

ном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Дятлова Е.В., Яруллин И.Ф.
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА
ОБРАЗОВАНИЯ**

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань*

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. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение.

Однако в России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, деградация личности, рост алкоголизма, наркомании, разрушение института семьи, увеличение детской смертности, рост инфекционных заболеваний. Стремительно увеличивается число функциональных и хронических заболеваний. Половина детей школьного возраста 7-9 лет и более 80% старшеклассников имеют хронические болезни. Изменилась структура выявленных хронических болезней – вдвое увеличилась патология органов пищеварения, в четыре раза – опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое – болезни почек и мочевыводящих путей. Растет число отклонений в нервно-психическом здоровье, главным образом пограничных психических расстройств с различной степенью выраженности [1]. Поэтому в последние го-

ды одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах И.И.Брехмана, Э.Н.Вайнера, М.П.Дорошевич, Г.К.Зайцева, Т.С.Казаковцевой, Н.В.Тверской и др. Многие авторы указывают, что сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества здорового образа жизни и наличием школьных факторов, негативно воздействующих на здоровье учащихся, требуют создания условий для формирования здоровой личности, здоровьесберегающей образовательной среды, разработки соответствующих технологий. В связи с этим проблема формирования здорового образа жизни школьников остается актуальной и требует дальнейшего изучения.

В настоящее время существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время в понятие здоровье включается нравственное и духовное благополучие. В связи с этим модель здоровья может быть представлена в виде его составляющих:

1. Здоровье физическое.

Медицинское определение – это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Педагогическое определение – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

2. Здоровье психическое.

Медицинское определение – это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.

Педагогическое определение – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

3. Здоровье социальное.

Медицинское определение – это оптимальные, адекватные условия социальной среды, препятствующие возникновению социально обусловленных заболеваний, социальной дезадаптации и определяющие состояние социального иммунитета, гармоничное развитие личности в социальной структуре общества.

Педагогическое определение – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды (семье, школе, социальной группе).

4. Здоровье нравственное.

Это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

Главное условие обучения и воспитания у детей мотиваций на здоровье и здоровый образ жизни – это регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья с раннего детского возраста: физической – управление движением; физиологической – управление процессами в теле; психологической – управление своими ощущениями и внутренним состоянием; интеллектуальной – управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно-духовных ценностей.

Как известно, образовательная среда – это среда, которая состоит из элементов, оказывающих жизненно важные влияния на обучающихся в процессе получения образования.

Исходя из определения образовательной среды, следует рассмотреть жизненно важные для школьника потребности. Потребности в двигательной активности, в режиме дня и смене деятельности, питании, оптимальных параметров физических факторов среды в пирамиде потребностей, по А. Маслоу, занимают самую нижнюю ступень. Это биологические (физиологические) потребности, которые должны быть удовлетворены в первую очередь. Выше в этой пирамиде располагаются потребности в безопасности, любви и признании, которые значимы всегда и для всех и также должны удовлетворяться в ходе образовательной деятельности.

Согласно концепции Г.К.Зайцева, необходимо создавать условия для удовлетворения специфических возрастных базовых потребностей школьников. Для младших школьников – это базовые потребности в игре, подражании, свободе выбора; для среднего школьного возраста доминирующее значение сохраняют вспомогательные потребности в свободе и актуализируются преимущественно идеальные потребности в самопознании и поиске смысла. Для старшего школьного возраста имеют огромное значение социальные потребности в самосовершенствовании, самоутверждении, самовыражении и самоопределении, а также вспомогательные – в саморегуляции деятельности и творческой активности.

Исходя из потребностей ребенка, можно выделить характеристики образовательной среды, значимые для сохранения его здоровья:

- 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.

Образовательная среда учащегося – это все то, что его окружает в процессе обучения, все то, с чем он взаимодействует в данном процессе. Характеристику здоровьесберегающей образовательной среды учащегося можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность образовательного учреждения внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

При внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, которые предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащихся, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью, происходит организация здоровьесберегающей образовательной среды учащегося.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность);
 - рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
 - соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
 - необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.
-

Здоровьесберегающие технологии выполняют следующие функции:

- формирующую: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

- информативно-коммуникативную: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью;

- здоровьесберегающую (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

- оздоровительную (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе лично-отно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-отно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

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.

Таким образом, современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья. Элементами 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.

Литература

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

Загрутдинова Г.Г.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ
ШКОЛЬНИКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №24» Альметьевского
муниципального района Республики Татарстан, г. Альметьевск*

*Здоровье – не все,
Но все без здоровья – ничто.
Сократ*

Тематика здорового образа жизни и здоровья в целом в последнее время становится в республике очень важным критерием оценки деятельности, как государственных органов, так и общества в целом. Достаточно лишь отметить, что за последний период на 10% увеличилось число новорожденных, а также возросло количество семей, где появились вторые и третьи по счету малыши.

Наступил год серьезных позитивных изменений и результатов.

Согласно проводимым социологическим опросам было установлено, что вопросы, связанные со здоровьем, сегодня беспокоят людей больше всего. А тема качества жизни и активного долголетия актуальна как никогда. Последние достижения республики в области спорта стали не последним фактором в определении ведущих приоритетов в последние годы.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.