УДК 371.7

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

***Романцов Александр Григорьевич***

*ФГКОУ «Аксайский Данилы Ефремова казачий кадетский корпус» МО РФ*

*Ростовская область, Аксайский р-н, п. Рассвет*

*Е-mail: roma21avg@mail.ru*

*«Существуют тысячи болезней,*

*но здоровье бывает только одно»*

*Карл Людвиг Берне*

Понятие «здоровье» отражает одну из фундаментальных характеристик человеческого существования. Поэтому оно переосмысливается всякий раз, когда в «жизненном мире» человека происходят глубокие изменения. Но остается при этом универсальной ценностью, которая в той или иной мере позволяет реализовать свой внутренний потенциал. Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимает ведущее место. Здоровье- это непременное условие счастья человека, а поэтому оно является, прежде всего, делом и заботой каждого человека. В настоящее время проблема воспитания здорового поколения приобретает первостепенное значение. Существует множество программ и проектов, направленных на создание условий для формирования позитивной социализации обучающихся, их духовно-нравственного становления, воспитания достойными гражданами общества, способными реализовать свой потенциал в интересах общественного и личного прогресса, осуществлять свой потенциал в пользу гуманистических общечеловеческих ценностей, а значит формирования потребности в здоровом образе жизни. В связи с этим, повышается роль личности. Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно ориентированное взаимодействие преподавателя и обучающихся, в основе которого лежит личностно ориентированное образование.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано:

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». На уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» стараюсь в полной мере реализовать педагогический компонент здоровьесберегающего воспитания. Элементы здоровья можно изобразить в виде лепестков, а здоровье будет цветок . Вот каковы на мой взгляд эти «лепестки» - элементы , из которых складывается «цветок здоровья». Это - физическое, психическое, социальное, духовное и социальное здоровье.

В более обобщенном виде выделяют три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья.

Объективные показатели (температура тела, кровяное давление, частота пульса, число лейкоцитов в крови, содержание сахара и т. д.).

Субъективные показатели (самочувствие, настроение, наличие аппетита, сон и др.).

Количество здоровья измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, стресс, голод, холод и др.) без изменения состояния.

При этом основой здоровья все больше выступает духовная его составляющая - система ценностей и убеждений, нравственных принципов и правил, понимание и переживание смысла жизни, освоение личностью духовной культуры человечества. В освоении социального пространства процессе самореализации человек непременно опирается на те, или иные духовные ценности – совместного бытия в обществе.

Результаты научных исследований (В.Ф.Базарный, И.И.Брехман) свидетельствуют о том, что тенденция ухудшения здоровья учащихся приняла устойчивый характер, несмотря на развитие медицины. При этом дети, как правило, неправильно оценивают свое здоровье, воспринимая его лучше, чем оно в действительности. Такое состояние называют феноменом «нездорового оптимизма».

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни». На мой взгляд более точное и краткое определение выглядит следующим образом:

«Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека».

При этом педагогу всегда необходимо помнить, каждый человек индивидуален и неповторим. Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый ученик создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия. Задача педагога не принуждать к определенному типу поведения, не навязывать те или иные установки, а пропагандировать на личном примере правильное отношение к жизни, воспитывать у кадет чувство самоуважения, соблюдение условий и факторов, влияющих на здоровье человека. К ним можно отнести - соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятие спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми. Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье, такие как курение, употребление наркотиков и алкоголя, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагополучная экологическая обстановка. Принять или не принять все это решает сам ребенок. Основу личности любого человека составляет его мировоззрение, которое формируется в результате единства и борьбы противоположностей (разных взглядов, разных убеждений, желаний, реальных действий). Таким образом, от компетентности старших наставников, педагогов, родителей в вопросах развития и здоровья детей, осознающих личную ответственность за сохранение своего здоровья зависит правильный выбор каждого обучающегося.

Реализация образовательного процесса на занятиях по отдельной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» строится через призму здоровьесбережения. На первом этапе предполагается изучение потенциала здоровья каждого воспитанника, познание основ здорового образа жизни, психологического здоровья, состояние здоровье кадет в корпусе. Работа на данном этапе проходит под девизом «Познай себя» (т.е. учиться, чтобы знать).

Второй этап предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни и развитии потенциала здоровья, он проходит под девизом «Будь здоровым и успешным» (т.е. учиться, чтобы уметь жить).

