

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ: ПРИЁМЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ

*Ольга Дмитриевна Гурбатова,
учитель биологии МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 77»,
г. Кемерово.*

Здоровье детей относится к числу важнейших показателей, характеризующих экономическое, социальное и нравственное благополучие общества. Это тем более важно, что в настоящее время здоровье учащихся ухудшается быстрыми темпами. Данные НИИ гигиены и охраны и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН подтверждают ухудшение состояния здоровья учащихся. От начальных классов к старшим продолжает расти доля хронических заболеваний у детей. В 4,5 раза увеличилась доля болезней нервной системы и психической сферы школьников. На 20% увеличился процент детей, имеющих дефицит массы тела и избыточный вес. Количество детей, страдающих рахитом, выросло в 1,5 раза, гипотрофией – в 4 раза, пищевой непереносимостью – на 40%. Более 60% детей имеют заболевания опорно-двигательного аппарата. За последнее десятилетие распространенность расстройств сердечно-сосудистой системы у школьников возросла в 3 раза, и выявляется у каждого второго подростка [1]. Определённая доля вины за снижение уровня здоровья детей обоснованно возлагается на общеобразовательную школу. Анализ школьных факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся, представлен следующим рядом:

1. Интенсификация обучения, переход на новые формы обучения с длительной учебной неделей.
2. Недостаточное соблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса и среде, это и материально-техническая база, недостаточная оснащённость кабинетов мебелью.
3. Несоответствие между школьными требованиями и потребностями, а также психофизическими возможностями учащихся, неспособность учителей реализовать индивидуальный подход.
4. Информационные перегрузки, учебный стресс.
5. Низкая двигательная активность учащихся, приводящая к гиподинамии.
6. Достаточно часто встречающийся авторитарный характер взаимоотношений педагога и учеников. Таким образом, особую актуальность для педагогики представляет проблема здоровья старшеклассников. От состояния здоровья выпускников средней школы зависит благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. Перед отечественной школой стоит задача воспитывать у молодых людей устойчивую жизненную позицию и здоровый образ жизни.

И поэтому для формирования навыков здорового образа жизни у старшеклассников нами был разработан спецкурс «Береги здоровье смолоду», который имеет практическую направленность и ориентирован на раннюю профориентацию в связи с какой-либо отраслью биологической науки и соответствующим профилем обучения. Целями данного курса мы поставили:

1. Показать приоритет ноосферно-экологических ценностей, то есть состояния своего системного здоровья, над материальными ценностями.
2. Сформировать знания об особенностях мышления, поведения, образа жизни, питания человека, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
3. Развивать умения системно мыслить, делать самостоятельные выводы и обобщения.

Задачи курса:

Учащиеся должны уметь:

- Использовать знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни.
- Выполнять и проводить простейшие методы исследований.
- Совершенствовать умения и навыки самостоятельных работ с литературой, способствовать развитию эрудиции и мышления через научную организацию труда.

Учащиеся должны знать:

- Здоровье – это не только отсутствие болезней тела, но и благополучие человека.
- Научные открытия делают люди, чьи биографии нужно знать.
- Беречь здоровье надо смолоду, утраченного здоровья не вернуть.

Данный курс включает 8 разделов: «История развития медицины» – 4 ч, «Здоровье и патология тела» – 6 ч, «Здоровое питание» – 4 ч, «Вредные привычки» – 6 ч, «СПИД и меры его предупреждения» – 2 ч, «Профилактика нарушений здоровья» – 4 ч, «Первая доврачебная помощь» (практикум) – 5 ч, «Влияние образовательной среды на здоровье учащихся» – 2 ч.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский считал, что «нельзя преувеличивать влияние школы на развитие ребёнка. Школа не имеет права вторгаться в чуждую ей область и мешать своими уроками влиянию других великих воспитателей человека, природы и жизни» [2]. Одной из основных задач учителя он видел в том, чтобы не только передавать знания, но и развивать в нем (в ученике) желание и способность приобретать новые знания. Для мотивации учебной деятельности мы применяем не только формально-логические, но и «жизненные» формы работы:

1. **Экскурсии** в больницы с целью ознакомления учащихся с медицинским оборудованием и современными методами диагностики заболеваний, в анатомический музей при городской больнице г. Кемерово («Патологии новорождённых и причины их вызывающие» и «Вредные привычки и их влияние на здоровье»).

