и воспитания. Нужно показывать ученикам преимущество здорового стиля жизни, обучить радости ощущать себя здоровым, удовлетворенным от помощи другому в сохранении и укреплении здоровья.

По состоянию здоровья учащиеся подразделяются на пять групп:

I группа – здоровые учащиеся с нормальными физическим и психическим развитием.

II группа – здоровые учащиеся, но с некоторыми функциональными и морфологическими отклонениями (например, со слабым развитием мышц, с нарушением осанки); учащиеся с функциональными отклонениями, являющиеся временным следствием недавно перенесенных заболеваний (т.е. со сниженным иммунитетом); учащиеся с умеренными нарушениями зрения.

III группа – учащиеся с хроническими заболеваниями; учащиеся с физическими недостатками или серьезными последствиями после травм, возможность нормально учиться и приспособливаться к разнообразным условиям среды.

IV группа – учащиеся с хроническими заболеваниями, затрудняющими возможность нормально учиться и приспособливаться к разнообразным условиям среды.

V группа – дети-инвалиды, обучение которых осуществляется индивидуально или в спецшколах.

Состояние здоровья детей ухудшается под влиянием неблагоприятных условий в школе: вынужденной позы, духоты, недостаточного освещения, мебели, не соответствующей пропорциям тела ребенка, учебной нагрузки.

Неумение распознать причины ослабления внимания, двигательного беспокойства, пассивности детей приводит к тому, что учитель видит в этом нарушение дисциплины и ограничивается замечаниями типа «слушай внимательно», «пиши быстрее», «перестань вертеться». Учитель же должен помочь школьникам переключить внимание, предложить другую рабочую позу, провести физкультминутку.

В средних классах (5 – 8) идет **интенсивный процесс созревание организма**. Он характеризуется резкими эндокринными изменениями, интенсивным ростом, в это время повышается возбудимость нервной системы, нередки сосудистые расстройства, изменения ритма дыхания, повышенная утомляемость как при умственных, так и физических нагрузках. Нужно учитывать и то, что более половины детей этого возраста относятся ко II группе здоровья, т.е. группе риска.

В старших классах (9 – 11) здоровье еще больше ухудшается. На первом месте стоят расстройства нервной (до 35%) и сердечно-сосудистой системы (до 24,5%) главным образом за счет увеличения артериального давления. У 30% старшеклассников диагностируются понижение зрения, у 5–7% – снижение слуха, у 15–25% – нарушение осанки.

Поэтому обучение в гимназии не должно сводиться только к умению писать, считать, читать, а необходимо создавать такие условия, которые способствуют сохранению здоровья у детей.

Каждый учитель в отдельности и весь педагогический коллектив в целом должны:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- учить критически относиться к вредным привычкам, уметь противостоять соблазну;
- вырабатывать правильное поведение по сохранению здоровья во время эпидемии гриппа;
- воспитывать чувство взаимопомощи, доброжелательных отношений – как первого из способов профилактики стресса;
- просвещать родителей по вопросам здорового образа жизни;
- развивать стремление к оздоровлению своего организма, давать установку на то, что основа здоровья человека – правильное сбалансированное питание, активный образ жизни, правильный режим дня.

Иными словами, здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, – важнейшая социальная задача педагога. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения, здоровье нации.

Предлагаем **рекомендации** по организации деятельности, способствующей укреплению и сохранению здоровья учащихся.

Уголок здоровья «Это полезно знать в твоём возрасте». Уголок здоровья может быть размещен как в классной комнате, так и на общешкольном стенде. Он содержит рекомендации по вопросам личной гигиены и профилактики заболеваний, комплексы физической гимнастики.

Магазин здоровья. Это может быть развивающаяся игра в классе или классной параллели. Для «продажи» в этом условном магазине (его витрина оборудуется в классе) «продавцы» (по очереди все ученики класса) выставляют то, что относится к теме «Здоровье»: рисунки, юмористическую стенгазету, забавную игрушку-самоделку, различные головоломки и т.п.

