

# Воспитание культуры здорового образа жизни



Выполнила студентка 3 курса  
Дробышева Лена



# Введение



Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования РФ за 2004 г., 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60–70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30% - хронические заболевания, 60% - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Современная школа сместила акценты расширить образовательное поле в ущерб воспитанию и здоровью, тем самым создав условия, не только разрушающие, но и формирующие пороки. В результате общество имеет больное поколение. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения; до 80 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы в службе в Вооруженных Силах.



Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.



# Сущность понятий: здоровье, ЗОЖ.



Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Стоики и эпикурейцы ценили здоровье превыше всего, противопоставляя его энтузиазму, стремлению ко всему неумеренному и опасному. Эпикурейцы считали, что здоровье — это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей. Согласно К.Ясперсу, психиатры рассматривают здоровье как способность реализовать "естественный врожденный потенциал человеческого призвания". Существует и другие формулировки: здоровье — обретение человеком своей самости, "реализация Я", полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей. [4]

И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. [3]



В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: “...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению С.В.Попова “Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации”. [9]

В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Здоровье рассматривается как характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты. Отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.



В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

- ***Соматическое здоровье*** – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
- ***Физическое здоровье*** – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- ***Психическое здоровье*** – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.
- ***Нравственное здоровье*** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.



Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни: это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н.Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями». [10]

Образ жизни людей не может быть одинаковым, так как все мы исходно различны. Известно, что здоровым считается такой образ жизни, который приводит человека к оптимальным продолжительности и качеству жизни. Это возможно только тогда, когда человек действительно заинтересован в своем здоровье и способен им управлять.



Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.



# Особенности процесса формирования представлений в ЗОЖ.



Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.





Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: *курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ*. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Привычки—это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному *повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями*, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как *чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки*. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.



Очень важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. И, наконец, сам педагог ни в коем случае не должен быть курящим человеком (во всяком случае школьники не должны его видеть курящим). Также, задача педагогов состоит, во-первых, довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь - детей), а во-вторых, рассказать учащимся о сути алкоголизма. [2]

Что касается употребления наркотических веществ, то в последние годы их количество растет и это имеет место практически во всех регионах мира. Проводя беседу со школьниками о наркомании и токсикомании, педагог должен вести их сведения следующее. Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, для этого должно пройти определенное время. А для того, чтобы стать наркоманом, то есть чтобы возникла физическая и психическая зависимость от наркотика, достаточно 1-2 раза его попробовать, что не происходит чаще всего, так как подростком движет любопытство. Попробовав действие наркотика, подросток уже не в силах от него избавиться. Это обстоятельство широко используют торговцы наркотиками, предлагая первую «дозу» практически бесплатно, хорошо зная, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.

В заключении следует подчеркнуть, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности и она может служить здоровой альтернативной курению, алкоголю и наркотикам.

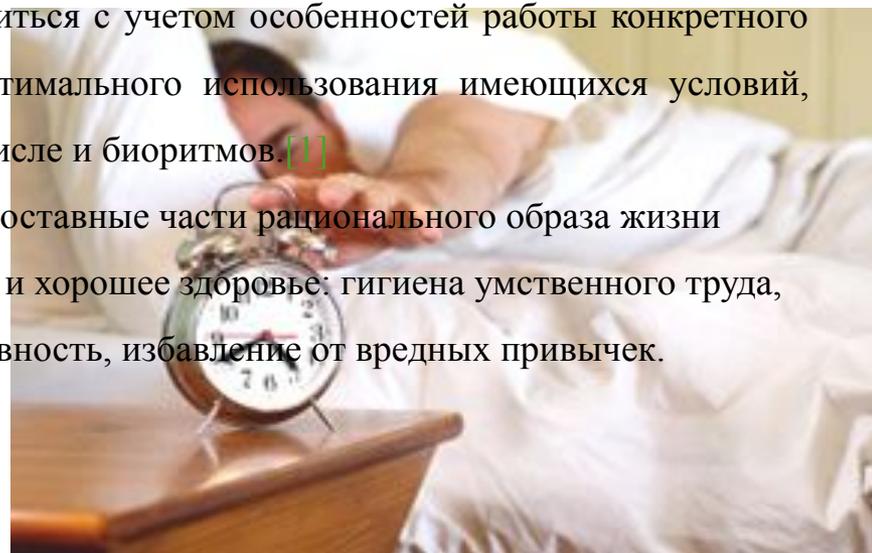


**Режим дня** – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И. П. Павлов подчеркивал, что его создание - длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.<sup>[1]</sup>

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни школьника, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.





