Доклад по теме: «Формирование здорового образа жизни. Создание здоровьесберегающей образовательной среды».

Нет на свете человека, который был бы безразличен к своему здоровью. Однако, часто бывает так, что человек себя считает здоровым только потому, что он не чувствует неприятных ощущений в своем организме. Вполне закономерен вопрос: «А что же такое здоровье?» Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, - записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье – одна из важнейших человеческих ценностей. Французский писатель Стендаль писал: «Человек живёт на земле не для того, чтобы стать богатым, а для того, чтобы стать счастливым». А люди говорят проще: «Здоровье за деньги не купишь». Поэтому одна из важнейших проблем семьи и школы – укрепления здоровья детей с раннего возраста, формирование у детей здорового образа жизни.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Можно выделить несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма человека.
2. Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – это состояние психической сферы, душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Можно считать, что критериями здоровья являются:

1. Соматическое и физическое здоровье – «я могу».
2. Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
3. Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности.
4. Психическое здоровье – «я хочу».
5. Нравственное здоровье – «я должен».

Вы знаете, что такое здоровье, и что не может быть здоровья тела без психического здоровья. Возникает вопрос: как же надо жить, чтобы быть здоровым? Образ жизни человека, его поведение и мышление, которое обеспечивает охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни. Основа ЗОЖ – достижение равновесия организма с внешней средой.

Здоровье и ЗОЖ не всегда идут параллельно. Например: один никогда не делает зарядку и не болеет, другой – выполняет требования гигиены, а здоровьем не блещет. В чём здесь дело? Образ жизни – лишь один из факторов здоровья. Установлено, что здоровье зависит от следующих факторов:

- на 50 % - от образа жизни;

- на 20 % - от наследственности;

- на 20 % - от экологической обстановки;

- на 10 % - от здравоохранения.

Основные элементы ЗОЖ:

1. Двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Недопущение вредных привычек.
4. Умение управлять своим здоровьем.
5. Регуляция труда и отдыха.
6. Оптимальные семейные и брачные отношения.
7. Любовь к природе и людям.

Всем известно выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: От здорового духа – здоровое тело». Гармоничное развитие человеческой личности может быть достигнуто только в единстве этих двух здоровых начал. Поэтому совершенно необходимо воспитывать в себе и в детях силу духа – именно она сможет направлять разум в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Мысли должны созидать тело, а не разрушать его.

Здоровье детей и физическое, и психическое, и нравственное – одно из самых больных вопросов школы и общества. И оно зависит не только от внешних условий, но и от отношения самого человека к своему здоровью. Выработка правильного отношения – важнейшее условие оздоровления общества.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. создания механизма формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения.

Вопрос о создании здровьесберегающих технологий обучения и воспитания встал в связи с тем, что в последние годы отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей. За период обучения в школе происходит рост хронических заболеваний и уменьшается число здоровых детей. Каждый 13-й ребёнок до 14 лет в среднем по РТ имеет нарушение осанки.

Анализ обследования здоровья школьников показывает, что с каждым годом уменьшается число детей I медицинской группы здоровья, и растёт число детей II, III и даже IY медицинской группы здоровья.

I группа – лица, у которых отсутствуют хронические заболевания, здоровые, без отклонений.

II группа – дети, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные отклонения, а также часто (4 раза в год и более) или длительно (более 25 дней по одному заболеванию) болеющие.

III группа – дети, имеющие хронические заболевания, с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания.

IY группа – дети с хроническими заболеваниями, с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения заболевания.

Для детей 1 группы ограничений по обучению и оздоровительным мероприятиям нет. Для детей 2 группы необходимы мероприятия, повышающие сопротивляемость организма (закаливание, достаточная двигательная нагрузка, дополнительная витаминизация продуктов питания и т.п.).

Для детей 3 и 4 группы необходим щадящий режим дня, адекватная двигательная нагрузка, лечебное питание и т.п.

В последнее время появилось новое понятие «четыре дефицита»:

1. Движения;
2. Свежего воздуха;
3. Общения с природой;
4. Близости с родителями.

