

МКОУ «Долголесковская ОШ»

*Деятельность педагога по
формированию здорового
образа жизни учащихся*

Подготовила
учитель начальных классов Новикова Ольга Васильевна.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава1. Особенности формирования здорового образа жизни:

- 1.1 Научные подходы к изучению здоровья и здорового образа жизни**
- 1.2 Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни детей**

Глава2. Деятельность педагога по формированию здорового образа жизни учащихся

- 2.1 Основные направления работы по формированию здорового образа жизни учащихся**
- 2.2 Описание здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы**
- 2.3 Методы диагностики состояния здоровья школьников**

Заключение

Список литературы

Приложение1. Программа «Формирование здорового образа жизни»

Введение

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию человека. Эффективность его творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность. В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

В основу концепции валеологического обеспечения образовательного процесса положена идея создания условий для реализации доминирующих базовых потребностей, природно присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности, физическом самосовершенствовании. Она проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью сопереживания в процессе взаимодействия и общения; потребностью в самоутверждении.

Однако сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества здорового образа жизни и наличием школьных факторов, негативно действующих на здоровье учащихся, требуют создания условий для формирования здоровой личности, здоровьесберегающей образовательной

среды, разработки соответствующих технологий

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др.

Тем не менее, проблема формирования здорового образа жизни школьников остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

Объект: Процесс формирования здорового образа жизни школьников.

Предмет: Особенности формирования здорового образа жизни школьников в общеобразовательном учреждении.

Цель: Раскрыть особенности работы педагога по формированию здорового образа жизни у школьников.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по изучаемой проблеме.
2. Раскрыть сущность и элементы здорового образа жизни.
3. Выявить характеристики здоровьесберегающей образовательной среды и раскрыть сущность здоровьесберегающих технологий.
3. Выявить особенности формирования здорового образа жизни школьников в общеобразовательном учреждении.

Глава 1 Особенности формирования здорового образа жизни

1.1 Научные подходы к изучению здоровья и здорового образа жизни

Забота о собственном здоровье - серьезная потребность каждого человека, все более возрастающая с возрастом. Но что такое здоровье? Еще в древности выдающиеся умы указывали на роль социальных условий – образа жизни, гигиенического режима, здорового питания. Гиппократ говорил: какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье. Античный ученый так сформулировал основные правила здорового образа жизни: умеренность в еде и половой жизни, ежедневные физические упражнения, ежедневные умственные нагрузки, воздержание от употребления алкоголя и наркотизирующих веществ, веселые ежедневные танцы. В своей жизни он строго следовал этим принципам.

Авиценна в своих работах также акцентировал внимание на необходимости научного изучения «режима (образа жизни) здоровых людей»; обратил внимание на то, что качество здоровья, жизнеспособность человека, напрямую зависит от его образа жизни. Авиценна жил и творил при халифате, был придворным лекарем и визиром. Он создал первую в истории медицинскую энциклопедию. Врачи времен халифов отвечали не только за здоровье нации, но и решали множество социально значимых задач. Нравственная чистота и жизнь по совести считались непременными атрибутами здорового образа жизни.

Таким образом, здоровье еще в древности понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

В целом проблема здоровья человека ставится сегодня в ряд с такими фундаментальными науками, как физика, химия, биология. По своей практической значимости и актуальности она считается одной из сложнейших проблем современной науки, не уступающей таким

направлениям, как проблема охраны окружающей среды. При всей важности понятия здоровья не так просто дать ему исчерпывающее определение. Количество попыток справиться с этой задачей увеличивается, но устроившее бы всех решение пока не найдено. Вопросом самостоятельной научной значимости стала возможная классификация и анализ уже предложенных определений. В связи с этим привлекает к себе внимание работа П.И. Калью. Автор рассматривает 79 определений здоровья человека, сформулированные представителями различных научных дисциплин в разное время в различных странах мира. Приведенный перечень далеко не полный, но даже он поражает как многообразием трактовок, так и разнородностью признаков, используемых при дефиниции этого понятия.

