

Лекція № 3

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

План

1. Вплив процесу навчальної діяльності на здоров'я учнів.
2. Формування здорового способу життя.
3. Основні закони здоров'я.

1. Вплив процесу навчальної діяльності на здоров'я учнів.

Одним з основних завдань сучасної школи є розкриття особистого потенціалу людини, а однією з принципових умов цього є високий рівень її здоров'я, від стану якого залежить не тільки фізичний потенціал, а й повноцінність розгортання генетичної програми в часі, а також стан працездатності й формування життєвих і соціальних мотивацій та ін.



Водночас освітнє середовище є одним із найсуттєвіших факторів ризику здоров'я дітей. Зокрема негативно впливають наступні чинники:

1. Інформаційні перенавантаження, кожні 10-12 років обсяг інформації у світі подвоюється. Особливо тривожна ситуація виникає в інноваційних школах, де навантаження високе, створюється високий темп у навчальній роботі.



Як вберегти дітей від перенавантаження

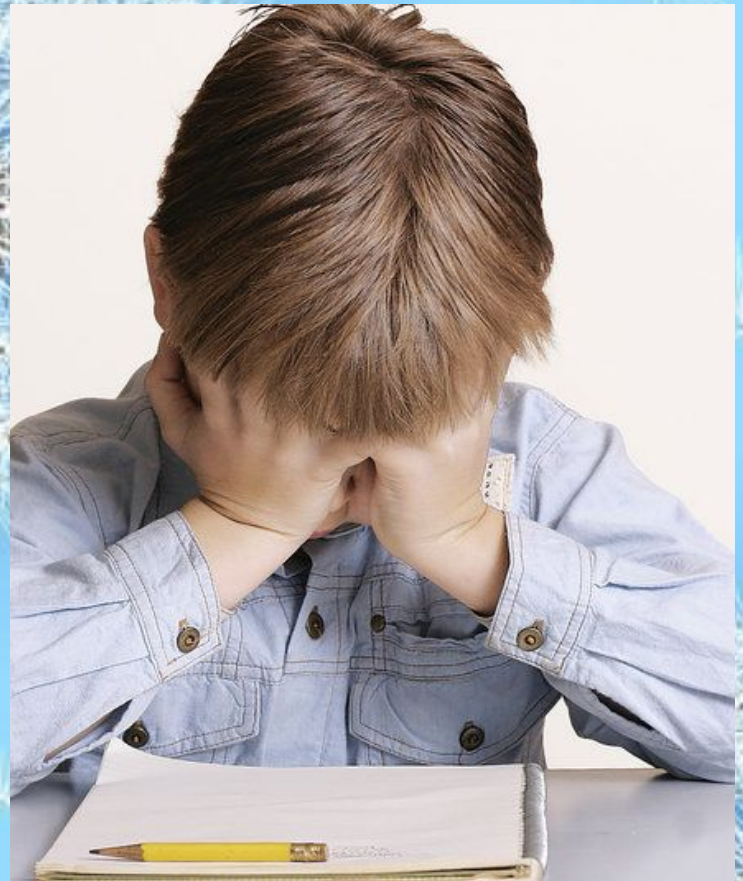
Серед функціональних розладів у школярів часто спостерігаються порушення опорно-рухового апарату, хвороби системи травлення, зорового аналізатора, захворювання серцево-судинної та нервової систем.



2. Недосконала організація навчальної діяльності, не враховується віковий та індивідуально-типологічний розвиток дітей, навантаження 9,3 год. перевищує норму (7 год.). Розклад занять не відповідає цим вимогам. У ранковий час, коли працездатність учнів більш низька, ставлять найважчі уроки.



Це веде до напруги розумової і психічної діяльності, до дезадаптації учнів. Недостатньо регулюється періодичність, частота і кількість контрольних робіт, що викликає в учнів тривожність та неврози.



3. Недостатня рухова активність. У процесі еволюції становлення психічних функцій живих організмів дуже тісно відбувалось відповідно до рухової активності. Підвищити рухову активність учнів можна за рахунок активних перерв, проведення безпосередньо на уроках фізкультхвилинок, заохочення дітей до занять у шкільних спортивних секціях.