Заболеваемость школьников носит чётко выраженную возрастную периодичность:- 6-7 и 11-15-летние дети – это группы риска в плане здоровья. Количество детей с временной утратой трудоспособности в 5 классе в 4,5 раза больше, чем во 2 классе, а возрастная группа11-15 лет имеет наивысшие показатели заболеваемости. Кроме того, процесс обучения вызывает нередко формирование пассивной долговременной адаптации, возникает целый ряд хронических заболеваний, которые можно отнести к разряду «школьных».

К концу обучения в школе: - примерно у 40 % детей сформирован сколиоз, - в среднем 20 % школьников страдают заболеваниями глаз, - 25 % желедучно-кишечного тракта и желчевыводящих путей. Причём в 11-15 лет идёт наибольшая выявляемость указанных заболеваний, т.е. самая активная возрастная зона в формировании хроническойпатологии.

Здоровье детей зависит от очень многих причин, и школа здесь далеко не первая виновница. Действительно, уже первый медосмотр детей в школу показывает, что 70 %из них приходят в школу с различными отклонениями в здоровье: от искривления позвоночника до порока сердца и нарушения эндокринной системы.

В течение всей школьной жизни дети ежегодно проходят медосмотры. Но, как правило, они поверхностны. Ни анализов, ни тщательного медицинского осмотра специалистами. А к 11 классу, когда юноши идут на призывную комиссию, каких только болезней не обнаруживается. Вместе с аттестатом о среднем образовании ученики приобретают целый список болезней: неврастению, близорукость, нарушения осанки, желудочно-кишечные болезни.

Сельская школа имеет свои особенности, которые нужно учитывать при организации оздоровительной работы в ней. Существует ряд положительных факторов, способствующих укреплению здоровья детей. Значительное привлечение к физическому труду, как в личном хозяйстве, так и в школе, дают большое преимущество сельским детям в увеличении двигательной активности, а это фундамент ЗОЖ.

Важными компонентами здоровья школьников являются физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное и духовное здоровье. Духовное здоровье влияет на уровень физического. Здоровье, творчество и духовность – три взаимосвязанные составные части гармонично развитого человека. Детям. Как воздух необходима самостоятельность, увлекательная игра, изобретаемая ими самими, нужно свободное общение – иных путей к развитию эмоций и интеллекта нет.

Основная работа по укрепления здоровья учащихся в школе ведётся на уроках физической культуры. Также проводятся классные часы, беседы, внеклассные мероприятия, соревнования, конференции, посвящённые ЗОЖ. Дополнительное образование создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья школьников, обеспечивает развитие личности с учётом её индивидуальных способностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций.

Ряд неблагоприятных условий, отрицательно влияющих на развитие и воспитание детей, не могут беспокоить всех нас. Поэтому нам педагогам отводится особая роль и особая ответственность, тем более в сельской школе, когда педагогу приходится вести не только урок согласно программе, но быть и медиком, и психологом, что называется «и швец, и жнец, и на душе игрец». Чтобы переустроить наше общество, нужны люди, здоровые физически и здоровые духом. Поэтому от нас - от школы, семьи, медицинских работников – от всего общества требуются большое внимание и огромная работа по укреплению здоровья молодого поколения. И мы, педагоги, надеемся на вас, родители, на ваше сотрудничество с нами, на вашу помощь и поддержку.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, рациональное питание детей и целенаправленное физическое воспитание. Ведь физическая культура – это образ жизни человека, в которую должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому – терпения, третьему – организованности. Не ко всем заглядывает утром добрая волшебница гимнастика, а начинать надо с раннего детства. Очень важно обострить у ребёнка чувство «мышечной радости», как назвал его великий русский физиолог И.П.Павлов, - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к полному его угасанию. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на это счёт. Возможность привить ребёнку не только потребность в двигательной активности, но и умение удовлетворить её, выбрав индивидуальную программу действий, - важное преимущество семейного физического воспитания. А в совместных занятиях родителей и детей заключается большой нравственный смысл. Научить детей развивать собственные двигательные способности так же важно, как и научить их рационально питаться, со вкусом одеваться, понимать искусство. И нельзя забывать о режиме дня. Режим – одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего настроения. Мне хотелось бы предложить примерную схему режима дня для школьников, посещающих занятия в 1 смену (с 8.30 ч) и продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах). (Таблицы - 2).

