

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Г. А. Оленюк

(Средняя школа № 1 имени Н. И. Пашковского,
Бельниччи, Беларусь)

В данной статье раскрывается вопрос формирования здорового образа жизни учащихся в рамках образовательного процесса на учебных и факультативных занятиях, внеклассных мероприятиях.

Здоровье человека является важной составляющей культурного, социального и экономического развития страны. Оно дается людям природой и нуждается в сохранении.

Одна из важнейших задач учреждения образования – помочь учащимся осознать ценность здоровья и роль здорового образа жизни для современного человека, формирование физически культурной личности и оздоровление учащихся. Главным направлением в формировании здорового образа жизни у обучающихся является спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Основная ответственность за формирование здорового образа жизни ребят в школе ложится на учителей физической культуры и здоровья. Занятия физической культурой способствуют общекультурному, духовному и физическому развитию учащихся. Активная позиция учителя и школьника при проведении занятий и в спортивном зале, и на свежем воздухе с пропорциональным распределением времени на разного вида упражнения прививает навыки здорового образа жизни, повышает умственную работоспособность, содействует профилактике стрессовых состояний, укрепляет здоровье учащихся.

Практическая часть занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» развивает координационные и кондиционные способности учащихся. Изучение учебного предмета формирует физическую культуру личности, содействует оздоровлению учащихся с учетом их возрастно-половых особенностей. В школе с целью привлечения внимания школьников к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности организована работа факультативных занятий «Физическая подготовка будущих защитников Отечества» (10 класс), «Основы Олимпийских знаний» (5 класс, 6 класс).

Важное значение для общего физкультурного образования, оздоровления, формирования здорового образа жизни имеет проведение занятия «Час здоровья и спорта». Данные занятия прививают учащимся навыки активного отдыха с использованием средств физической культуры, воспитывают у учащихся дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, настойчивость в достижении цели.

Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье – это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни. В школе знакомят учащихся с понятиями здорового образа жизни, проводятся беседы о гигиене, о правильной осанке. В процессе проведения учебных, факультативных занятий проводятся физкультминутки, гимнастика для глаз, что способствует переключению деятельности учащихся, формирует правильную осанку, является составной частью профилактики миопатии и плоскостопия.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанным с опорно-двигательным аппаратом.

Каждому учащемуся необходимо взять за правило систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха.

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей учащихся, сохранения здоровья и двигательных навыков.

Для того чтобы проанализировать эффективность проводимой работы в школе, сделать выводы и спланировать дальнейшую работу, проводится диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

К примеру, на начало 2018/2019 учебного года уровень подготовленности учащихся 5–11-х классов имеет следующие результаты: из 322 учащихся, выполнивших тестирование, высокий уровень у 50 человек (15,53%), выше среднего – 123 учащихся (38,2%), средний – 95 человек (29,5%), ниже среднего – 47 (14,6%), низкий – 7 человек (2,17%).

Для реализации задач укрепления здоровья, воспитания инициативности, самостоятельности, самосознания, формирование адекватной оценки собственных физических сил, организации активного отдыха и досуга в школе постоянно проводится работа по реализации программы «Физическая культура и здоровье» (школьные Дни здоровья, турниры по настольному теннису, мини-футболу, мини-баскетболу, волейболу, спортивные игры «Час футбола», «Час баскетбола»).

С целью пропаганды здорового образа жизни в школе проходят спортивные соревнования в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады по настольному теннису, легкой атлетике, мини-футболу, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам «Снежный снайпер», летнему и зимнему многоборью «Здоровье», зимнему и летнему многоборью «Защитник Отечества».

В рамках шестого школьного дня организуются и проводятся соревнования для учащихся начальных классов «Вас вызывает Спортландия», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Друг наш – игра»; для учащихся старших классов – соревнования по различным видам спорта: «Мяч над сеткой» (6–8 классы), мини-футболу (5–9 классы), волейболу (9–11 классы), баскетболу (9–11 классы).

Учащиеся с интересом участвуют в веселых эстафетах, познавательно-развлекательной игре «Спортлото», игре-развлечении «Путешествие на поезде Здоровья». С целью воспитания психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствования и саморегуляции физических и психологических состояний учащихся организуются и проводятся час общения «Лицом к здоровью», дебаты «Алкоголь и курение. Твои ли друзья?», игра-путешествие по городу «Будь здоров», игра-эстафета «Кто быстрее?».

Для повышения умственной работоспособности увлекательными и интересными для учащихся являются конкурсы плакатов «Здоровье – это здорово!», вернисаж газет «В бой с простудой», выпуск буклетов «Мы выбираем здоровье».

В современном обществе приоритет отдается формированию и пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, развитию способности

противостоять негативным явлениям. Содержание воспитания в этом направлении основано на утверждении идеалов и норм здоровой, гармоничной личности. С этой целью в школе организуются встречи учащихся с медицинскими работниками, представителями правоохранительных органов, проведение профилактических мероприятий, выпуск настенных газет.

В рамках формирования здорового образа жизни учащихся актуальным направлением является профилактика употребления психоактивных веществ. В школе педагоги работают на воспитание учащихся, способных самостоятельно справляться с психологическими трудностями и жизненными проблемами. С целью раскрытия творческого потенциала учащихся, их самосовершенствования и самоактуализации, формирования нравственной устойчивости личности проводятся информационные беседы «Мир без наркотиков», акции «Творчество против наркотиков», «Спайс = смерть» и др.

Актуальными мероприятиями в рамках формирования здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения обучающихся являются тематические родительские собрания с приглашением специалистов: психологов, врачей, сотрудников правоохранительных органов; недели, декады по профилактике суицидов; практические занятия по конструктивному разрешению конфликтных ситуаций «Мир мира и взаимопонимания», «Формула разрешения конфликта», «Модель общения»; практические занятия по разъяснению правил пользования Интернетом (полезные и вредные сайты), поведения при общении в социальных сетях и на улице.

Важно учащимся соблюдать рациональное питание. Поэтому большое внимание в школе отводится организации качественного горячего питания, что обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Определенное значение для воспитания у учащихся здорового образа жизни имеет размещение информационных материалов на стендах: «Здоровый я – здоровая страна»; «Здоровый Образ Жизни»; «Я выбираю здоровье», выставка информационно-просветительской и тематической литературы в библиотеке.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье – это драгоценный дар, который дан человеку. Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.