(cc) BY

Воронкина Раиса Федоровна
учитель
МОУ «Вышнепенская ООШ»
с. Вышние Пены, Белгородская область

ТЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Аннотация*: статья посвящена теме популяризации здорового образа жизни на уроках русского языка и литературы. Автором рассматриваются приемы изучения биографий поэтов и писателей с использованием данной темы.*

Ключевые слова*: биография писателей, любимый вид спорта, игры на свежем воздухе.*

Здоровье подрастающего поколения является одной из проблем современного общества. Одним из назначений государственного стандарта образования является защита обучающихся от перегрузок и сохранение их психического и физического здоровья.

Выпустить здорового ребенка из школы – важная задача всех образовательных учреждений. Поскольку в школе ребята проводят большую часть своего времени, необходимо, чтобы содержание урока, формы организации учебной и внеучебной деятельности являлись бы источником информации о здоровье, здоровом образе жизни. Наше правительство принимает очень важный закон о формировании здорового образа жизни у детей. В школах ведут три часа физической культуры. Но, согласитесь, что не только учителя физической культуры и спорта могут решить данную задачу, но и преподаватели других предметов тоже в силах формировать ЗОЖ. Учителя и руководство должны работать вместе, чтобы был положительный результат.

В своей статье нам хотелось бы обратить внимание на уроки русского языка и литературы, где возможно полноценно решать эту задачу.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На уроках русского языка можно использовать тексты диктантов, которые помогают обратить внимание школьников на их интеллектуальное, нравственное, физическое развитие, пропагандировать здоровый образ жизни.

Популяризации здорового образа жизни также служит написание сочинений последующим темам:

«Мой любимый вид спорта» (Предполагаемый результат: мотивация занятий активными видами спорта); Сочинение – описание природы (Предполагаемый результат: воспитание любви и бережного отношения к природе); «Как я провел лето» (Предполагаемый результат: предпочтение активного вида отдыха); Мини-сочинение «Культура здоровой пищи» (Предполагаемый результат: понимание значения полезных продуктов). Мини-сочинение «Любимый вид спорта моих родителей» (Предполагаемый результат: мотивация занятий активными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни семьи). Помимо того, что на уроках русского языка проводятся различные виды диктантов по темам: «Грипп, его виды, профилактика», «Туберкулез» и т. д., необходимо, по возможности, при изучении какого-либо материала использовать тексты, несущие в себе идею здорового образа жизни. Важно формировать у каждого обучающегося ответственность за свое здоровье.

Физические минутки, групповые задания, соревновательные упражнения вносят подвижный компонент в ход урока, отвлекают учащихся от напряжённой письменной работы.

На уроках литературы, например, можно создавать проекты, в которых раскрываются страницы биографий здорового образа жизни выдающихся писателей и поэтов разных поколений. Я покажу, как можно пропагандировать здоровый образ жизни на уроках литературы. Древнегреческий государственный деятель Апатий Клавдий писал: «Каждый кузнец собственного здоровья». Действительно, если человек дышит чистым воздухом, правильно организует свой труд, занимается спортом, правильно питается, если у него нет вредных привычек, то, мы думаем, такого человека можно назвать кузнецом собственного здоровья.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Каждый из нас ещё и сам себе доктор. Мы знаем о себе всё: сколько часов сна делает нас бодрыми, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым – это любить себя и разумно к себе относиться.

На своих уроках мы пытаемся донести до учащихся, что только здоровый образ жизни делает существование человека полноценным.

Так, на уроках литературы по изучению биографии Михаила Юрьевича Лермонтова сообщаем, что Михаил рос слабым, болезненным мальчиком. Чтобы поправить здоровье внука, бабушка часто возила его на Кавказ к минеральным водам. Но не только целебный воздух Кавказа и лечебные воды помогли мальчику превратиться в крепкого юношу, сильного душой и телом. Этому способствовала и задорная, яркая жизнь в Тарханах. Закончив повседневные дела, выходили селяне, если позволяла погода, на улицу. Всюду царило оживление, особенно среди детей и молодёжи.

Дети играли в жмурки (или слепни, как говорили в Тарханах). Одному завязывали глаза полотенцем или платком и кричали: «Тарас-Тарас, ищи три года нас». Он, разведя руки в стороны, ловил остальных. С весны до осеннего ненастья, нередко даже по морозу бегали часами вперегонки мальчишки и девчонки, а среди них будущий великий поэт России. Например, надо было палкой попасть в шар, вырезанный из липы диаметром 10 сантиметров. Ставили его в 8–10 шагах от кона, то есть от черты, от которой бросали в него биту (палку). Много разных игр было в Тарханах, но с лаптой соперничать не могла ни одна.