Ведь здоровье детей – ценность общественная. Наша задача – воспитать не только физически здоровую, но и духовно развитую личность. Это вопрос, от решения которого зависит благополучие и здоровье общества в целом и каждого его члена.

Как гласит народная мудрость: «У кого есть здоровье – у того есть надежда, у кого есть надежда – у того есть всё».

И своё выступление я хотела бы закончить изречением древнеримского философа Сенеки:«Если человек не знает, к какой пристани его корабль держит путь, никакой ветер не будет для него попутным».

Эта пристань у нас для всех: и педагогов, и родителей – одна: оздоровление, очеловечивание, гуманизация отношений.

Желаю всем присутствующим крепкого здоровья! Живите согласно законам природы и будьте счастливы! Спасибо за внимание!

Примерная схема режима для школьников, посещающих занятия   
в первую смену (начале занятий в 8 ч 30 мин)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятий  и отдыха | Возраст школьников по классам, годы | | | |
| 7-9 лет  (1–3-й класс) | 10 лет  (4–й класс) | 11–13 лет  (5–7-й класс) | 14–17 лет  (8–11-й класс) |
| Подъем | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 |
| Утренняя зарядка,  водные процедуры, уборка постели, туалет | 7.00–7.30 | 7.00–7.30 | 7.00–7.30 | 7.00–7.30 |
| Утренний завтрак | 7.30–7.50 | 7.30–7.50 | 7.30–7.50 | 7.30–7.50 |
| Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе | 7.50–8.20 | 7.50–8.20 | 7.50–8.20 | 7.50–8.20 |
| Занятия в школе | 8.30–  12.30 | 8.30–13.30 | 8.30–14.00 | 8.30–14.30 |
| Горячий завтрак в школе | Около  11 ч. |  |  |  |
| Дорога из школы или прогулка после занятий в школе | 12-30–13.00 | 13.30–14.00 | 14.00–14.30 | 14.30–15.00 |
| Обед | 13.00–13.30 | 14.00–14.30 | 14.30–15.00 | 15.00–15.30 |
| Послеобеденный отдых или сон | 13.30–14.30 |  |  |  |
| Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе | 14.30–16.00 | 14.30–17.00 | 15.00–17.00 | 15.30–17.00 |
| Полдник | 16.00–16.15 | 17.00–17.15 | 17.00–17.15 | 17.00–17.15 |
| Приготовление домашних занятий | 16.15–17.30 | 17.15–19.30 | 17.15-19.30 | 17.15–20.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 17.30–19.00 | – | – | – |
| Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранными языками и пр.) | 19.00–20.00 | 19.30–20.30 | 19.30–21.00 | Для учащихся  13–15 лет 20.00–21.30, для учащихся 16–17 лет 20.00–22.00 |
| Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание) | 20.00–20.30 | 20.30–21.00 | 21.00–21.30 | Для учащихся 13-15 лет 21.30–22.00, для учащихся 16-17 лет 22.00–22.30 |
| Сон | 20.30–7.00 | 21.00-7.00 | 21.30–7.00 | Для учащихся 13–15 лет 22.00–7.00, для учащихся 16–17 лет 22.30-7.00 |

Продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, годы | Класс | Учебные занятия в школе | Учебные занятия дома | Спорт, игры, прогулки | Чтение, занятия в кружках, помощь семье | Прием пищи,  туалет, зарядка | Ночной сон |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 | 1-й | 3–4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 11–10 |
| 8 | 2-й | 4 | 1–1 | 3 | 2 | 2 | 11–10 |
| 9 | 3-й | 4 | 1–2 | 3 | 2 | 2 | 11–10 |
| 10 | 4-й | 4–5 | 1–2 | 3 | 2 | 2 | 10–10 |
| 11 | 5-й | 5–6 | 2–2 | 3 | 2 | 2 | 10–9 |
| 12 | 6-й | 5–6 | 2–2 | 3 | 2 | 2 | 9–9 |
| 13 | 7-й | 5–6 | 2–3 | 2 | 2 | 2 | 9–9 |
| 14 | 8-й | 5–6 | 3–4 | 2 | 2 | 2 | 9–9 |
| 15 | 9-й | 5–6 | 3–4 | 2 | 2 | 2 | 9–8 |
| 16 | 10-й | 5–6 | 3–4 | 2 | 2 | 2 | 8–8 |