

ШКОЛА - ОСНОВНОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

А.В. Кучерова

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Проблема ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является чрезвычайно актуальной на сегодняшний день. Загрязнение окружающей среды, повышенная радиация, недоброкачественные продукты питания, обострение стрессовых ситуаций, гиподинамия, чрезмерные нагрузки школьной программы, наличие вредных привычек и другие неблагоприятные факторы способствуют возникновению предпатологических и патологических состояний детского организма.

В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и учителя, и врачи, но практика показывает, что все они прикладывают недостаточно усилий для сохранения здоровья.

Родители в силу своей занятости на производстве и недостаточном владении знаниями в этой области не могут в полной мере заниматься профилактикой заболеваний и формированием здорового образа жизни своих детей. Поэтому именно школа должна позаботиться о сохранении здоровья подрастающего поколения. Школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков, направленных на сохранение и формирование здорового образа жизни.

В связи с этим необходимо на основе коррекции общеобразовательных курсов создать интегративные программы, обеспечивающие целостное восприятие полученных знаний о здоровье и формировании мотивационно-ценностных ориентаций на здоровый образ жизни с выделением валеологического компонента. Такие дисциплины как: литература, музыка, изобразительное искусство, ботаника должны формировать духовное здоровье, позитивные цели и ценности, нравственные нормы и образцы поведения. Предметы биологического цикла могут раскрыть компоненты социального, психического и физического здоровья.

Особую роль в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья подрастающего поколения должно выполнять физическое воспитание. На уроке физической культуры, который должен стать основным элементом валеологического образования, должны формироваться специальные двигательные умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья.

1. Необходимо добиться, чтобы расписание занятий соответствовало требованиям проведения урока физкультуры.

2. Уроки должны проводиться на свежем воздухе в любую погоду.

3. Весь практический материал, воспринимаемый учащимися, должен сопровождаться теоретическими сведениями.

4. Теоретические сведения должны отражать основные компоненты физического здоровья:

- значение физических упражнений и физических качеств для здоровья человека;

- значение физкультуры и спорта для здоровья человека;

- уровни и факторы физической подготовленности и физического развития;

- способы самоконтроля и средства профилактики умственного и физического утомления;

- значение резервных возможностей организма и т.д.

5. Обязательное ведение тетради по физической культуре.

6. Широкое использование нестандартного оборудования, учитывая, что в каждой школе есть спортивная мастерская.

7. Исключение однотипных уроков, разностороннее включение уроков-бесед, сюжетных уроков, олимпийских уроков, поисковых ситуаций и т.д.

8. Большое значение должно уделяться самостоятельной подготовке детей и организации досуга детей

средствами физической культуры.

9. Только усилиями всего учительского состава школы необходимо формировать у детей здоровый стиль жизни. Необходимо со школьной скамьи учить

ребенка внимательно относиться к своему здоровью.

Ребенок не только должен знать, что здоровье - это самое важное и ценное, что у него есть, но и уметь его беречь и укреплять.