РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МБОУ СТАРОДУБСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2

243240 Брянская область город Стародуб улица Урицкого 24-а, тел. 2-22-67, 2-31-82

ТЕМА:

« Формирование у учащихся здорового образа жизни».

Подготовила: Рябова Н. М.

Г. Стародуб

2022г.

Формирования у учащихся здорового образа жизни

«Здоровье - это вершина,

которую каждый должен покорить сам!»

(восточная мудрость)

Здоровый образ жизни является важнейшим требованием для здоровья любого человека. Наблюдение за здоровым образом жизни особенно актуально в детстве, когда психика и организм еще находятся в стадии формирования.

Закон «Об образовании» ставит перед образовательными учреждениями задачу создания для учащихся всех условий для сохранения укрепления здоровья. Учебно-воспитательный процесс должен учитывать возрастные возможности и физиологические принципы изменения работоспособности организма детей. Правильно организованное обучение способствует не только приобретению прочных знаний, но и благоприятному росту и развитию учащихся, укреплению их здоровья.

Актуальность проблемы На здоровье человека влияет целая группа различных факторов - это и наследственность, и экологическая ситуация, и уровень развития медицины. Однако самым важным фактором является образ жизни, которому человек следует. К счастью, это область, которую мы можем регулировать сами. Игнорирование проблемы здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самые сильные резервы здоровья истощаются, а человек становится заложником самых разных недугов.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность форм и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

ФГОС ставит задачу организовать рациональный режим дня, обеспечить учащимся сбалансированное питание, предоставить регулярное медицинское обслуживание и благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия и таким образом способствовать укреплению здоровья младших школьников и формированию здорового образа жизни.

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это тот образ жизни, который способствует сохранению, укреплению, восстановлению здоровья.

Формирование ЗОЖ – многоэтапный процесс гигиенического воспитания детей. Его конечной целью является достижение такого уровня здоровья, который обеспечивает активную и долголетнюю трудовую деятельность. Обучение здоровому образу жизни основывается как на общих образовательных принципах, так и на психологическом подкреплении поведения.

Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени

с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить.

Таким образом, формирование ЗОЖ должно проводиться постоянно и последовательно, начиная с информации, т.е. приобретения знаний о здоровье и факторах его формирующих. Затем, используя средства мотивации (побуждения), приобретаются навыки (привычки), меняется поведение, становясь осознанным.

Кульминационным моментом обучения здоровью является готовность к действиям, т.е. готовность вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Алгоритм действия школы по формированию здорового образа жизни:
Оказание помощи детям в приобретении знаний о здоровом образе жизни.
Формирование у детей убеждения «Я хочу быть здоровым».
Создание условий для осознанного поведения «Я должен быть всегда здоровым».

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. В массовой школе условия обучения, учебные и трудовые нагрузки в целом рассчитаны на здоровых детей. В связи с этим здоровье – важнейший фактор, определяющий физическую и умственную работоспособность, успеваемость и поведение школьника.

По определению Всемирной организации здравоохранения :

Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития человека и общества.

Здоровье – это естественное состояние организма, при котором гармонично взаимодействуют все его органы и системы, обеспечивая эффективность приспособительных реакций к изменяющимся условиям внешней среды.

Приобщение младших школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации. Ценность, которая признается всеми без исключения – это здоровье человека. Статистика свидетельствует, что состояние здоровья младших школьников, с каждым годом, ухудшается. За годы обучения в начальной школе в четыре раза увеличивается количество детей с пониженным зрением, с нарушениями осанки. Эти и другие отрицательные тенденции часто являются недостатком в организации школьного обучения.

Здоровье является необходимым условием полноценной жизни человека и, в значительной степени, определяется личной ответственностью за его благополучие. Осознание значимости собственного здоровья и необходимости соблюдать здоровый образ жизни – основа здоровья любого человека.

Научить младшего школьника следить за своим здоровьем, сохранить и укрепить его могут учитель начальных классов, воспитатель. Они могут активно влиять на формирование здорового образа жизни у учащихся непосредственно на всех уроках, на самоподготовках. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Одним из возможных путей решения проблемы, связанной с ухудшением здоровья младших школьников, является формирование у них знаний о здоровом образе жизни.

Одной из главных задач системы образования должно стать создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности. Чтобы младшие школьники решили для себя быть здоровыми, нужно сформировать у них правильные представления о здоровье, здоровом образе жизни. Каждый человек должен ответственно относиться к проблеме здоровья.

За здоровье необходимо бороться каждому из нас. Учителя, воспитатели и родители должны ежедневным примером прививать детям любовь к здоровому образу жизни, беречь и сохранять свое здоровье и здоровье близких и родных. Если каждый будет заниматься сохранением и укреплением здоровья, тогда мы будет по-настоящему здоровы и у нас будет здоровое поколение.

Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы. Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью.

Формировать представления о здоровом образе жизни можно разными способами. Проводить с детьми различные беседы, тесты. Например, приучить детей составлять режим дня и в один из классных часов корректировать их режим дня, чтобы они соответствовали формированию здорового образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Гигиеническое воспитание, осуществляемое в тесном единстве с другими направлениями воспитания младших школьников, служит решению задачи – гармоническому развитию человеческой личности.