В настоящее время доминируют следующие научные подходы по изучению здоровья:

1. Здоровье как нормальная функциональная способность организма (Д.Д. Венедиктов, В.П. Казначеев). При данном подходе нормальное функционирование организма в целом - один из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от известного среднего (нормального) их состояния. Соответственно уклонение от нормы, нарушающее структуру органа или ослабляющее его функционирование, можно рассматривать как развитие болезни. Однако не всякое отклонение от нормы есть обязательно болезнь. Граница между нормой и ненормой (болезнью) не носит жесткого, разделительного характера. Она расплывчата и достаточно индивидуальна. То, что для одного является нормой, для другого уже болезнь.

2. Здоровье как динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой (А.М. Изуткин, Г.И. Царегородцев). Надо отметить, что признак равновесия в определении здоровья встречается довольно часто, начиная с давних времен. Например, Пифагор, древнегреческий философ,

математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесие, а болезнь как их нарушение. Причем одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей средой. Так, по мнению Гиппократа, здоровым можно считать того человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела.

3. Здоровье как способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде (В.М. Бехтерев, В.А. Ананьев). Этот признак встречается во многих определениях здоровья. Авторы, использующие его, хотят тем самым подчеркнуть, что социально здоровым человеком следует считать того, кто содействует развитию общества.

4. Здоровье как отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения (А.Ф. Серенко, В.В. Ермакова). Обращение к этому признаку в силу его очевидности наиболее традиционно. В основе его лежит простая логика: здоровыми могут считаться те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

5. Здоровье как полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Этот признакозвучен с тем определением здоровья, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения в 1948 году. В нем говорится, что здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. С тех пор прошло немало времени, но эту формулировку, как правило, не

обходит стороной ни один из специалистов, занимающийся проблемой здоровья человека. При этом чаще всего она подвергается критике, в том числе за ее слабую практическую направленность, однако взамен ничего более универсального и общепринятого на сей счет пока так и не появилось.

Обобщая мнения специалистов относительно феномена здоровья, можно сформулировать ряд аксиоматических по своей сущности положений:

1. В абсолютном смысле здоровья не существует. Абсолютное здоровье – идеал.

2. Каждый человек здоров условно. Ни один человек не бывает на протяжении жизни вполне здоровым.

3. Каждый человек может быть здоров в определенных условиях (климат, пища, труд). Есть подходящие (нормальные) и неподходящие (вредные) жизненные условия для конкретного человека. Условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого.

Таким образом, здоровье – это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровне рассмотрения. Проблема здоровья и здорового образа жизни носит выраженный комплексный характер. На ее изучении сосредоточены усилия многих научных дисциплин.

1.2 Общественное здоровье

Говоря о формировании здорового образа жизни у населения, важно рассмотреть понятие «общественное здоровье». Общественное здоровье отражает здоровье индивидуумов, из которых и состоит общество. Оно – характеристика одного из важных свойств, качеств, аспектов общества как социального организма. Оно – составное общественного потенциала, имеющего экономическое выражение. С таких позиций говорят об общественном здоровье как богатстве общества, то есть факторе, без

которого не может создаваться вся совокупность материальных и духовных ценностей.

Чумаков Б. Н. выделяет следующие факторы, влияющие на общественное здоровье:

1. Биологические, генетические, факторы;
2. Природные (климат, погода, ландшафт местности, флора, фауна) факторы;
3. Состояние окружающей среды;
4. Социально-экономические, политические факторы;
5. Состояние здравоохранения, уровень медицинской науки;
6. Образ жизни – как сфера непосредственного воздействия на здоровье населения.

Можно выделить следующие основные направления в деятельности по формированию здорового образа жизни:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.
2. «Обучение здоровью».
3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков.

Формирование здорового образа жизни, таким образом, - это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности, активности, направленных на преодоление факторов риска возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных, психологических и природных условий и факторов образа жизни

Глава 2. Деятельность педагога по формированию здорового образа жизни учащихся

2.1 Направления работы по формированию здорового образа жизни учащихся

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Работа по формированию ЗОЖ в общеобразовательном учреждении должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики.

