Старжинская Любовь Владимировна,

учитель начальных классов,

ГОУ СОШ № 414,

г. Санкт – Петербург

**ПЕДАГОГ И ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

«Здоровье — способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количествен­ных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

*И.И. Брехмцн*

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выпол­нять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики

Обучение — это целенаправленный, систематический и органи-зованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнения учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем учащимся и педагогам охранять и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберега-ющих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повсед­невной жизни.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педаго­гики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

*1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и пред­ставлениями.*

Цель — сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элемен­тарных правилах здоровьесбережения.

2. Создать элементарные представления об основных по­нятиях здорового образа жизни.

3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить непонимание основных понятий здоро­вого образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представле­ния об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попыт-ках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

*2. Этап углубленного изучения.*

Цель — сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных; правил здоровьесбережения.

3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и опти­мального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здо­рового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углублен­но познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесбе-регающей педагогики достигается при четком соблюдении следую­щих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средс­тва на конкретном занятии;

б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;

в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

 3. *Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.*

Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического ис­пользования.

3. Обеспечить вариативное использование правил здоро­вого образа жизни в зависимости от конкретных прак­тических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последова­тельно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений использо­вания основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет выраба-тывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоро-вьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя»; различные виды гимнастики (оздоровительная гимнасти­ка, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; под­вижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременно развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психо­гимнастика, тренинги, так и элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год — в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников), фитобары в. стенах школы, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья др.

Основные требования к качественному уроку в условиях

здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием послед­них достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их со­стояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).

8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здо­ровье.

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проекти­рование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Формы внеклассной работы в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий:

1 Беседы (учителя, санитарного актива, медицинских ра ботников, родителей).

2. Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, стихотворений).

3. Утренники, праздники здоровья.

4. Игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены и т. д, («В гостях у Мойдодыра», «Светофор», «Малая Спортландия», «Ученическая скорая помощь»),

5. Представления кукольного театра («Веселый санитар Федя Мочалкин»).

6. Устные журналы («Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Если хочешь быть здоров — закаляйся!», «Почему мы здоровы?»)

7. Смотры-конкурсы на лучшее санитарное состояние класса (проводятся по параллелям среди учащихся начальных классов.)

8. Санитарные рейды по школе, квартирам, дворам.

9. Организация санитарного уголка, выпуск бюллетеней («Советы доктора Айболита», «Про тебя самого»).

10. «Клубы Юных Санитаров», «Школа здоровья».

11. Конкурсы: рисунков «Пусть тебя не назовут неряхой», плакатов «Здоровые зубы — здоровью любы», конкурс детских стихотворений, сочинений «Свет мой, зеркально, скажи», «Секреты здоровья», загадок «Угадайка», пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье» и др.

12. Практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, по уходу за одеждой и обувью и др. (конкурсы)

13. Обсуждение ситуаций: «А если руки не мыть», «Легко ли быть чистюлей», «А ты не забыл носовой платок?», «Стираю сам», «Одеваюсь по погоде» и т.д.

14. Юмористическая разминка «Смешинка».

15. Коллективная работа над проектом «Чистота — залог здоровья».

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

(Примерная тематика бесед с родителями)

1. Забота государства о здоровье подрастающего поколения.

2. Каков он — здоровый ребенок?

3. Содружество врача, педагога и семьи в гигиеническом обу­чении и воспитании учащихся начальных классов.

4. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.

5. Особенности физического развития младших школьников. Основные отклонения в развитии и состоянии здоровья.

6. Формирование навыков личной гигиены в семье.

7. Общественная гигиена.

8. Радиационная гигиена.

9. Гигиена мальчиков и гигиена девочек.

10. Основные принципы режима для младшего школьника. Личная гигиена в режиме дня.

И. Гигиенические требования к детской одежде и обуви.

12. Гигиена питания.

13. Гигиена помещения и предметов домашнего обхода.

14. Здоровые и вредные привычки.

15. Гигиенические требования к организации учебной работы школьников в домашних условиях.

16. От чего зависит работоспособность младших школьников

17. Об утомляемости младших школьников.

18. Воспитание правильной осанки. Роль корригирующей гимнастики в лечении нарушений осанки.

