Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагополучных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

* глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
* дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
* методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Ответственность за достижение этих целей формирования здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу.

Школа – это не только образовательное учреждение, это особый мир детства, в котором ребенок проводит значительную часть своей жизни. Отсюда необходимость посмотреть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства. И здесь велика роль таких учебных предметов, как естествознание, биология, генетика, анатомия и физиология человека, валеология, основы безопасности жизнедеятельности. Но нередко знания, получаемые школьниками на уроках по этим предметам, – далекая от жизни теория.

В настоящее время в практику работы школ широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни учащихся. Как правило, в школах не сложно организуются отдельные оздоровительные мероприятия, которые, в конечном счете, не всегда дают положительный эффект. Для этого необходимо, чтобы работа по здоровьетворчеству носила системный характер.

С целью расширения представлений школьников об окружающем мире, формирования у них навыков здорового образа жизни преподаватели кафедры биологии, медподготовки и безопасности жизнедеятельности Армавирского Государственного Педагогического Университета организовали работу клуба “Школа здоровья” на базе Государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии школы-интерната III-IV вида г. Армавира Краснодарского края.

Мы стали участниками реализации Комплексной программы творческой деятельности по социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями, имеющими социальный статус детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей “Мы – твоя семья” при поддержке Фонда помощи обездоленным детям и детям, лишенным родительской ласки – Детского благотворительного фонда “Виктория” (г. Москва).

Цели и задачи образовательной программы по валеологии, разработанной в рамках проекта “Мы – твоя семья”:

* содействовать сохранению здоровья учащихся школы-интерната;
* вырабатывать убеждения в негативном воздействии на организм таких вредных веществ, как табачный дым, алкоголь, наркотики и токсины;
* формировать безопасное поведение детей с ограниченными возможностями.

Наша программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни. Дети практически применяют эти правила через проигрывание различных ситуаций во внеурочное время. Мы обсуждаем с детьми вопросы о том, что такое “здоровье” и что такое “болезнь”, подводим к выводу о том, что здоровье человека зависит от его образа жизни.

Практическим вкладом в реализацию программы “Мы – твоя семья” стал Сборник методических материалов “Тематические уроки здоровья” в 2-х частях. Автор данной статьи – составитель Сборника адресует его педагогам, воспитателям, социальным работникам и всем тем, кому небезразлично здоровье наших детей.

Страницы Сборника повествуют о том, что здоровье – это не подарок, полученный один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого из нас. Книга призвана убедить в том, что наш организм заслуживает особого внимания, что познание себя – одна из главных задач homo sapiens (человека разумного).

Под руководством преподавателей кафедры студенты старших курсов социально-педагогического факультета, факультета технологий и предпринимательства, филологического факультета проводят “Уроки здоровья” в форме уроков-игр, уроков-сказок, театрализованных уроков и т. д. Такие формы работы позволяют шире вводить элементы занимательности.

В процессе игры создаются условия для всестороннего развития личности детей с ограниченными возможностями. Игры заставляют активнее мыслить, способствуют расширению кругозора, формируют представление об окружающем мире. В процессе игры улучшается физическое развитие детей и совершенствуются психические процессы.

Студенты-волонтеры ведут с детьми разговор о том, как правильно относиться к себе и к окружающим, как общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Дети учатся понимать при каких условиях среда обитания (школа, улица, жилище) безопасны для жизни и здоровья. Школьники рассматривают свои внешние данные, свое развитие как естественный процесс, который зависит от разумного поведения.

В работе с детьми мы исходим из того, что детство – особый уникальный период в жизни человека, это не подготовка к жизни, а сама жизнь с определенным, присущим только ей кругом потребностей и возможностей. Поэтому в работе с детьми с ограниченными возможностями, мы руководствуемся принципом гуманизма и педагогического оптимизма, что предполагает веру в ребенка, в его потенциальные возможности реализовать себя как личность.

Настоящее театрализованное представление с помощью мягких игрушек организовали студенты социально-педагогического факультета – будущие социальные педагоги. А будущие учителя начальных классов провели “Урок Айболита” о культуре питания. Живой интерес у детей вызвали стихи и загадки о полезных ягодах, овощах и фруктах. Они активно их отгадывали, за что в награду получали апельсины, мандарины и бананы.

Студенты филологического факультета провели урок здоровья в необычной форме: “Суд над СПИДом”, о чем писала городская газета “Армавирский собеседник”. Перед студентами стояла непростая задача: силой голоса, особой интонацией передать трагедию поломанных судеб, загубленных надежд. “Жертвы СПИДа” призывали ребят не рисковать своими мечтами, прекрасным миром, который ждет их впереди, ради сиюминутного удовольствия.