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Гигиена сна предусматривает сон в одно и тоже время, с незначительными отклонениями во времени.

Потребность во сне составляет:

в 10-12 лет – 9-10 часов,

в 13-14 лет – 9-9,5 часов,

в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную на улучшение и сохранение своего здоровья. Каждый должен заботиться о своем здоровье. Каждый учитель должен быть приверженцем здорового образа жизни, так как педагог, прежде всего, воспитатель и пример для подражания.

Нужно учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности являются частью воспитательной работы – дни здоровья, участие школьных спортивных команд во внутришкольных, районных и городских спортивных мероприятиях.

Требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении реализуются следующим образом:

1. В образовательном процессе, на уроках физкультуры предусмотрена оптимальная физическая нагрузка для учащихся различных групп здоровья, что находит отражение в учебной программе.

2. Ведутся занятия по программам дополнительного образования.

3. На уроках систематически проводятся динамические паузы (физкульт минутки) для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, и.т.д.

4. Для учащихся начальных классов организуются динамические перемены.

Педагог обязан ежедневным примером прививать младшим школьникам любовь к здоровому образу жизни, беречь здоровье.

Важно еще со школьной скамьи осознать, что здоровье для человека – это главная ценность. Здоровье нужно сохранять, оберегать и улучшать с первых дней жизни. Лишь, когда растущий человек для себя поймёт, что сохранение и укрепление здоровья – это личный долг каждого, – тогда мы будем по-настоящему здоровы и будет здоровое поколение.

Как показывает статистика, около половины детей в школьные годы приобретают некоторые хронические заболевания, и только 10% выпускников полностью здоровы. Родители и учителя могут защитить своих детей от болезней и поддерживать их здоровье на самом высоком уровне, им просто необходимо понять важность проблемы и действовать компетентно и продуманно.

В вопросе о здоровом образе жизни ребенка задача родителей и учителей подразумевает три основных направления:

1. Создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.д.);
2. Установление гармоничного режима работы и отдыха;
3. Выработка правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового поведенческого стереотипа.

Здоровый образ жизни состоит из многих компонентов, и каждый из них важен по-своему. Пренебрежение даже одним из них может свести на нет все остальные усилия.

Правильное питание. Диета ученика должна быть питательной и сбалансированной. Энергии и питательных веществ должно быть достаточно для роста и повседневной деятельности, а избыток или дефицит калорий и питательной ценности одинаково вредны. Питание должно состоять из смешанных продуктов, которые являются источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Только в этом случае можно достичь баланса питательных веществ и необходимых питательных веществ, чтобы обеспечить не только высокий уровень переваривания и усвоения питательных веществ, но и их транспорт в ткани и клетки, их полное усвоение на клеточном уровне.

Здоровый распорядок дня. Сюда входит режим работы, включающий соответствующую рабочую нагрузку и достаточное количество и качество отдыха, в том числе сна. Оптимальный режим физической активности является важнейшим требованием здорового образа жизни. Она основана на систематической физической активности и спорте, которая эффективно решает проблемы укрепления здоровья и развития физических способностей молодых людей, поддержания здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт являются основными средствами воспитания.

Оптимальная физическая активность. Каждый ребенок, даже самый "неспортивный", должен быть физически активным или заниматься спортом. Поскольку на уроках физкультуры не хватает физических упражнений, школьников поощряют посещать спортивные клубы в свободное время, а также выделять время на игры на свежем воздухе.

Закаливание. Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее восприимчив к простудным заболеваниям, реже заражается вирусными инфекциями, даже во время эпидемий.

Соблюдение гигиенических норм. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: Поддержание чистоты во рту и теле, чистота постели и белья, эксклюзивное использование предметов личной гигиены и т.д.

Особенно важен **ежедневный распорядок дня**. При правильном и строгом следовании, это приводит к четкому ритму функций организма. Это, в свою очередь, создает лучшие условия для работы и отдыха.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любые формы наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и ставят под угрозу рост и задержку

развития учащихся, развитие различных заболеваний и даже смерть. Очень многие люди начинают свое выздоровление с курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром врачи считают, что курение напрямую связано с самыми серьезными заболеваниями сердца, кровеносных сосудов и легких.

Поддерживающая психологическая атмосфера в семье . Хорошие дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьников.

В школе мы работаем над формированием ценностного отношения к здоровью, предоставляя информацию по вопросам, которые влияют на собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь им понять влияние определенного поведения на их детей. Формы этой работы разнообразны: индивидуальные консультации, проведение "недели здоровья" со всевозможными мероприятиями, видеоролики об опасностях курения, алкоголя, наркотиков. В школе имеются различные спортивные секции, где ведется работа по укреплению здоровья детей. Мы создаем оптимальную внешнюю среду (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат) для пропаганды здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Закон «ОБ образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012.
2. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
3. «Система профилактических мер и здоровье населения России». Учебные модули, разработанные участниками проекта ТАСИС;
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 206 с.
5. Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. Технология обучения, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004. – 56 с.
6. Стан В.В. «Формирование здорового образа жизни у детей». Учебно-методическое пособие. Под редакцией А.Г. Сухарева. – М.: МИИО, 2006. – 64
7. Курнешова Л.Е. Образование и здоровье. – М.: Центр «Школьная книга», 2004. 120 с.