19. Физическое воспитание детей в семье (утренняя гимнас­тика, игры, прогулки, экскурсии, походы).

20. Предупреждение близорукости у младших школьников.

21. Режим просмотра телепередач для младших школьников.

22. Растить детей закаленными. Правила поведения детей на свежем воздухе, на воде.

23. Активный отдых младших школьников.

24. Половое воспитание детей младшего школьного возраста.

25. Состав пищи и рациональное питание младших школь­ников.

26. Роль семьи в предупреждении неврозов у детей.

27. Профилактика бытового травматизма.

28. Профилактика пищевых отравлений.

29. Профилактика уличного травматизма.

Письмо родителям младших школьников

Уважаемые родители!

Ваши дети на уроках в школе знакомятся с основными правилами здоровьесбережения. Учеников учат бережно относиться к обществен­ному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных мес­тах, в своем дворе, доме, подъезде, лифте.

Пожалуйста:

1. Поговорите с Вашим ребенком, для чего очень важно соблю­дать чистоту и порядок в общественных местах.

3. Обратите внимание Вашего ребенка на состояние вашего дво­ра, дома, подъезда, лифта, их стен.

3. Научите Вашего ребенка:

— соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме, подъезде, лифте;

— не мусорить в общественных местах, дворе, подъезде, лифте;

— не писать, не рисовать на стенах домов, подъезда, не пач­кать их;

— следить, чтобы младшие дети не совершали эти дейс­твия;

Выполняет ли Ваш ребенок эти требования.

4. Организуйте генеральную уборку подъезда и лифта! Вымойте окна, очистите стены от рисунков и надписей, повесьте, если это |озможно, цветы.

5. Личным примером научите Вашего ребенка не мусорить в лесу припрогулках за грибами, ягодами, не бросать обертки, банки, бу-тылки.

6. Чтобы Ваш ребенок всегда выглядел опрятно, научите его:

— чистить зубы ежедневно не менее 2 раз в день;

— ежедневно мыться под душем;

— содержать в порядке ногти;

— ухаживать за своей одеждой и обувью;

— менять ежедневно нижнее белье, чулки, носки;

— стирать ежедневно свои носки, носовые платки;

— всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркаль­це, расческу;

— не реже одного раза в неделю мыть волосы;

— содержать в порядке свою прическу.

Мы благодарим Вас и просим продолжать обучение вашего ре-

бёнка основным правилам личной и общественной гигиены.

Тест «МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?»

(для педагогов и родителей)

Пометьте выбранный вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

а) непривычная утомляемость

б) зимняя простуда

в) хроническое несварение в желудке.

2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стерео­наушники?

а) не включаю на полную громкость;

б) в этом нет нужды — звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

а) два раза в год

б) каждые 3 — 6 месяцев

в) как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

а) частое мытье рук

б) противогриппозная прививка

в) отказ от прогулок в холодную погоду.

5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначе­ния, чтобы избежать перехода времени?

а) ранним вечером

б) с восходом солнца

в) в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компью-тером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного вни­мания?

а) каждый час;

б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине? а) можно загореть даже в облачный денек

б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солн­цезащитными средствами с фактором ниже 10

в) смуглым людям не нужна защита от солнца.

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

а) отказ от завтрака, обеда или ужина

б) сокращение потребления алкоголя

в) исключение из рациона крахмалосодержащих про­дуктов,

9. Как правильно дышать:

а) ртом

б) носом

в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

а) химическая завивка

б) сушка волос феном

в) обесцвечивание волос.

Подведите итог. Запишите себе по 1 очку за каждый из следую-

щих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а),6(в),7(а),8(б), 9 (б) и 10 (б).

Сложите полученные очки.

8-10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5-7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и менее баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

Литература:

1. В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако» 2004 г.
2. Ю.К.Бабанский «Оптимизация учебно-воспитательного процесса», Москва «Просвещение» 1982 г.
3. В.В.Ильющенков, Т.А.Берсенева «Здоровье и образование», Санкт – Петербург, 1993 г.
4. А.И.Киколов «Обучение и здоровье», Москва, 1988 г.
5. Г.К.Селевко «современные образовательные технологии», Москва, 1998 г.