

Источник

Формирование здорового образа жизни у учащихся в процессе обучения

Пономарева Д.

Факультет Информатики, математики и физики, 2 курс

Научный руководитель: Спирина А.В., к. пс. н. доц.

Здоровье – основная составляющая всей жизни и деятельности человека. Данная тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Условия для взросления и развития школьников в плане здоровья в настоящее время недостаточно благополучны.

Медицинские данные вызывают тревогу за состояние здоровья современных школьников. Так, по последним медицинским исследованиям, в школах России лишь около 14% учащихся практически здоровы, 50% детей имеют функциональные отклонения, у 35-40% обучающихся выявлены хронические заболевания. Общий рост хронических заболеваний детей за последние 10 лет вырос в 2,5 раза. Около 88% учащихся находятся в школах в состоянии разной степени психического неблагополучия. В связи с этими данными вполне закономерен возросший интерес к проблемам здоровья в России со стороны не только медицинских работников, работников образования, родителей, но и всего общества.

Изменения, которые происходят в школьный период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования и развития личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, в том числе и здорового образа жизни у него, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему школьного образования.

Проблемой валеологического образования школьников занимаются такие исследователи как Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева, Н.Н. Шаратура и другие, организацию здоровьесбережения в

учреждениях образования указывают в своих исследованиях Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, С.В. Попов, Н.К. Смирнов.

Здоровье – это важнейшая и первая потребность человека, обеспечивающая гармоническое развитие личности и определяющая способность его к труду. Именно здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к счастью и к самоутверждению человека.

Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Ученые выделяют три уровня или вида здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное (социальное):

- физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

- психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, развитием волевых качеств, степенью эмоциональной устойчивости.

- нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, активное принятие и применение нравов и привычек, здорового образа жизни, овладение сокровищами культуры. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья [1].

Здоровый образ жизни – это способы деятельности людей по сохранению и улучшению своего здоровья как условия и предпосылки развития других сторон и аспектов образа жизни. Здоровый образ жизни – максимальное количество биологически и социально целесообразных способов и форм жизнедеятельности, адекватных возможностям и потребностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих сохранение, формирование и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

Формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни

современного общества и включает основные сферы и направления жизнедеятельности людей:

- 1) Законотворчество;
- 2) Образование и обучение;
- 3) Воспитание и социализация личности, куда входят интерианизация и само инициированное, распредмечивание ценностей здорового образа жизни;
- 4) Формирование общественного мнения и активизация субъективных предпосылок массового осуществления здорового образа жизни [4].

Методы формирования здорового образа жизни у учащихся:

1. предоставление молодёжи возможности реализовать своё творческий потенциал;
2. создание педагогических условий для включения обучаемых в оздоровительную деятельность;
3. расширение и углубление теоретических знаний в области психологии, валеологии, физической культуры, гигиены;
4. обучение молодых людей способам и средствам сохранения и укрепления здоровья (диагностические карты, аэробный психомышечный тренинг, дневники самосовершенствования);
5. формирование гуманных качеств педагога нового типа в условиях временного детского коллектива, обеспечение творческой практической деятельности по сохранению и укреплению психического, физического и нравственного здоровья [3].

Для обеспечения здоровья будущего поколения и готовности школьников к многолетней жизни и деятельности необходимо постоянно и в каждом возрастном периоде развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни. Итак, одним из важных направлений психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является формирование у них установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в различных жизненных ситуациях.

Литература

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Дрибинский, П.Л. Воспитание ценностного отношения к здоровью [Текст] / П.Л. Дрибинский // Воспитание школьников. – 2008. - №8. – С. 28-31.
3. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография [Текст] / Э.М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. – 214 с.
3. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения [Текст] // Школа. – 2005. – №3. – С. 55-60.
4. Здоровый образ жизни: сущность понятия и содержание работы по его ориентированию [Текст] // Образование – 2002. – №5. – С. 88.