Але в даний час у процесі навчання дітей гіподинамія виявляється у 50% 6-8 - річних, у 60% 9-12 - річних і у 82% старшокласників. Усе це веде до функціональної дезорганізації організму, компенсаторної перебудови обміну речовин, зниження імунітету.



4. Авторитарно-репродуктивна система навчання, коли вчитель перетворюється в автократа, наділеного стосовно учнів повним жорстким контролем. Своїми наказами й розпорядженнями він придушує ініціативу учнів й робить їх пасивними виконавцями своїх наказів. Учні втрачають інтерес до навчання.



5. Низький рівень валеологічної компетентності педагогів. Відсутність у системі освіти цілеспрямованого навчання методів зміцнення здоров'я привело до низького рівня культури здоров'я населення взагалі. Люди не здатні використати свій час для рекреації, зняття втоми й підготовки до наступного етапу діяльності. Формування валеологічної культури - це складний і тривалий час формування відповідальності й права людини на здоров'я.



Практика свідчить: більшість учнів перебувають у стані хронічної втоми, що є головною причиною їх нервово-психічного виснаження; педагогічні помилки й малоефективні педагогічні технології негативно відбиваються на дитячій психіці у вигляді невротичних порушень.



Різними дослідженнями зафіксовано такі показники в розвитку учнів шкільного віку:

- низький рівень пізнавальної активності та мотивації навчальної діяльності;
- порушення емоційної сфери;
- високий рівень тривожності;
- несформованість навичок спілкування.



Статистичні дані доводять:

- учні шкільного віку 80-85% денного часу проводять у сидячому положенні, лише 12% учнів шкільного віку мають захоплення, які більш-менш пов'язані з руховою активністю;



- школярі засвоюють програмовий матеріал на 70%; 24% учнів шкільного віку відчують труднощі у навчанні; пропуск занять учнями лише у початковій школі становить 50%;



- за час навчання в школі 70% функціональних розладів у фізичному стані переходять у стійку хронічну патологію; у 2 рази збільшується кількість нервово-психічних розладів; у 3-рази захворювань органів травлення; у 4-5 разів - захворювань органів зору.



Отже, освітнє середовище негативно впливає на здоров'я учнів, головною причиною цього явища є відсутність у суспільстві пріоритетів здоров'я. Вихід один - це навчання учнів, вчителів та адміністраторів шкіл основам здорової життєдіяльності через валеологічну освіту.



2. Формування здорового способу життя.

Одним із провідних напрямків діяльності педагогічного та учнівського колективів школи є формування здорового способу життя та виховання позитивного ставлення до власного здоров'я, яка починається з молодшого шкільного віку. Вона передбачає:



- прищеплення учням знань та вмінь щодо здорового способу життя, які слугуватимуть підґрунтям для вироблення стійких поглядів і переконань, спонукатимуть до оздоровчо-профілактичних дій і вчинків, формування позитивного ставлення до власного здоров'я та своєї ролі у його збереженні;



- привчання дітей до правил і норм здорового способу життя, дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних правил;
- своєчасне медичне обстеження здоров'я учнів з його корекцією;
- навчання дітей способів самоконтролю за станом здоров'я.



У роботі з утвердження здорового способу життя вчитель валеології повинен дотримуватися таких принципів:

- відповідність змісту роботи потребам особистості;
- активізація зворотного зв'язку - надання можливості учням висловлювати свої думки та почуття;



- добровільність - мотивувати та пропонувати, а не примушувати та диктувати;

- позитивна спрямованість - зміцнення позитивної позиції особистості щодо власної спроможності підтримання оптимального стану здоров'я; опора на позитивні моменти - не стільки залякувати наслідками шкідливих звичок, скільки привертати увагу й посилювати симпатію до людей, які дотримуються здорового способу життя;



- об'єктивність - інформація не повинна зводитися до формальних гасел; слід пам'ятати, що некваліфікована, необережна, інформація може створити атмосферу таємничості та загадковості, спровокувати реакцію на «заборонений плід»;



- врахування вікових та індивідуальних особливостей;
- залучення батьків, медичних, працівників, психологів, соціологів, юристів до пропаганди та сприяння утвердженню у свідомості учнів принципів здорового способу життя.



