

Леонова Лариса Ивановна

учитель

МБОУ «СОШ №1»

г. Абакан, Республика Хакасия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

***Аннотация:** данная статья посвящена проблеме здоровья подрастающего поколения. Автор подчеркивает необходимость формирования здорового образа жизни. Автор приходит к выводу, что уроки биологии направлены на формирование здорового образа жизни, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.*

***Ключевые слова:** здоровье, образ жизни, урок, биология, человек, функции, жизнедеятельность, гармония.*

История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на всех этапах его развития рассматривалась по-разному. В нашем обществе здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

В «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» указано, что российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все – и родители, и учителя, и врачи. Здоровье подрас-

тающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья, это – прежде всего процесс социализации – воспитание.

Состояние здоровья и уровень заболеваемости учащихся средней школы на данный момент времени неудовлетворительные. Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии.

В основе концепции Всемирной организации здравоохранения лежит определение: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Несмотря на популярность этого понятия, которое дает представление теоретической модели основных компонентов здоровья, в настоящее время существует множество других определений, направленных на количественную характеристику здоровья и его оценку, отраженную способность индивида, личности, к выполнению определенных функций.

Ю.П. Лисицин рассматривает здоровье как гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными механизмами [9, с. 26].

В.П. Казначеев определяет здоровье человека как процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни. При этом обращается внимание на необходимость создания таких условий и таких гигиенических систем, которые обеспечивали бы не только сохранение здоровья человека, но и его развитие [6, с. 58].

Р.М. Баевский рассматривает здоровье как возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека [2, с. 34].

Н.Д. Граевская в понятие «здоровье» включает оценку уровня функциональных возможностей организма, диапазона его компенсаторно-

адаптационных реакций в экстремальных условиях, т.е. возможности приспособиться к повышенным требованиям среды без патологических проявлений [4, с. 104].

Г.И. Царегородцев определяет здоровье как состояние гармоничной саморегуляции и динамического равновесия со средой [18, с. 118].

Известный кардиохирург, Н.М. Амосов, рассматривает здоровье как способность к проявлению резервов организма [1, с. 74].

Попытка внести материальный субстрат и количественные характеристики в понятие «здоровье» была сделана А.Г. Щедриной. Она предложила следующее определение: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели) в процессе генома в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [11, с. 25].

Таким образом, обобщив приведенные определения здоровья, можно сделать вывод, что под здоровьем следует понимать такое состояние организма, которое дает человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях социокультурного бытия личности.

По мнению Л.В. Косованова и др., интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание специалистов и широкие круги населения.

Можно привести несколько определений здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни:

– по мнению Безруких – максимальное количество биологических и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продолжению рода и достижению активного долголетия;

– Дегтярёв и Синицин думают, что типичные и существенные для данной общественно-экономической формации жизнедеятельности людей, укрепляющие

адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия;

– способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни, определяет Ю.Л. Лисицин;

– поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, считает Р.Г. Казначеев и др.

Э.Е. Вайнер [4, с. 31] предлагает определение здорового образа жизни как способа жизнедеятельности, соответствующего генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретными условиями жизни, направленного на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей основам здорового образа жизни. Именно в школе на уроках биологии закладываются навыки правильного режима, режима питания, негативного отношения к вредным привычкам, гигиенические навыки.

Самое широкое поле деятельности для формирования здорового образа на уроках биологии представлено в 8-м классе, где школьники изучают основы анатомии и физиологии человека.

Изучая различные системы организма человека их строение и функции на уроках, ребята закрепляют знания во внеурочной деятельности.

Уроки биологии направлены на формирование здорового образа жизни, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья. Большая часть материалов содержит сведения, необходимые учащимся в повседневной жизни: физические упражнения, правильный режим дня, исключе-

ние вредных привычек и предупреждение болезней. Особое внимание уделяется самоконтролю и личной ответственности подростка за свое здоровье.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 163 с.
2. Баевский Р.М. Валеология и проблемы самоконтроля здоровья в экологии человека. – Магадан: СВНЦ ДВО РАН, 2006. – 55 с.
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Просвещение, 2008. – 240 с.
4. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье / Научные проблемы охраны здоровья учащихся. – М.: Просвещение, 2009. – 144 с.
5. Дегтерев Е.А. Управление современной школой / Е.А. Дегтерев, Ю.Н. Синицын. – Ростов н/Д., 2007. – 224 с.
6. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск, 2010. – 196 с.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2009. – 296 с.
8. Косованова Л.В. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях / Л.В. Косованова, М.М. Мельникова, Р.И. Айзман. – Новосибирск, 2010. – 240 с.
9. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровое население. – М., 1982. – 40 с.
10. Царегородцев Г.И. Социально-гигиенические проблемы научно-технического прогресса / Диалектика в науках о природе и человеке: человек, общество, природа и век НТР. – М., 1983. – С. 49–414.
11. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты. – Новосибирск, 1989. – 136 с.