

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Клеков Виктор Алексеевич

преподаватель-организатор ОБЖ

ГБОУ «Кадетская школа Пушкинского района Санкт-Петербурга»

г. Санкт-Петербург

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЭТО НАШЕ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!

***Аннотация:** статья обращает внимание руководителей и должностных лиц образовательных учреждений на формирование здоровой среды учебного процесса. В статье рассматриваются главные составляющие, по мнению автора, здорового образа жизни и подходы формирования мотивации ЗОЖ.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, формирование культуры здоровья, правильное питание, двигательная активность, профилактика, употребление психоактивных веществ, ПАВ, интернет-зависимость.*

Вновь и вновь я вынужден обратиться к наболевшему вопросу – сохранение здоровья школьника в процессе обучения в школе. Понятно, что кроме школы, ребенок находится в семье, на улице, на различных секциях и в кружках, и все же, – большую часть дневного времени ребенок находится в школе. Заставляет нас задуматься тот факт, что среди выпускников школ, только 8-10% считаются полностью здоровыми. Такое состояние детей подтверждает кандидат психологических наук Салтыкова А.А. в своей статье «Формирование ЗОЖ как средство профилактики учащихся потребления ПАВ». Что же мы, педагоги, делаем не так, и как же на деле сформировать мотивацию школьника на здоровый образ жизни?

Прежде всего, хочу обратить внимание на питание детей – как важнейшего показателя в укреплении и сохранении здоровья. В наш век открытий, скоростей, интернета, мы не замечаем, как общаемся на ходу, как вместо книги, направляем школьника найти ответ в интернете и, хотя многое делаем на бегу, все равно не

успеваем сделать то, что спланировано! Этим ритмом жизни мы заражаем всех вокруг себя и в том числе – учащихся. Не отсюда ли берут начало многочисленные стрессы, как в школе, так и в семье. Маленькие перемены мы используем для завтраков и полдников. Максимум 20–30 минут для обеда школьников. И как правило, все в спешке. О полноценности питания нужно говорить отдельно. И вновь, школьнику нужно куда-то бежать, потому, что где-то его ждет педагог. Как следствие такого питания – изжога, рези в желудке, гастрит. Не открою большого секрета, сегодня «Гастрит» именуется школьной болезнью. Думаю, что можно изменить подход в питании школьника в лучшую сторону, а для этого в первую очередь обратить внимание на следующее:

- в школьном меню – полноценная качественная пища! Исключить все острые продукты и блюда;
- предусмотреть несколько приемов пищи в течение школьного дня;
- в меню предусмотреть больше энергетических продуктов (фрукты и овощи).

Вторым аспектом в сохранении здоровья школьников я бы смело назвал двигательную активность детей. Несмотря на наш «бешенный» жизненный ритм, у школьников остается их главный полезный труд – «сидячий труд». Посудите сами, если школьник с 9.00 дисциплинированно «отсидит» 5–6 уроков, затем еще 3–4 часа дополнительных занятий в группе продленного дня – это как раз к 16–17.00, какая уж тут двигательная активность. Хорошо, если в этот день был урок физкультуры, или в течение дня, классный руководитель вывел ребят порезвиться на спортплощадке. Согласимся – не везде и не всегда это предусмотрено. Конечно, повезло тем детям, которые регулярно и планомерно посещают спортивные кружки и секции. А что же остается основной массе школьников, – это выдержать послеобеденную «продленку» и домой, к телевизору, компьютерным играм и другим компьютерным забавам. Правда дома родители тоже могут усадить ребенка на пару часов «для порядка», позаниматься уроками, а потом интернет и сидячие игры. Если все так просчитать, то понятна причина распространения «сколиоза» у школьников. Здесь существует и еще одна неприятная ситуация. С

приходом в наши семьи сетей интернета, мы получили болезнь века – «интернет-зависимость»! Этой зависимости страдают и школьники. Как известно, в интернете можно и сделать покупку, и найти виртуальных друзей, и без контроля смотреть фильмы и видеоролики и многое другое. Конечно, интернет дает определенную информационную помощь, но заменить настоящее живое общение не может. Интернет-зависимость школьника можно реально увидеть, когда ребенок «интернет-занятиям» уделяет больше времени, в ущерб живым и активным формам общения. Интернет-зависимость имеет свои внешние характеристики: а) возрастание времени занятий в интернете; б) присущее чувство радости и эйфории ребенка в конце занятий в интернете; в) снижение настроения и положительных эмоций при сокращении времени занятий в интернете. Психологи отмечают, что при сокращении времени занятий ребенка в интернете, возможны его психологические срывы и агрессивное поведение. Противопоставить что-либо «мировой паутине» сложно, но возможно, например, не менее эмоциональные активные и развивающие игры – футбол, теннис, баскетбол, восточные единоборства – айкидо, тэквандо, и многие другие игры и занятия. Нельзя забывать об организационной части этого предприятия, я имею ввиду, неоднократного выделения времени в распорядке школьника для физкультурных пауз, активных игр и активного отдыха.