3. Основні закони здоров'я.

Варто більше рухатися. Здоров'я й рух нероздільні. «Ніщо так не виснажує, й не руйнує людини, як тривала фізична бездіяльність», - наставляв давньогрецький учений і філософ Аристотель (IV століття до н.е.). Якщо м'язи тіла або обличчя не скорочуються, вони атрофуються. Так, наприклад, після зняття гіпсу з руки або ноги через 1,5-2 місяці м'язи на них майже не видні, і для відновлення їх потрібно проводити курс реабілітаційної гімнастики.



З розвитком сучасного сервісу справжнім бичем стала гіподинамія. Малорухомий спосіб життя приводить не тільки до атрофії м'язів, але й до недостачі насичення киснем тканин організму. Було доведено, що коли людина ходить, кількість кисню, що вона поглинає, становить $1000 \text{ см}^3 \text{ хв}^{-1}$, коли біжить — 4000, а коли сидить — лише 250.



Недостаток кисню в тканинах приводить до зміни обміну речовин у них, і людина поступово починає повніти. Скорочення м'язів, що працюють під час руху, сприяє інтенсифікації кровообігу в організмі. Вони полегшують відтік крові з вен до серця й допомагають тим самим його роботі. Тому так корисна ходьба й біг.



Необхідно повноцінно харчуватися. Їжа дає людині тепло й матеріал для побудови тіла. Найбільше тепла дають жири (1 г-9 ккал), менше - вуглеводи й білки (1 г-4 ккал). Для побудови тіла необхідні не тільки білки, жири й вуглеводи, але також макроелементи, мікроелементи й вітаміни. Без мінеральних солей і вітамінів їжа організмом не засвоюється.



До раціону харчування людини як невід'ємна частина входить вода. З її участю відбуваються всі біохімічні процеси в організмі. З водою виводяться з нього також шкідливі кінцеві продукти обміну речовин, шлаки. Тому людина повинна за добу випивати не менше півтора літрів води.



Для того щоб організм одержав всі необхідні для нього речовини, їжа не обов'язково повинна бути дорогою й вишуканою, але обов'язково якомога різноманітнішою.

В Україні й за рубежом зараз існує цілий ряд методик харчування: вегетаріанська, сиріїдіння, роздільне харчування.



Вегетаріанська методика повністю виключає з раціону продукти тваринного походження (масло, яйця) або обмежує їхнє споживання; сиродіння віддає перевагу продуктам, що не оброблені термічно; роздільне харчування вимагає вживання тільки сумісних продуктів, наприклад м'яса — з овочами й фруктами, каші — з овочами.



Особливе місце займає **макробіотика**, що має свою складну теорію. Раціон, за цією методикою, складається в основному із цільних зерен різних круп (рису, гречки, пшона), а також овочів; молоко й солодоці практично виключаються.



Кожна людина харчується відповідно до своїх можливостей, звичок, національних традицій і смаків. Сучасна медицина радить дотримуватися деяких загальних правил харчування:

- приймати їжу 3-4 рази на день приблизно в той самий час;

- перед сном і перед важкою роботою не наїдатися;

- їсти повільно, ретельно пережовуючи їжу.



Більш ніж 20 країн Європи й Америку охопив зараз міжнародний рух під назвою «Повільна їжа». Він поєднує більше 30 тисяч людей. Учасники руху виступають проти швидкого й нервового поглинання їжі в наш стрімкий час. Вони протестують проти «бутербродної їжі», пропагують культуру харчування під гаслом: «Жуйте не поспішаючи!»