1. Принцип ненанесения вреда.
2. Принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
3. Принцип единого представления о здоровье.
4. Принцип субъект – субъективного взаимодействия педагога с учащимися.
5. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
6. Принцип контроля за результатами.

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся :

1. Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.
2. Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса.
3. Недостаток двигательной активности.
4. Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
5. Неправильное (нерациональное) питание учащихся.
6. Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.

7. Неблагополучное состояние здоровья педагогов.

Программы по формированию ЗОЖ для образовательных учреждений ставят перед педагогами следующие задачи :

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.
2. Сформировать у школьников активную жизненную позицию.
3. Сформировать у учащихся представления о своем теле и организме.
4. Учить детей укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Привить школьникам осознание необходимости движений в физическом развитии человека.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать у учащихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Работа по формированию здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса. Для этого необходимо обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих :

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение,

а, следовательно, и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит.

Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании.

От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом

стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.

Важную роль в формировании здорового образа жизни детей играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма :

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного цвета, чистый воздух, фитоцидные свойства растений.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни. Помочь родителям в этом - задача педагога.

Создавая благоприятные условия для формирования здорового образа жизни у школьников, необходимо учитывать психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни.

Выделяют психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни :

1. Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

2. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию

способностей каждого ребенка.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании такого урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

4. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий, учитывающих особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы

нанести вред его здоровью.

Эффективность решения задач по формированию у школьников ЗОЖ 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, по отношению к собственному здоровью.

2.2 Описание здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы

Для школьников основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска возникновения заболеваний :

Учитывая состояние здоровья детей школьного возраста, в последние годы в стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Обучающий аспект этой системы включает в себя:

1. освоение учебных программ по здоровому образу жизни;
2. освоение пособий для педагогов и учащихся;
3. создание методической библиотечки для педагогов разных категорий по проблемам здорового образа жизни;
4. обучение педагогов общеобразовательных школ активным методам формирования навыков здорового образа жизни и др.

При организации образования в области здоровья, необходимо помнить:

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

При организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие её компоненты:

1. Воздушно-тепловой режим классного помещения

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников. Воздушная среда существенно влияет на функциональное состояние организма – на дыхание, реакцию сердечнососудистой системы, иммунный статус, тепловое состояние, а также умственную работоспособность школьников.

Состояние воздушной среды характеризуется показателями температуры, влажности, подвижности воздуха и т.д. Существуют нормативные показатели температуры воздуха и влажности в классном помещении. Необходимо регулярное проветривание и влажная уборка помещения, в котором обучаются дети.

2. Освещение классного помещения

Световой режим школьных помещений должен обеспечивать охрану зрения, т.е. предупреждать перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора, обеспечивать общебиологическое воздействие на организм, препятствовать возникновению зрительных дисфункций (близорукости). Поэтому в учреждениях для детей должно быть создано освещение, соответствующее современным гигиеническим нормам: обязательная прямая естественная инсоляция помещений, освещение должно быть хорошего качества и достаточного уровня.

Неблагоприятное освещение вызывает ухудшение общего самочувствия, снижение умственной и физической работоспособности,

угнетающе действует на психику. Освещенность один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников.

3. Школьная мебель.

Мебель и другие предметы оборудования также являются одним из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников.

Подбор мебели (в частности школьных столов и стульев) в соответствии с ростом учащихся позволит обеспечить ученику наиболее физиологичную прямую посадку, что позволит исключить деформацию позвоночника и быструю утомляемость.

При подборе мебели важно учитывать материал, из которого она изготовлена, цвет, а также следует правильно расставлять мебель.

При рассаживании учащихся в классе необходимо учитывать их антропометрические данные (рост) и состояние здоровья.

4. Организация урока.

Урок – основная структурная единица учебной работы с учащимися. Гигиенически правильная организация урока дает возможность длительно поддерживать достаточно высокий уровень умственной работоспособности, необходимой для полноценного обучения.

