

*Чикина Наталья Александровна*

учитель

МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецк, Липецкая область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ**

*Аннотация: в статье рассматриваются методы, способы, закономерности здорового образа жизни. Также выделяются способы их формирования на уроках и во внеурочной деятельности.*

*Ключевые слова: ценность «здоровье», здоровый образ жизни, учащиеся, ценностные ориентации на здоровый образ жизни.*

Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья актуален и важен. Он стар как мир, но современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые.

Высокий уровень заболеваемости школьников, обусловленный, с одной стороны, недостаточно здоровым образом жизни, и характером образовательного процесса, указывает на необходимость формирования на уроках и во внеурочной деятельности эколого-валеологической компетенции и обучающихся. Важно вооружить выпускника школы багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни.

По мнению Бенедикта Спинозы, здоровье является важнейшим условием совершенства человека, оно оказывает большое влияние на духовное развитие человека, является необходимым условием для его культурного развития.

Одной из главных задач современной школы является организация такого образовательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных каждому образовательному учреждению средств сохранения и укрепления здоровья. Валеология – это наука о сохранении здоровья.

Под эколого-валеологической компетенцией понимается – уровень образованности, который характеризуется знаниями о валеологической и экологической культуре и основах безопасной жизнедеятельности, а также способностью решать различные жизненные задачи на основе этих знаний и способах практической деятельности.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью, убеждений в необходимости его сохранения и укрепления. Умения вести здоровый образ жизни должно осуществляться на основе системнодеятельностного подхода, обеспечивающего личностно-ориентированное обучение биологии, развивающего учащихся путем открытия ими новых знаний в процессе деятельности.

При обучении биологии формирование ценностных установок на принятие норм здорового образа жизни способствует выработке у учащихся осознанной потребности вести здоровый образ жизни. В ходе преподавания биологии использую активные формы обучения: деловые игры, презентации, пресс-конференции, дискуссии. На уроках по пищеварительной системе, учащиеся знакомятся с заболеваниями, которые во многом обусловлены неправильным питанием. Школьники учатся составлять ежедневные рационы питания. Большой интерес вызывают дискуссии по темам: «Витамины вокруг нас», «Соль и ее влияние на организм», «Пищевые добавки», «Вредная вкуснятина».

Важно убедить учеников в необходимости физических упражнений для укрепления здоровья. Тренировка и красота мышц. При изучении кровеносной системы показательно становится изменение пульса у тренированных и нетренированных учащихся под влиянием различных нагрузок. Ученики подсчитывают свой пульс в начале урока, после чего им было предложено проделать упражнения с незначительной нагрузкой и вновь подсчитать пульс. В результате было выяснено, что у нетренированных обучающихся пульс участился на 45% и более, в то время как у тренированных ребят изменения были незначительными.

На обобщении тем «Нервная система», «Кровообращение», «Пищеварительная система», «Дыхание», проводятся пресс-конференции о вредном влиянии курения на различные системы органов.

Тема «Основы генетики» на основе бесед: «Алкоголь и потомство», «Роль наследственности и среды в формировании алкоголизма» дает возможность проводить антиалкогольную программу.

Эколого-валеологическая компетенция формируется не только при изучении учебных предметов, но и через организацию внеклассной деятельности. Внеклассная работа расширяет кругозор учащихся по проблеме здоровья. Встречи со специалистами учреждений здравоохранения. Беседа, проведенная грамотным специалистом, который может привести большое количество практических примеров, всегда интересна, вызывает большое количество живых, непосредственных вопросов. Знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи – все это является предметом разговора с детьми. К проведению классных часов привлекаю детей, т. к. самостоятельно подобранная ими информация лучше усваивается и запоминается, а значит, работа не пройдет впустую. Помимо классных часов практикую и такие формы работы, как: «Экологический калейдоскоп», в ходе которого учащиеся имеют возможность высказать свою точку зрения, поучаствовать в дискуссии.

Немаловажное значение имеет просмотр видеofilьмов на тему воспитания культуры здорового образа жизни. Это наглядно, многие кадры заставляют задуматься и пересмотреть свою позицию по отношению, например, к курению, алкоголю, гигиене. Показ фильмов всегда проходит с последующим обсуждением, ребята говорят о том, что их особенно волнует, изменились ли их отношение к данной проблеме. Конечно, вопрос формирования культуры здоровья длительный и одним мероприятием ничего не решишь, поэтому хотелось бы подчеркнуть еще раз мысль о том, что эта работа должна быть системной.

Правильное питание – это один из главных залогов здоровья. Данному вопросу уделяю должное внимание не только в беседах с учащимися, но и их ро-

дителями. На родительских собраниях разговор о необходимости питания в школьной столовой, т. к. учебная нагрузка практически во все дни недели составляет 7 уроков, и получение горячего питания в середине учебного дня – это и обеспечение нормального функционирования организма, и сохранение работоспособности, хорошего самочувствия. В разговорах с родителями затрагиваю вопросы употребления фастфуда, чипсов, газированных напитков и других излюбленных продуктов наших детей. К сожалению, традицией многих семей стали походы в места быстрого питания, а к просмотру фильмов в кинотеатрах в качестве неперемennого атрибута добавляется попкорн, сладкая вата. Прошу родителей задуматься о системе питания детей в семье, если они хотят вырастить здорового ребенка.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония ребенка, взаимодействие с природой, возможность что-то сделать своими руками, получить от этого моральное удовлетворение.

Одна из проблем, остро стоящих не только в образовательном учреждении, но и в обществе в целом – гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Работа детей на пришкольном участке помогает решить эту проблему. Время, проведенное, на открытом воздухе увеличивается, а, следовательно, происходит тренировка дыхания, развивается дыхательная система. Особый разговор я веду в процессе работы о цветотерапии. Красные и оранжевые циннии, сальвии – активные цвета ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый цвет эшольции- цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; сохранить зрение. Синий цвет ипомеи и агератума способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

По выражению академика Н.М. Амосова «чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем». В заключении хотелось бы подчеркнуть, что здоровье – основной фактор в систе-

ме человеческих ценностей. И если мы, педагоги, будем способствовать его укреплению, сохранению у наших детей, то мы будем иметь возможность повышать качество образования, формировать интеллектуальный потенциал, а значит, вносить вклад в развитие нашего общества.

### ***Список литературы***

1. Болотов В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – 2003. – №10.

2. Блинова Н.Г. Здоровьесберегающий урок: учебно-методическое пособие / Н.Г. Блинова, Л.А. Варич, А.В. Сапего / под ред. Т.М. Чурековой. – Кемерово, 2006. – 73 с.

3. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе / Н.А. Горохова. – 2010. – №7. – С. 33–38.

4. Зимняя И.А. Компетентностный подход: каково его место в системе современных подходов к проблеме образования? (теоретико-методологический аспект) / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2006. – №8. – С. 20–26.

5. Иванов Д.А. Компетентностный подход в образовании. Проблемы, понятия, инструментарий: учебно-методическое пособие / Д.А. Иванов, К.Г. Митрофанов, О.В. Соколова. – М.: АПК и ПРО, 2003. – 101 с.

6. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Е.В. Советова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 286 с..