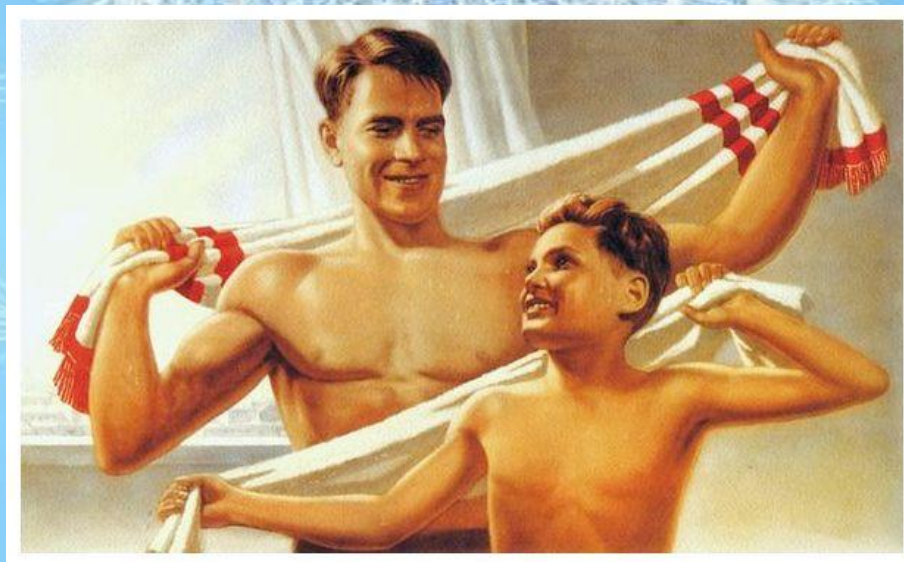
Заміна фаст-фуд - слоу-фуд!

Слоу фуд (англ. slow food - повільна їжа) - рух, зародилося в Італії в 1986 році

Мета: забезпечити більш здорове громадське харчування



Корисно загартовуватися. Зніжений теплом організм часто хворіє. Існує цілий ряд методик загартовування. Загартовуватися треба поступово й краще починати це робити влітку, використовуючи можливості купання в ріках, морях й озерах, ходіння по землі босоніж, прийом повітряних ванн. Загартовування можна проводити в будь-який сезон, впливаючи на окремі частини тіла.



Для цього корисно обмивати ноги й полоскати горло холодною водою. Після купання або обливання тіла холодною водою шкіру радять розтирати не рушником, а руками. Людські руки, як відомо, мають особливі властивості, які широко використовують екстрасенси. Процедури, що гартують, важливо проводити при гарному психологічному настрої, з вірою на їх користь.



Не допускати нервових перевантажень. Треба намагатися уникати надмірних нервово-психічних стресів і негативних емоцій. Вони руйнують здоров'я. Учені вважають, що будь-яка людина в повсякденному житті проходить три фази: спочатку під впливом якогось сильного подразника зовнішнього середовища вона приходить у стан занепокоєння й тривоги, потім настає реакція опору і, якщо подразник не зникає, виникає виснаження сил.



Самовихованням, філософським ставленням до життя можна не дозволяти викликати в собі весь цей ланцюг реакцій. Якщо ж перша фаза реакції (тривоги) уже виникла, треба намагатися перейти до дії, до опору, тому що тривалий стан тривоги псує здоров'я. Оптимізм, гумор, позиція добра й милосердя є гарними помічниками в стресових ситуаціях.



Не мати шкідливих звичок. Не можна палити, зловживати спиртним і вживати наркотики. До згубних звичок людини приводить бажання зняти стресовий стан, розслабитися, поринути в ілюзорний світ. Дійсно, тютюн, спиртне й наркотики тимчасово знімають стресову напругу.



Однак уживання таких шкідливих речовин поступово стає звичкою, і людина перетворюється в інваліда.

Є велика кількість методів боротьби із цим злом: застосовують методи гіпнозу, голкотерапії, самонавіювання, хіміотерапії.

**Ні!Ні!Ні! Всім
шкідливим звичкам
на Землі!**



Усі перераховані правила здорового способу життя є, власне кажучи, ГОЛОВНИМИ ЗАПОВІДАМИ здоров'я й краси.



Дякую за увагу!

**Бережіть своє здоров'я!
Цінують життя: воно неповторне!**