Аллея здоровья. Возможно, это аллея, которую на школьной территории посадят родители и дети. На каждом деревце можно прикрепить табличку с мудрым советом, высказыванием.

Тропа здоровья. Это маршрут на школьной и пришкольной территории, разделенный на зоны: «Шаги к здоровью», «Здоровый бег», «Спортивный городок» и др.

Библиотека здоровья. По договоренности с библиотекарем школы можно создать библиотечку-передвижку, где будут подобраны книги по теме «Здоровье» и которая будет «путешествовать» из класса в класс.

Турнир здоровья. Для участия в турнире отбираются рыцари здоровья. Для них придумываются и проводятся состязания: на знание азбуки здоровья (терминов, правил здорового образа жизни), на умение оказывать первую помощь при травмах, на лучшую эмблему здоровья и др.

Заповеди здоровья. Возможно, это правила здорового образа жизни, красочно оформленные на стенде или в специальном альбоме.

Азбука здоровья. Название журнала, в котором будут размещаться статьи о здоровье (в алфавитном порядке).

Карта здоровья. Это может быть карта района, на которой обозначены благоприятные и неблагоприятные места отдыха.

Круг здоровья. На листе картона (или другого материала) выделены факторы, полезные для здоровья (чистый воздух, правильный режим дня, соблюдение правил гигиены и др.), и факторы, неполезные для здоровья (конфликты и ссоры, неправильное питание, несоблюдение правил поведения на воде и проч.). Круг здоровья может стать наглядным пособием для уроков и внеклассных мероприятий.

Корона здоровья. Ей может быть увенчан победитель конкурса по здоровому образу жизни.

Магистраль здоровья. Это главная улица, ведущая к школе. Школьный патруль здоровья обследует ее, выявляет, нужно ли расчищать снег, посыпать песком скользкие участки и др., и оперативно информирует об этом руководство школы.

Парад здоровья. Одна из форм отчета детей. Ребята показывают и рассказывают, чему научились, что сделали для укрепления здоровья..

Парк здоровья. Им может стать ближайший парк или сквер при условии, если шефство над ним возьмет школа. В частном случае таким сквером может оказаться зеленая зона подшефного детсада.

Пирамида здоровья. Ее еще можно назвать пирамидой добрых дел. Ведь каждое доброе дело – это шаг к духовному здоровью. Пирамида может быть изображена на листе бумаги (картона). На каждой ступени восхождения к

вершине сделаны площадки, куда помещаются карточки с именами вершителей добрых дел.

Портрет здоровья. Символ этот может придумывать весь класс. Ведь здоровье – это и яркое солнце, и яркие цветы, и зелень травы, и многое другое. Рядом с этим символом можно помещать фотографии тех, кто способствовал созданию здорового образа жизни в школе.

Карнавал здоровья. Его можно провести, например, на новогоднем празднике. Дети готовят костюмы к карнавалу (пышущий здоровьем Колобок, а может быть Кощей Бессмертный – чья жизнь и здоровье держаться «на острие иглы», озорной Карлсон или Василиса Прекрасная и т. д.), а также стихи, песни, танцы для защиты своих костюмов.

Резюме автора

Здоровый образ жизни – это часть общей культуры и представляет собой тип жизнедеятельности человека, который предполагает знание закономерностей и особенностей организма, выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей, в поведении, направленном на поддержание здоровья. Здоровый образ жизни характеризуется соблюдением оптимального двигательного режима, личной гигиены, рациональным питанием, непринятием антисоциальных привычек, позитивным отношением к жизни, следованием нравственным нормам и поведения, принятым в обществе.

Формирование здорового образа жизни у старшеклассников эффективно при активной деятельности самих учащихся по укреплению своего здоровья, через осознанную физическую и психологическую подготовку, что является важным фактором в формировании их здорового образа жизни, как в процессе воспитания, так и самовоспитания, а также самостоятельной организации оздоровительной деятельности.