Проведению уроков здоровья мы готовим студентов перед выходом на педагогическую практику в школы города и края. При кафедре биологии, медподготовки и безопасности жизнедеятельности АГПУ для них читаются спецкурсы: “Гигиенические основы образования учащихся”, “Охрана репродуктивного здоровья”, “Основы здорового образа жизни”, “Профилактика употребления психоактивных веществ” и др. Несколько лет при кафедре работает “Школа здоровья”, в рамках которой студенты-волонтеры проходят соответствующую подготовку по разным направлениям: экологическому, патриотическому, антинаркотическому и валеологическому воспитанию школьников.

Валеологическое образование будущих педагогов мы начинаем с самого главного – с формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья своих воспитанников. И никакие новации, никакая инициатива и творчество не должны идти впереди заботы о здоровье детей.

С целью изучения представлений о здоровом образе жизни нами начато исследование, в котором принимают участие студенты очного и заочного отделений. Составлен опросник, в котором испытуемые должны проранжировать 15 заданных характеристик здорового образа жизни. При ранжировании студенты в первую очередь отмечают отсутствие вредных привычек, занятие спортом, рациональное питание. Причем в большинстве ответов такие не менее важные компоненты здорового образа жизни, как самосовершенствование, доброжелательное отношение к другим людям, осмысленная жизнь находятся на последнем месте. Студенты заочного отделения отдают предпочтение таким характеристикам, как гармоничные отношения в семье, “не вести беспорядочную половую жизнь” и др. Надо отметить, что сама процедура ранжирования предложенных составляющих здорового образа жизни расширила представление испытуемых о нем. Такого типа исследования выступают еще и фактором формирования более полных представлений о здоровом образе жизни.

Большинство участников исследования (97%) указывают на необходимость ведения здорового образа жизни. В качестве основных аргументов они называют следующие: “быть здоровым”, “быть сильным”, “быть красивым”. Видимо это связано с возрастом испытуемых (в исследовании принимали участие, в основном, студенты первых курсов), их стремлением нравиться противоположному полу. В ответах студентов-заочников сравнительно больше таких аргументов, как “быть успешным в делах”, “быть всегда в форме”, “иметь здоровых детей”. Вот некоторые выдержки из размышлений студентов: “Здоровый образ жизни вести необходимо, так как это краткий путеводитель по дороге к личному счастью и благополучию”, “Здоровый образ жизни – это билет в будущее, будущее без детей – инвалидов”, “Если мы не будем вести здоровый образ жизни, то последующие поколения столкнутся с еще большими проблемами”, “Образ жизни задает ритм самой жизни”, “Благодаря здоровому образу жизни я легко адаптировалась к студенческой жизни вдали от дома”. Вот так далеко могут простираться толкования о здоровье, здоровом образе жизни, если дать возможность молодым людям подумать.

Итак, необходимость соблюдения принципов здорового образа жизни осознается почти всеми участниками исследования. Но за этим пониманием не всегда стоят реальные действия по их выполнению, что, скорее всего, объясняется нежеланием менять выработавшиеся привычки, стереотипы поведения. К сожалению, лишь в экстремальных ситуациях (тяжелая болезнь, жизненный кризис) человек вынужденно изменяет свой образ жизни, начинает ответственно относиться к своему здоровью и здоровью близких для него людей.

Начатое исследование представлений о здоровом образе жизни показывает актуальность данного направления работы в профессиональной подготовке будущих учителей. Ведь реализация задач, стоящих перед школой в области формирования здоровья молодого поколения, требует подготовленных кадров.

К сожалению, вопросы гигиенического воспитания учащейся молодежи не выделяются в специальную дисциплину, а вопросы формирования здорового образа жизни рассматриваются лишь в некоторых дисциплинах кафедры биологии, медподготовки и безопасности жизнедеятельности и в основном на первых курсах. Хотя, как известно, процесс валеологического образования должен быть непрерывным.

На практических занятиях по дисциплинам, изучающим организм человека, студенты осваивают методики, которые формируют социальную потребность быть здоровым. Знания, полученные на занятиях, будущие учителя закрепляют во время педагогической практики в школе, на детских площадках, а также в условиях оздоровительных летних пионерских лагерей.

Вопросы валеологического образования мы постоянно включаем в тематику научно-исследовательской работы студентов. Под нашим руководством будущие педагоги участвуют в проведении профилактических дней в школах города, выступают среди учащихся по проблемам укрепления здоровья. Стало уже традицией проведение городской экологической конференции накануне Всемирного дня здоровья (7 апреля).

В последнее время мы много говорим о возрождении России. Вложить свой посильный вклад в сохранение её генофонда – благороднейшая задача тех, кто трудится в народном образовании. И это надо делать сегодня, завтра будет поздно.