

Формирование здорового образа жизни обучающихся в системе работы классного руководителя

Гончарова Е.В.

The formation of students healthy lifestyle in the class teachers work

Goncharova E. V.

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся в системе работы классного руководителя

The article is devoted to the actual problem of students healthy lifestyle in the class teachers work

Ключевые слова: педагогическая деятельность современной школы, здоровьесберегающий характер обучения, формирование культуры здоровья, построение воспитательного процесса, сформированность гигиенических навыков и привычек, современный педагог, процесс формирования основ здорового образа жизни, успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, диагностика сформированности культуры здорового образа жизни учеников

Keywords: pedagogical activity of the modern school, health-preserving nature of learning, a culture of health, the construction of the educational process, formedness hygiene practices and habits, modern teacher, the process of forming the foundations of a healthy lifestyle, to adapt successfully in the educational and social space, formations diagnostics of students culture of healthy lifestyle

Стратегической целью педагогической деятельности современной школы является создание условий для воспитания жизнеспособной личности, всесторонне подготовленной к самостоятельной жизни. В связи с этим актуализируется ценность здоровья учащихся, являющегося основой физического, психического и социального благополучия, условием и базисом полноценного развития личности. Официальная статистика свидетельствует о том, что 40-60% детей поступающих в школу уже страдают хроническими заболеваниями, 80-85% учащихся школьного возраста имеют нарушения физического и психического здоровья.

Современное решение проблем здоровья школьников должно быть связано не с традиционными гигиеническими, медицинскими мероприятиями, осуществляемыми параллельно с учебным процессом, а с организацией школьной оздоровительной системы, где составляющие её компоненты органически вплетаются в педагогический процесс.

Сегодня школа является главным звеном в формировании общей культуры и культуры здоровья человека. Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в начальном и среднем звене, т.к. именно здесь

ребенок получает базовые знания многих наук, в том числе и о своем организме. На этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни. [1]

Таким образом, актуальность моей статьи обусловлена перечисленными выше проблемами.

В своей статье я исхожу из предположения, что работа учителя по формированию культуры здоровья ЗОЖ будет наиболее эффективной, а здоровье детей будет крепким, если при проведении уроков и внеклассных мероприятий используются здоровьесберегающие приемы и средства.

Здоровье – бесценное достояние каждого человека и общества в целом. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья не только взрослых, но и детей. Наряду с неблагоприятными социальными, экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той среды, в которой он находится, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем. Именно поэтому необходимо построение воспитательного процесса таким образом, что обе его стороны – школа и семья – активны, деятельны.

Одна из самых частых причин пропусков учащимися школьных занятий – простуда. В школьном возрасте необходимо знакомить ребят с основными видами и правилами закаливания. Говорить с младшими подростками о закаливании следует еще и потому, что оно не только оздоравливает ребенка, но и способствует выработке у него силы воли, целеустремленности, решительности и других нравственных качеств.

Чтобы сформировать у детей культуру здоровья, нужно рассматривать не только физиологический, но и психологический, нравственный аспект здоровья.

Можно выделить следующие критерии сформированности культуры здорового образа жизни: отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности; наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; сформированность гигиенических навыков и привычек; наличие физической и умственной активности; умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. [2].

Забота о здоровье и его укрепление – естественная потребность культурного человека.

Культура здоровья младших подростков – это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение

предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности культуры здоровья в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.

Работая с детьми много лет, отмечаешь, что в последнее время здоровье детей резко ухудшилось. Дети приходят в 5 класс, имея хронические заболевания. В классах здоровых детей 2-3 человека. Невольно приходишь к такому выводу, что необходимо, начиная с 1 класса, вести работу по формированию у детей культуры здоровья и основ ЗОЖ. В своей статье я хочу показать, как я работаю над этой проблемой со своими детьми.

Набрав детей в пятый класс, я знакомлюсь с их медицинскими картами и провожу анкетирование родителей и детей.

Затем строю работу так, чтобы донести до детей, что для того чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Забота о здоровье и его укрепление – естественная потребность культурного человека. В начале учебного года я провожу диагностику сформированности культуры здорового образа жизни своих учеников по нескольким методикам:

1. Методика «Знания о здоровье» Цель: изучить уровень информированности младших подростков о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Методика «Мое здоровье» Цель: определить круг умений и навыков здорового образа жизни младших подростков

3. Методика «Гигиенические навыки» Цель: выявить степень сформированности у младших подростков навыков гигиенического поведения (мытьё рук). [3,4]

Результаты проведения этих методик говорят о том, что у детей не сформированы знания основ культуры здоровья и здорового образа жизни. Их необходимо формировать. В основу процесса формирования культуры здорового образа жизни нужно положить правило: лучше знать и уметь меньше, чем иметь поверхностные сведения по многим вопросам, связанным с совершенствованием здоровья.

Процесс формирования основ здорового образа жизни я разделила на несколько блоков.

Чтобы дать детям толчок к здоровьесберегающему самовоспитанию, целесообразно обеспечить их ознакомление с необходимым минимумом знаний о строении и функциях тела человека, т.е. помочь детям познать себя, учить рефлексии. Блок занятий, которые знакомят детей со строением и функциями тела я назвала **«Познай свой организм»**

Цель занятий: развитие стремления к познанию и совершенствованию своего организма.

Так как в этом возрасте процесс приобретения знаний наиболее эффективен в практической деятельности, мы завели на каждого ребенка «Паспорт здоровья». В нем мы отражаем следующее: рост, массу тела, заболевания, отмечали частоту простудных заболеваний.

Ознакомив детей со строением тела, я перехожу к ознакомлению детей с

основными компонентами здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим.

Перед введением этого блока занятий провожу анкетирование детей на наличие у них вредных привычек, соблюдение режима дня, личной гигиены

Из полученных результатов видно, что дети узнав о том как необходимо заботиться о своем здоровье постепенно начинают придерживаться необходимых основ здорового образа жизни.

Следующий блок занятий направлен на формирование культуры здоровья. Так же, как и с другими блоками, перед началом работы провожу диагностику сформированности культуры здоровья. Для этого использую **методику «Ценностные ориентации» и методику «Нравственное здоровье».**

Для формирования двигательной активности проводим различные спортивные мероприятия (веселые старты, спортивные праздники и др.).

Начиная с этого возраста необходимо формировать отрицательное отношение к «вредным привычкам». Поэтому я провожу с детьми еще один блок занятий под названием **«Прочь, похитители здоровья».**

Цель: формировать представление о вредных привычках.

В мае я провожу диагностику сформированности культуры ЗОЖ повторно. Методики использую те же, что и в начале года.

Из результатов повторной диагностики вижу, что проделанная работа по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ не прошла даром. Знания детей улучшились, отношение к здоровью своему и окружающих изменилось.

Работая классным руководителем 5 класса, я пришла к выводу, что необходимо вести работу по формированию ЗОЖ. Я считаю, что работа, направленная на формирование ЗОЖ эффективна и дает положительный результат. Если мы не научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения и результаты показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить работу по обучению и воспитанию.

Литература :

- 1.Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика личности. Москва, Просвещение, 2010.
- 2.Гильбух Ю. З. Психодиагностика в школе. Москва, 2008.
- 3.Игры. Обучение, тренинг, досуг. Москва, 2001.

4.Рабочая тетрадь « Две недели в лагере здоровья», Методическое пособие для педагога. Москва , 2012.