Для изучения предлагаем взять воспоминания современников поэта. Ученики находят много интересного. А. Корсаков, один из исследователей биографии и творчества поэта, сообщил такой факт: «В свободные от уроков часы дети проводили время в играх, между которыми Лермонтову особенно нравились те, которые имели военный характер. Охота с ружьём, верховая езда на маленькой лошадке с черкесским седлом, сделанным вроде кресла, и гимнастика были также любимыми упражнениями Лермонтова» [4, с. 70]. Сохранилось много документов, доказывающих, что Лермонтов был прекрасным наездником. Од-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нажды это спасло ему жизнь, когда трое черкесов гнались за ним, он ускользнул от них на своём карабахском коне.

Лермонтов знал толк в русском кулачном бое. Постиг М.Ю. Лермонтов и искусство фехтования. Это гарантировало ему безопасность во время дуэли с французом де Барантом.

«М.Ю. Лермонтов был довольно силён, в особенности имел большую силу в руках, и любил состязаться в том с юнкером Карачинским, который известен был по всей школе как замечательный силач – он гнул шомпол и делал узлы как из верёвок», – писал А.М. Меринский в своих мемуарах [4, с. 168]

Посмеявшись над этой историей, ученики сделали важный для себя выводы: только постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный образ жизни делает существование человека полноценным.

«Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была развита гимнастическими упражнениями»- читаем мы у П. Анненкова, первого библиографа поэта. Из воспоминаний об Александре Сергеевиче Пушкине, из его писем можно отметить, что он увлекался боксом; был спарринг – партнёром у князя Вяземского; купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в михайловском погребе и тренировался в стрельбе из пистолета. Зачастую выпускал до ста зарядов в утро; обожал верховую езду и был неутомимым ходоком.

Интересную информацию находят учащиеся о роли физической культуры в жизни Льва Николаевича Толстого. Дневники и воспоминания о нём дают богатейший материал. Бег, плаванье, коньки, гимнастика на турнике и верховая езда – вот небольшой список забав известного писателя.

А.И. Шифман вспоминал: «В молодости Лев Николаевич был страстным охотником. Целыми днями, а порою и неделями он вместе с братом Николаем, поэтом А.А. Фетом и другими друзьями пропадал в лесах, охотясь на волков, медведей, лисиц и зайцев» [8, с. 66].

Нельзя не улыбнуться, читая в «Отрочестве» о том, как Толстой приучал себя «спокойно переносить все неприятности жизни». Он, например, разогревал

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

около печки руки и потом высовывал их в форточку на мороз. Или брал тяжёлые лексиконы и держал их на вытянутых руках до тех пор, пока «жилы, казалось, готовы были оборваться». Всё это он проделывал для того, чтобы переносить тепло и холод, боль, закаливать волю и приучаться к тяжёлому труду. В 1898 году Софья Андреевна пишет в дневнике: «Он очень занят развитием мускулов, делает гимнастику с гирями…» А ещё Лев Николаевич очень много ходил. После завтрака совершал прогулку. Часа на два, иногда и больше.

Таким образом, считаю, что физкультурно-спортивная жизнь писателей (поэтов) интересна для школьников. Она помогает многое понять как в судьбе, так и в личности автора, а главное, стать примером для самих учащихся. Жизнь – это всегда борьба за что-нибудь, а для многих и за здоровье. А сильная личность всегда станет победителем. Важно, чтобы ученики это осознали.

Все мы разные, у каждого из нас своя жизнь, но объединяет нас одно общее желание – все мы хотим быть счастливыми. Сколько бы ни спорили о том, что такое счастье, все бы согласились, что быть здоровым человеком – это уже счастье. Походы в лес, на речку, костры на берегу моря, занятия спортом, увлечение любимой работой, любимым делом – так много всего интересного на свете. Стоит ли драгоценные годы, дни, минуты тратить на вредные, а порой очень опасные привычки.

О том, что наши предки ценили здоровье, говорят и пословицы:

Здоровье дороже богатства.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

В здоровом теле – здоровый дух.

Чистая вода – для хвори беда.

Ум да здоровье дороже всего.

Список литературы

1. Я иду на урок литературы: 9 класс: книга для учителя. – М.: Первое сентября, 2000.

2. Дубашинский И.А. Джордж Гордон Байрон: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Дьяконова Л.Я. Лирическая поэзия Байрона / Л.Я. Дьяконова. – М.: Наука, 1975.

4. Лермонтов М.Ю. в воспоминаниях современников. – М.: Худ. лит., 1989.

5. Ломунов К. Лев Толстой. Очерк жизни и творчества. – М.: Детская литература, 1978.

6. Пушкин А.С. в воспоминаниях современников. – М.: Худ. лит,. 1985.

7. Толстая А.Л. Отец. Жизнь Льва Толстого. – М.: Книга, 1989.

8. Шифман А.И. Страницы жизни Льва Толстого. – М.: Сов. Россия, 1983.

9. Формирование здорового образа жизни на уроках русского языка и литературы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://compedu.ru/publication/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-russkogo-iazyka-i-literatury.html(дата обращения: 28.11.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)