Рациональная организация урока – важная составляющая часть здоровьесберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать о том, что гигиенические условия влияют на состояние педагога, его здоровье, что в свою очередь оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся. Гигиеническую оценку урока можно провести с помощью хронометражных наблюдений.

Обязательными на уроке являются динамические паузы. Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия – гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало. Поэтому очень важно не просто проводить физкультминутки, но и использовать различные виды: дыхательные, зрительные, пальчиковые гимнастики, упражнения для формирования осанки, психогимнастику. А при работе детей с компьютером такие динамические паузы обязательны. Для проведения динамических пауз можно использовать мультимедийное оборудование, что усилит визуальный и звуковой ряд физкультминуток.

Грамотное использование и учет всех составляющих здоровьесберегающей образовательной среды позволит в дальнейшем не только сохранить здоровую личность младшего школьника, но и укрепить его здоровье, а также развить интерес к здоровому образу жизни.

2.3. Методы диагностики состояния здоровья школьников

В целом здоровье учащихся можно отслеживать по следующим компонентам.

1. Физическое развитие школьника.

Критериями физического здоровья выступают медицинские показатели школьника и уровень его физической подготовленности.

Первые отслеживаются с помощью анализа медицинской документации (группа здоровья после осмотра ребенка врачами), учитывается также устойчивость к заболеваниям (с этой целью проводится анализ пропусков по болезни). Показатели физической подготовленности измеряются в соответствии со стандартами образования по предмету «физическая культура».

2. Социальное развитие школьника.

Критерием социального здоровья учащегося выступает степень

благополучия его социальной ситуации развития. В школе это проявляется в социальном статусе ребенка. В ученическом коллективе он измеряется с помощью социометрии. Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать поведение школьников в условиях групповой деятельности, судить об их психологической совместимости, проводить определение лидеров для перегруппировки детей в классе так, чтобы снизить напряженностью в коллективе, возникающую из – за взаимной неприязни некоторых школьников.

3. Психологическое развитие школьника.

Психологическое здоровье учащегося связано с развитием индивидуально – психологических особенностей личности, способствующих успешной социальной адаптации ребенка. К психологическому здоровью можно отнести соответствие психического развития возрастным нормам, психоэмоционального состояния школьника и мотивацию к здоровому образу жизни и умению вести его.

Мотивация здорового образа жизни (ЗОЖ). Насущной психолого - педагогической проблемой является формирования у учащихся потребности в хорошем здоровье, обучение умению ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также сохранению среды обитания. Здоровьесориентированные цели воспитания школьников включают: развитие природных возможностей и сохранение здоровья.

В процессе обучения наиболее значимой становится комплексная диагностика мотивации и умений ЗОЖ, используемая не для оценки имеющихся способностей ребят или решения вопроса об их пригодности либо не пригодности, а для нацеливания школьников на ведение здорового образа жизни.

В качестве диагностической процедуры школьникам можно использовать мини – сочинение на разные темы, связанные с ЗОЖ, например,

«Почему необходимо вести здоровый образ жизни?». Также для выявления отношений к ЗОЖ можно использовать анкетирование. В зависимости от полученных результатов диагностики можно определить пути работы по выявленным проблемам.

Таким образом, формирование здорового образа жизни школьников включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй.

При организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие её компоненты: воздушно-тепловой режим классного помещения; освещение классного помещения; школьная мебель; организация урока.

Диагностика сформированности представлений о ЗОЖ позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья учащихся.

Заключение

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

По результатам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Элементы здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов; физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи; закаливание.

Формирование у школьников здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды при помощи здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая образовательная среда определяется следующими характеристиками:

- общая организация образовательного процесса (учебный план, расписание занятий, длительность уроков и перемен и т.д.);
- технологии обучения;

- стиль взаимодействия участников образовательного процесса;
- двигательный режим учащихся;
- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение учебного дня;
- питание.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй.

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Диагностика сформированности представлений о ЗОЖ позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья учащихся.