

Копейкина Людмила Николаевна

учитель

МБОУ «СОШ №1»

г. Абакан, Республика Хакасия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: 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 нашем обществе здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека.

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 подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье.

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 [2].

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».

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 [3]. 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. Большая часть материалов содержит сведения, необходимые учащимся в повседневной жизни: физические упражнения, правильный режим дня, исключение вредных привычек и предупреждение болезней. Особое внимание уделяется самоконтролю и личной ответственности подростка за свое здоровье [1].

Основные задачи:

1. Расширение и углубление теоретических знаний учащихся в области здорового образа жизни, самовоспитания духовности, экологических основ здоровья человека.

2. Формирование понятия и осознание потребности здорового образа жизни для сохранения хорошего самочувствия и работоспособности.

3. Обеспечение практической деятельности учащихся по сохранению и укреплению физического здоровья, изучению собственного организма и внутренних резервов для противопоставления себя современным социально-экономическим катаклизмам, охране окружающей среды.

4. Формирование у учащихся жизненно важных гигиенических умений, навыков и полезных привычек.

5. Развитие любознательности, честности, творческой инициативы.

6. Воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье [4].

Таким образом, формирование у учащихся ответственности, в том числе и за свое здоровье, – воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 163 с.
2. Баевский Р.М. Валеология и проблемы самоконтроля здоровья в экологии человека / Р.М. Баевский [и др.]. – Магадан: С ВНЦ ДВО РАН, 2006. – 55 с.
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2008. – 240 с.
4. Царегородцев Г.И. Социально – гигиенические проблемы научно-технического прогресса / Г.И. Царегородцев // Диалектика в науках о природе и человеке: человек, общество, природа и век НТР. – М., 1983. – с. 49–414.