

Масленникова Ольга Николаевна

педагог-организатор

Владивостокское президентское кадетское училище

г. Владивосток, Приморский край

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в системе образовательного учреждения

Аннотация: статья содержит описания понятия здорового образа жизни и системы его реализации в учебном заведении.

Ключевые слова: здоровье, берегающая технология, система образовательного учреждения, ключевые компетенции здорового образа жизни.

Интерес к здоровью учащихся всех возрастов обусловлен возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития.

Детский возраст является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. На данном этапе формируются жизненные установки детей, необходимо формировать мотивацию к здоровью и организации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Многие учёные главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующую в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях призвано формировать у ребёнка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, необходимо понимать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Детский возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Для решения обозначенных выше задач была составлена Подпрограмма «Здоровый образ жизни», которая включает комплекс мероприятий, направленных на развитие у обучающихся навыков здорового образа жизни и формирование отношения к здоровью как «главной ценности жизни». Предусматривает развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Подпрограмма позволяет создать инновационный потенциал, оперативно решать возникающие проблемы и расширить имеющиеся возможности комплексной системной работы по охране и укреплению здоровья обучающихся, осознание всеми участниками образовательного процесса важности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, которая обеспечивает приспособление человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды» (Ожегов С. Н.).

Подпрограмма предусматривает охват всех возрастных групп обучающихся.

Здоровый образ жизни включает в себя индивидуальную систему поведения современного человека, обеспечивающую его физическое совершенство, духовное и социальное благополучие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья.

Принимая во внимание исключительную важность составляющих здорового образа жизни, приоритетными направлениями являются:

- укрепление духовного и нравственного благополучия ребенка;
- формирование положительного общественного мнения об идее здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для занятия физической культурой и спортом, а также формирование основ здорового образа жизни у учащихся и ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья через организацию урочной и внеурочной деятельности.
- введение в повседневную практику здоровые сберегающих технологий обучения и воспитания.

В основе планирования классных часов Подпрограммы лежат сквозные темы, которые реализуются через комплекс различных форм в рамках личностно-ориентированного подхода обучения и воспитания. Тематика классных часов сквозных тем усложняется с каждым последующим годом обучения, обрывает новыми смысловыми связями, что обеспечивает формирование у воспитанников системного представления о здоровье.

Сквозные темы классных часов Подпрограммы:

1. Питание и здоровье.
2. Спорт и здоровье.
3. Безопасность на дорогах.
4. Основы личной безопасности.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Гигиена труда и отдыха. Профилактика инфекционных заболеваний.

Предлагаемые формы классных часов – беседа, тренинг, практическое занятие, ролевая игра, рассказ, диспут, круглый стол, а также конкурсы, участие в акциях, соревнованиях, спортивных праздниках, спартакиадах.

Здоровый образ жизни и его принципы

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.

В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве). Но человек разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.

Здоровый образ жизни и его составляющие

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Система мероприятий данной программы должна способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

Выпускники, владея знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни, имеют внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.

Список литературы

1. А.Д. Викулов, И.М. Бутин. Развитие физических способностей детей. Ярославль. «ГРИНГО», 1996г.
2. В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребёнка. LINKA PRESS, 1993.
3. Чупаху И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.О. «Здоровье сберегающие технологии».
4. Смирнов Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». («Аркти «, Москва, 2003).
5. Бурлуцкая Л. «Йога – гармония жизни». («Рипол Классик», Москва, 2003).