Особым направлением в работе по формированию мотивации здорового образа жизни и собственного здоровья школьника является профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ). В своей работе мы о них говорим как о вредных привычках. К ним в первую очередь мы относим курение, употребление алкогольных напитков, употребление наркосодержащих средств. Далеко это не весь список «расслабляющих» препаратов, но суть их одна – сильное воздействие на психоэмоциональное состояние. В нашем случае, важно удержать школьника от первого шага «пробования» препарата. А если этот факт уже произошел, то важно остановить или пресечь развитие болезненной ситуации. Просто сказать, но сделать непросто! Что мы можем противопоставить? Я думаю,

прежде всего, нужно доверительно разъяснить школьнику медицинские и физические последствия употребления ПАВ. Вовлечь школьника в интересные для него занятия и мероприятия. Не оставлять такого «проблемного» школьника надолго в окружении уличных и подозрительных «друзей». Кандидат психологических наук Салтыкова А.А. представляет эту работу как профилактический процесс, который состоит из двух главных направлений. С одной стороны – это разъяснительные занятия (теория), с другой стороны – это активные практические методы обучения (практика). Формами могут быть: арт-занятия, игровые конкурсы, занятия с элементами музыкальной терапии, групповые занятия с элементами тренинга и другие. В этом случае, профилактика как процесс, представляет информационное и психокоррекционное направление. Речь не идет о создании сложных занятий, а о создании необычных, интересных, эмоционально захватывающих занятий. Здесь естественно потребуется участие специалистов: врачей, социологов, психологов. В конечном итоге, мы будем идти к такому результату, когда большая часть школьников твердо и уверенно скажет: «Нет! Употреблению ПАВ.» и «Да! Здоровому образу жизни.».

В завершение нашего разговора о сбережении здоровья школьников я бы хотел поделиться с коллегами вот такими мыслями. Преподаватели, ведущие предмет основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), реально осознают, что программа ОБЖ с 5-го по 11 класс рассчитана, в основном, на теоретические занятия. А как бы хотелось, чтобы от предмета ОБЖ в теории мы реально пришли к безопасной жизни в школе. И то верно, что один преподаватель-организатор ОБЖ не сделает на 100% безопасную жизнь учащихся в школе. Однако, в нашей повседневной работе мы часто проходим мимо нарушений, которые связаны со здоровьем школьников. Чтобы от предметной теории перейти к практической реальности нужно создать объекты претворения теории в жизнь. Такими объектами могут стать кружки «Юный спасатель», «Юный пожарный», «Юный защитник», секции движения «Школа безопасности», добровольные пожарные дружины, юные пожарные и юные дорожные инспекторы. Кстати, движение «Школа без-

опасности» существует уже 20 лет, ежегодно проводятся фестивали, а в некоторых регионах о ней и не слышали. Добровольные пожарные дружины в последние несколько лет стали все меньше и меньше создаваться. Особо остро в школах стоит вопрос об оказании первой помощи. Остро стоит в том смысле, что необходимо практически учить школьников и показывать приемы оказания первой помощи. Нескольких занятий в учебной программе недостаточно. Определенно нужна четкая система подготовки школьников приемам оказания первой помощи. Дети – это наше будущее, а здоровые дети – это наше здоровое будущее!

Список литературы

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Здоровье детей. Методическая газета для учителей, №1-23, 2008 г.
3. Основы безопасной жизнедеятельности. Журнал №1-12, 2006 г.
4. Колбанов В.В., Зайцев Г.Н. Валеология в школе. СПб, 1992 г.
5. Балонов И.М. Компьютер и подросток. М. 20012 г.
6. С. Поляков «В школу за знаниями. Или за болезнями». Журнал ОБЖ №1, 2006 г.
7. Смирнова Е.А. Формирование культуры детей в начальной школе.
8. Салтыкова А.А. Формирование здорового образа жизни как средство профилактики учащихся употребления ПАВ.