

УДК 37

*Нефедова В.И.***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

***Аннотация:** автор статьи утверждает, что для обеспечения учебной успешности школьника необходима системная работа учителя, классного руководителя и родителей по формированию у него представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.*

***Ключевые слова:** сохранение и укрепление здоровья, воспитание культуры здоровья школьника.*

Все чаще понятие «здоровье» применительно к школьникам звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем, здоровье учеников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Здоровье выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья, поверяя им все стороны жизни ребенка.

Исходя из этого, педагог обязан содействовать сохранению здоровья каждого школьника, сформировать у него представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья. Во многих школах давно введен курс «Полезные привычки» в начальных классах и «Полезные навыки» в среднем и старшем звене. Это практикуется на классных часах, беседах, родительских собраниях, семинарах, уроках, диспутах,.

Здесь рассматриваются следующие темы: гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (временные и постоянные зубы, прикус и вредные привычки, нарушающие его; режим дня; режим дня, способы

«пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, представление об иммунитете), режим питания (где дается представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, обработка перед употреблением, хранение). Изучают основы личной безопасности (безопасное поведение на дорогах, бытовой и уличный травматизм). Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде, роликах, оказание первой медицинской помощи при простых травмах), поведение в экстремальной ситуации (при пожаре, затоплении, разрушениях, преодоление стресса), предупреждение употребления психоактивных веществ: «легальных» (алкоголь и табак) и «нелегальных» (наркотики).

У школьного учителя слишком мало времени для изучения специальной литературы, но без подготовки и комментариев учителя работа по здоровьесбережению не имеет смысла.

Роль учителя очень велика: он проводит зарядку в начале учебного дня, физкультминутки в течение урока, подбирая комплексы упражнений для зрения и слуха, а задания на уроках составляются таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить и беречь свое здоровье и здоровье окружающих. Вот лишь некоторые задания, которые мне часто приходилось использовать на уроках математики. 5 класс. Одна сигарета сокращает жизнь на 6 минут. Сколько дней из каждого года теряет человек, выкуривший в день 20 сигарет? Ответ: 30 дней 10 часов.

Комментарий учителя: ежегодно от причин, связанных с курением, умирают 300 тысяч человек, из них от онкологических заболеваний 100 тысяч. Смертность от причин, связанных с табаком, превышает смертность от убийств, самоубийств, ДТП, наркомании, СПИДа, вместе взятых (данные ВОЗ по России).

Домашнее задание: если кто-то из ваших близких курит, выясните, сколько сигарет они выкуривают в день и на сколько укорачивают свою жизнь.

Пятиклассники ещё в большинстве не пробовали курить, поэтому они должны задуматься о жизни своих близких.

6 класс. Тема «Пропорция». Минимальный необходимый 12 летнему школьнику объем молочных продуктов относится ко всему выпиваемому за день

объему жидкости, как 3:20. Сколько молока или кефира должен выпивать шестиклассник, если всего в день в его рацион входит 2 л жидкости? Ответ: 300г.

Учитывая интенсивную скорость роста в этом возрасте, надо понимать, что потребность в кальции очень велика. Дефицит кальция ведет к нарушению формирования костей и зубов, задержке роста.

Тема «Дроби и проценты». Японские врачи провели исследования и выяснили, что из каждых 45 студентов, имеющих расстройство слуха, 30 человек регулярно слушают музыку через наушники. Выясните, какой процент потерявших слух активно стремились к этому? Ответ: 66%.

Подобные задания позволяют привлечь внимание учащихся к собственному здоровью и заметно повысить интерес к предмету. Учитывая, что в школах классные руководители выполняют воспитательные функции, целесообразно говорить и о воспитании культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя.

Необходимо отметить также, что при работе с родителями педагог должен обращать внимание на необходимость самоконтроля в присутствии ребенка. Ведь одно неправильное действие родителей на глазах у ребенка может перечеркнуть сто словесных указаний.

### ***Список литературы***

1. Алимова Т.М. Здоровье: Сборник заданий по математике на тему здоровья. 5–9 классы: Методическое пособие. – М., 2003. – 160 с
2. Губанова М.И. Педагогическое сопровождение социального самоопределения старшеклассников/М.И. Губанова // Педагогика. – 2002. – №9. – С. 32–39.
3. Тонков Е.В. Педагогика образования. Учебное пособие. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2004. – 424 с.

---

**Нефедова Валентина Ивановна** – учитель математики, МАОУ «СОШ №40» Старый Оскол, Россия.

---