

**Формирование здорового образа жизни школьника
средствами учебных предметов**

Котарев А.И.

МОУ «СОШ №13», г Старый Оскол

Задачи образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, по формированию у нее ответственности за собственное благополучие и необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовать, непосредственно связаны с организацией здоровьесберегающего образовательного процесса в школе.

Вопросы охраны и укрепления здоровья школьников в образовательном процессе на протяжении последнего десятилетия находятся в центре внимания российских органов государственной власти. В статье 2 Федерального закона «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 закона «Об образовании» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса. В соответствии со статьей 28 закона «Об образовании» Минобрнауки России совместно с Минздравом России разработали нормативно-правовые документы по созданию оптимальных условий, обеспечивающих охрану здоровья, санитарные нормы и требования для образовательных учреждений.

Практики и теоретики образования критикуют нормативно-правовую базу за то, что она в целом носит узковедомственный характер, не обеспечивает координации деятельности в сфере охраны здоровья детей, согласованности и преемственности в деятельности учреждений образования и здравоохранения. Зачастую из различных ведомств приходят противоречащие друг другу инструкции и рекомендации.

В практике работы нашей школы мы опираемся на такие принципы формирования здорового образа жизни, как принцип актуальности, принцип научности, принцип доступности, принцип положительного ориентирования, принцип единства теории и практики, принцип активного обучения, принцип единства обучения и воспитания, принцип дифференцированного подхода, принцип индивидуального подхода, принцип иллюстративности, принцип последовательности, принцип системности, принцип стимулирования сознательности и активности.

Осознавая тот факт, что выдвигаемая в вышеназванных документах на передний план категория «качество образования» непосредственно связана с понятием «здоровье» в ее современном понимании как гармоничного

воспитания физического, психического и социального факторов, мы прикладываем все усилия на выполнение программно-целевых проектов по здоровьесбережению обучающихся. В таком контексте процесс обучения базируется на снижении влияния негативных факторов нашего микрорайона на детей и подростков, на включение форм физической и духовной активности и на развитие физических навыков, на формирование потребности в здоровом образе жизни. Таким образом, для обеспечения качественного воспитания мы постепенно создаем педагогические условия, способствуем проектированию здоровьесберегающего образовательного процесса в школе. В то же время, процесс проектирования предполагает точное определение факторов, позитивно и влияющих на здоровье детей в ходе их обучения в школе, и выявление негативного влияния школьной обучающей среды на физическое здоровье обучающихся, что нашло отражение в работе современных ученых. Наше исследование теории вопроса показало, что среди комплекса факторов, отражающих снижение уровня здоровья школьников, исследователи выделяют несоблюдение физиолого-гигиенических нормативов условий обучения в современных школах (Е.М. Белостоцкая, И.И. Бецкой) кроме того, ряд ученых выделяют большой объем учебной нагрузки, ускоряющий процесс изнашивания организма (Н.П. Абаскалова, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, Д. Бородина, С.Г. Добротворская, Г.К. Зайцев, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин, Н.А. Пастушенко, И.В. Серебрякова, Л.Д. Соломенко, В.Д. Сонькин, Л.Г. Татарникова, Е.Ю. Устькачинцева, Е.О. Школа)

Мы заинтересовались исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН, которые свидетельствуют, что нарастание негативных изменений в состоянии здоровья детей обусловлены антропогенными загрязнениями среды (57%), социально – гигиеническими условиями жизни детей (25 – 40%), некачественным медицинским обеспечением (25%), отрицательным влиянием внутришкольной среды (21 – 27%). При этом основными негативными сторонами образовательного процесса В.Р. Кучма считает напряженный характер учебы, значительный объем учебных нагрузок, дефицит времени для усвоения информации, ведущие к уменьшению времени для усвоения информации, ведущие к уменьшению времени на активный отдых и сон, нерациональное питание, снижение физических нагрузок.

В своем локальном исследовании в рамках выпускной квалификационной работы мы воспользовались результатами Безруких М.М., которая доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при проектировании образовательного процесса создает школьные факторы риска (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Кроме того, мы воспользовались методикой М.М. Безруких по ранжированию ШФР по значимости и силе влияния: несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; интенсификация учебного процесса; стрессовая педагогическая тактика; нерациональная организация учебной деятельности, в том числе

физкультурно-оздоровительной работы; низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, потребность в просветительской деятельности школы по данному вопросу.

Многие исследователи уже в течение десяти последних лет бьют тревогу о том, что анализ учебных программ общеобразовательных школ неизменно показывает, что к интенсификации учебного процесса приводит увеличение количества учебных часов; уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала. Сила влияния ШФР определяется тем, что они действуют комплексно и системно; длительно и непрерывно, вызывают двойкий эффект: дети либо теряют интерес к учебе и находят свое место в развлекательном досуге, либо перегружают себя интеллектуальными нагрузками. Опасность влияния школьных факторов риска усиливается тем, что их воздействие накапливается в течение нескольких лет, - а это значит, что мы теряем второе поколение детей.

Сложившаяся в современной школе ситуация требует системной реализации комплексного подхода к решению обозначенной проблемы, включения таких направлений, как формирование здорового образа жизни, начиная с раннего детства (концепции Т.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Л.Г. Татарниковой); создание «школ здоровья» (В.Н. Ирхин, В.Н. Касаткин, И.В. Кузнецова); организация специальных классов «реабилитации здоровья» для ослабленных детей (В.Ф. Базарный, В.А. Гуров, Л.П. Уфимцева); совершенствование управления здоровьесберегающей деятельностью в образовательном учреждении (В.Н. Ирхин, Н.С. Иванюк, Т.Г. Зенкова, Т.А. Мурашко, Г.Н. Назаренкова, И.В. Плющ, С.Г. Сериков, Н.В. Тверская). Молодой учитель в школе уже способен сознать, что констатация и научный анализ противоречий между возрастающими учебными нагрузками и необходимостью сохранения здоровья участников образовательного процесса создает необходимые предпосылки для его разрешения путем совместной деятельности ученых и педагогов всех ведомств и самой общественностью.