2. **Демонстрация видеофильмов** («СПИД – чума XXI века», «Подвалы Дыбенко» – о жизни наркоманов, «Секрет» – о скрытых ресурсах организма и др).

3. Ролевые игры, театральные постановки и тренинги на тему: «Питание, производство пищевых продуктов и ЗОЖ», «Мы против наркотиков», «Необычное приключение Васи Иванова в организме курильщика», которые вызывают у учащихся особый интерес. Ни одно из данных мероприятий не заканчивается без рефлексии в форме дебатов «за – против», где каждый высказывает свою точку зрения, отстаивает её или приходит к убеждению необходимости отказа от вредных привычек. Так, в школе прошла акция отказа от курения, где каждому курильщику в обмен на сигарету предлагали конфету. Тренинг «Скажем вредным привычкам – нет» объединил несколько групп школьников, которые работали над проектом по определённой теме (наркотики, алкоголь, курение) по плану: история развития, влияние на организм, вредные вещества в составе, заболевания, последствия. В процессе защиты проектов, увлечённые ребята не только делились опытом исследований, но и зачитывали стихи-призывы собственного сочинения, показывали сценки-миниатюры, то есть творчески преобразовывали информацию.

4. Практические работы, направленные на исследование школьниками параметров функционирования собственного организма и психики с использованием доступных методов: «Определение типов конституции тела», «Экологическая безопасность продуктов питания – как читать штрих-код и штамп на консервной банке», «Внимание и работоспособность», «Расчёт эффективности выполнения работы», «Определение креативности» и др.

Кроме этого, практические работы спецкурса продолжают программную практику. Программа курса «Биологии» в 8 классе не позволяет тщательно в учебное время отрабатывать практические умения по оказанию первой помощи при различных повреждениях организма, поэтому на занятиях спецкурса учащиеся учатся накладывать шины при повреждениях скелета, повязки при кровотечениях, оказывают первую медицинскую помощь при остановке дыхания.

5. Самостоятельная подготовка сообщений учащимися по темам: «Психосоматика болезней – здоровье в наших мыслях», «Патологии тела человека», «Влияние окружающей среды на организм», «Окружающая среда и статистика заболеваний в г. Кемерово», «Консерванты», «Биологически активные добавки», «Пищевые красители», «Пища быстрого приготовления», «Курение – друг или враг», «История развития курения».

6. Решение проблемных заданий по составлению памяток для младших школьников по профилактике вредных привычек для формирования у учащихся навыка работы с проблемой.

На итоговом занятии спецкурса мы обсуждаем результаты анкетирования по теме «Уровень мотивации учащихся на здоровый образ жизни». Анкетирование учащихся показывает эффективность данного спецкурса в динамике учебного года:

- рост мотивации здорового образа жизни с 88 до 100% (25 чел.);
- увеличение занятости детей в спортивных секциях на 20% – с 28 (7 чел.) до 48% (12 чел.);

- регулярные победы на районных и областных спартакиадах;
- победа над курением (2 чел., 8%).

Мониторинг эффективности спецкурса показал, что общение детей во время совместных занятий и экскурсий, психологических тренингов и игр, просмотр видеофильмов и их обсуждение, репетиции спектаклей и защита проектов совокупно дали импульс к здоровому развитию. Так, в начале занятий по данному спецкурсу 32% учащихся (8 ребят) не были заинтересованы в результате своего труда и мало проявляли активности во время работы в группах, при обсуждении какой-либо проблемы. В конце учебного года все 100% активно проявляли себя в работе. Мы считаем, это не просто толчок на сложном и ответственном пути познания и последующего сотворения себя, но зерно здорового смысла жизни, которое уже пробудилось и стало активно расти. Ноосферно-экологический компонент содержания программы проявился формированием позитивного отношения школьников к своему здоровью, гармонизацией межличностных отношений, повышением творческой активности, повышением ценностной ориентации своего мировоззрения.

Для поддержания развивающего эффекта спецкурса и дальнейшего содействия школьникам в гармоничной самореализации, мы планируем продолжить разработку спецкурса с углублением содержания материала занятий в соответствии с новейшими научными данными о природе здоровья, законах его первичного конструирования и развития.

Литература:

1. Давыдов М. Д. Здоровье и образование детей – основа устойчивого развития российского общества и государства/ Материалы совместной научной сессии РАМН, РАН, РАО, РАСХН. – М, 2008.
2. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания, опыт педагогической антропологии/ 2 т. – Спб., 1869.