Следующий фактор здорового образа жизни – *двигательный режим*. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.[8]

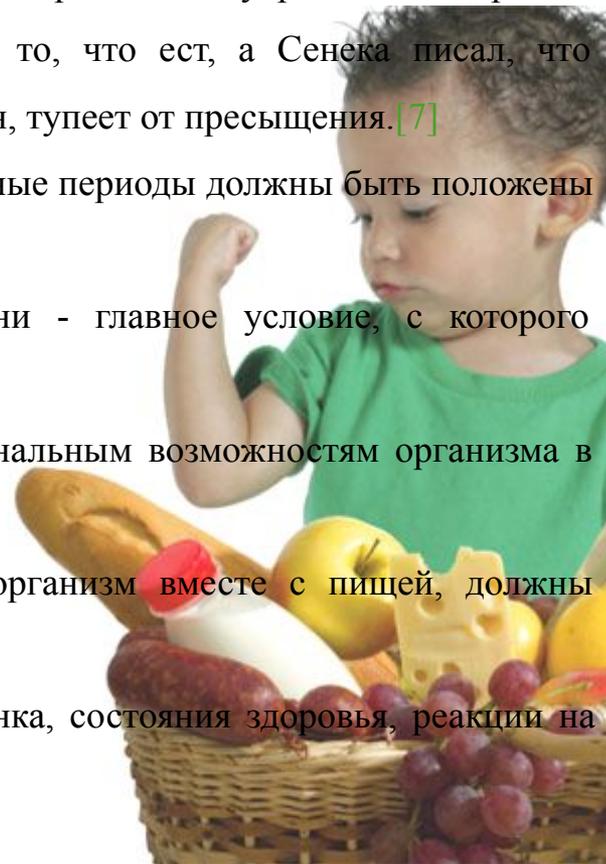




Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме **питания**. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.<sup>[7]</sup>

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

- Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
- Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
- Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
- Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.



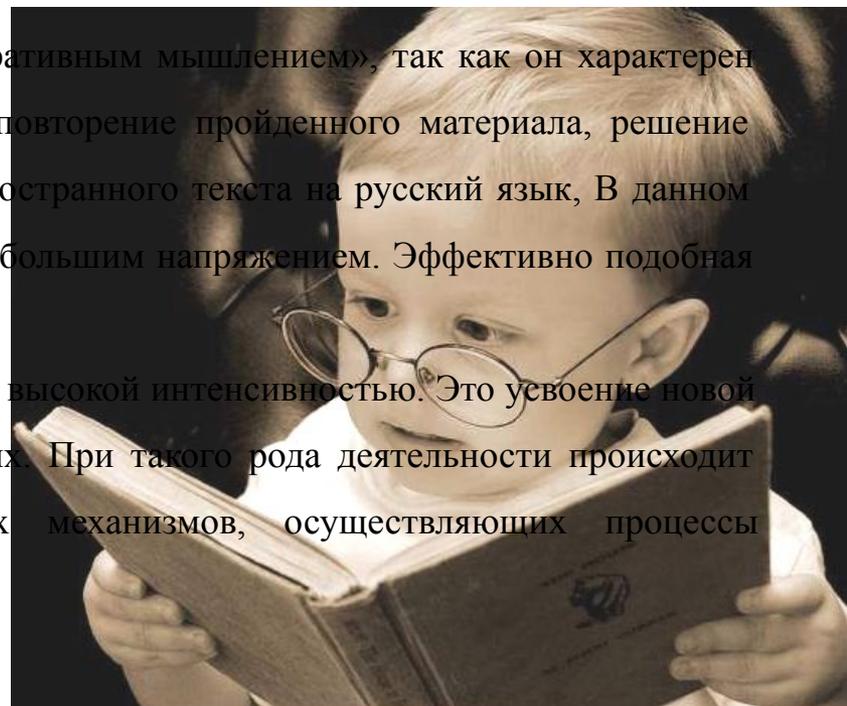


Следующий фактор здорового образа жизни – это *личная гигиена*. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

*Гигиена умственного труда* – следующий компонент здорового образа жизни. Можно выделить три вида умственной деятельности. К *первому* относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления.

*Второй* вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У школьников – это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык. В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5—2 ч.

К *третьему* виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При такого рода деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.[5]





Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о *положительных эмоциях*, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание.

Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям.

Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. [6]





# Микроисследование

# Характеристика уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ.



№	Вопросы	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов уч-ся	Число %
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	6	23%
		2	Нужно закаляться	6	23%
		3	Есть фрукты, овощи	6	23%
		4	Нужно не болеть	4	15%
		5	Быть здоровым	4	15%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	14	55%
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	6	30%
		3	Удовлетворительное	4	15%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	15	58%
		2	Постоянно болею	1	4%
		3	Простуда	10	38%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	17	65%
		2	Пропуски каждый месяц	7	27%
		3	Пропуски каждую неделю	2	8%
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	7	27%
		2	Да	12	46%
		3	Иногда	7	27%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	17	65%
		2	Лишь бы не ругали	5	19%
		3	Без желания	4	15%
7	Занимаешься ли ты спортом?	1	В спортивной школе	7	27%
		2	В других учреждениях	6	23%
		3	В школьной секции	7	27%
		4	Нигде	6	23%
8	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	3	11%
		2	Всегда	1	4%
		3	Иногда	17	65%
		4	Не очень устаю	5	20%

Анкетирование было проведено в 4 «А» классе школы №1355. Количество учащихся в классе – 26.

Учащимся была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений детей о ЗОЖ, отношении к физическим упражнениям. В итоге получили следующие результаты.



Необходимо добавить, что в результате приведенного анкетирования был выявлен не только уровень представления детей о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного ЗОЖ, состояния здоровья учащихся.

## Характеристика уровня тревожности



№	Вопросы	Ответы уч-ся	Кол-во ответов учащихся	Число %
1	Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?	Да	18	69%
		Нет	8	31%
2	Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?	Да	18	69%
		Нет	8	31%
3	Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?	Да	12	46%
		Нет	14	54%
4	Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?	Да	16	62%
		Нет	10	38%
5	Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?	Да	14	54%
		Нет	12	46%
6	Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?	Да	5	19%
		Нет	21	81%
7	Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?	Да	20	77%
		Нет	6	23%
8	Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?	Да	11	42%
		Нет	15	58%
9	Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?	Да	16	62%
		Нет	10	38%
10	Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?	Да	23	88%
		Нет	3	12%

Дети в процессе обучения, к сожалению, часто теряют свое здоровье, испытывая перегрузки – интеллектуальные, физические и психические. Часто находятся в состоянии тревожности, что также отрицательно влияет на здоровье учащихся.

Для выявления уровня тревожности, было проведено среди учащихся 4 «А» класса анкетирование, вопросы которого направлены на выявление положительных или отрицательных эмоций, связанных с учебой.

В результате анализа ответов учащихся на поставленные вопросы можно сделать следующие выводы: уровень тревожности у учащихся исследуемого класса достаточно высок. Каждый второй ученик испытывает неустойчивое состояние: желание идти в школу сменяется тревогой, повышенной утомляемостью.

# Выводы:



Таким образом, полученные материалы явно указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ и выработки индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Анализ результатов дает основания считать, что одной из причин роста патологической пораженности учащихся является их завышенная оценка своего здоровья и, как следствие этого, неадекватное отношение к собственному организму. Этот вывод еще раз указывает на актуальность валеологического образования школьников, в рамках которого важное место должно занять обучение методам валеологического самоанализа и коррекция своего образа жизни.

# Список литературы



1. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 4
2. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России // Валеология. 1996, №2 с. 21
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. с. 37
4. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с. с. 114
5. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 75
6. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995. с. 69
7. Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988. с. 114
8. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 187
9. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 136
10. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. с. 213