Третий этап подразумевает распространение опыта, знаний и умений. Девиз данного этапа «Сделай мир лучше» (т.е. учиться жить вместе). При этом необходимо для реализации поставленных целей использовать не только уроки, но и все формы деятельности (викторины, беседы, спортивные мероприятия, игровые программы, встречи с известными людьми, конкурсы, проектную деятельность и т.д.). Основным фактором психического и личностного развития ребенка является целенаправленное обучение и воспитание. Каждый педагог должен иметь в своем арсенале все рычаги влияния для формирования здоровой личности. В процессе обучения развивается произвольная память, которая со временем становится решающим фактором развития мышления и речи, формируется научное мировоззрение, сознание и самосознание, убеждения, моральные качества воспитанников, развивается их духовность, способности. От содержания, форм и методов обучения зависит темп перехода ребенка от низших к высшим ступеням умственного и физического развития и формируется его общественно-полезная осведомленность. Для более эффективного и успешного формирования основ всех составляющих здоровья на уроках ОБЖ мною используются притчи и легенды. Ведь именно они наделены необычайной образностью и помогут обучающемуся совместить изученный материал с реальной жизнью, а в дальнейшем – применять его в жизненных ситуациях Подобранные притчи, легенды и пословицы, поговорки и изречения о здоровье можно использовать, формируя навыки, отношение, намерения воспитанников к сохранению своего здоровья. Приведу в качестве примера разработанный мною к уроку «Основы безопасности жизнедеятельности» материал по теме: «Правильный образ жизни» в форме ситуационной задачи, которая требует обсуждения и формирования у ребят навыков решения практических задач, возникающих перед ними в повседневной жизни. Итак, ситуационная задача:

группа студентов, выпускников ВУЗА, пришла к своему профессору. Выпускники говорили о работе, жаловались на трудности в жизни. Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с подносом, на котором стояли самые разные чашки с кофе, стеклянные, пластмассовые, фарфоровые, хрустальные. Одни чашки были дорогие, другие – дешевые.

Когда выпускники выбрали чашки, профессор сказал:

- посмотрите: вы все взяли дорогие чашки. Это нормально, вы хотите лучшего для себя, и это становится причиной ваших проблем. Поймите, что чашка не влияет на кофе, и какой бы дорогой она ни была, от этого ваш кофе не станет лучше. Однако вы выбираете лучшую и обращаете внимание на выбор своих коллег.

А теперь подумайте: жизнь - это кофе, а работа, деньги, положение в обществе – это чашки. Они лишь инструмент для обеспечения жизнедеятельности. Качества чашки не соответствует качествам нашей жизни. Ведь, выбирая чашку, мы не наслаждаемся кофе.

Обсуждение.

1. Как часто мы хотим то, чего мы не имеем?
2. Почему люди не хотят ценить то, из чего складывается их жизнь?
3. Почему мы часто стесняемся себя настоящего?
4. Кто поможет человеку изменить обстоятельства?
5. Что на Ваш взгляд самое ценное в жизни?

**Мораль:**

Мы сами создаем среду своей жизни. Поэтому, счастливые люди – это не те, которые имеют все, а те, которые берут все лучшее из того, что имеют.

Дополнение школьных учебников элементами народной мудрости на мой взгляд способствует формированию положительных качеств воспитанников, обогащает фактический материал интересными сообщениями, делает уроки доступными и содержательными.

Конечно, каждый педагог предлагает свою собственную схему и должен основываться на определенных правилах дидактического взаимодействия преподавателя и учащихся. Но самое главное – преподаватель должен видеть цель проблемной ситуации.

С учетом рекомендаций ученых и специалистов в области здоровья мною выработана модель воспитанника, которая состоит из следующих критериев:

1. Имеет потребность в здоровом образе жизни, умеет укреплять и сохранять здоровье.
2. Адекватно оценивает свои реальные и потенциальные возможности и ставит перед собой посильную задачу.
3. Стремится быть успешным и знает, как этого добиваться.
4. Отрицательно относится к вредным привычкам и асоциальным поступкам по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.
5. Разносторонне развит и готов к самореализации.

Для достижения данной цели работа с воспитанниками должна носить комплексный характер, и требует совместной, согласованной деятельности всего педагогического коллектива, родителей и преподавателей. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, совместные походы должны стать нормой жизни в организации здорового образа жизни.

Организация работы по формированию здорового образа жизни в корпусе прежде всего должна быть направлена на решение ряда задач.

1. *Содействие правильному физическому развитию воспитанников, повышению их работоспособности.*

Физическое воспитание направлено на морфологическое и функциональное совершенствование организма, на закрепление его устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, на предупреждение заболеваний и охрану здоровья.

2*. Развитие основных двигательных качеств.*

Способность человека к разносторонней двигательной деятельности обеспечивается высоким и гармоническим развитием всех физических качеств — силы, выносливости, ловкости и быстроты. Приучая воспитанников преодолевать неуверенность, страх, усталость, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и морально-волевые качества.

3. *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь тогда, когда человек владеет специальными знаниями, умениями и навыками.*

Опираясь на двигательные представления и знания, кадет получает возможность управлять своими действиями в разнообразных условиях. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют развивающее и воспитывающее значение (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика и т.п.).

4. *Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.*

В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных (в течение многих лет) занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих учащихся. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход.

5. *Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.*

Воспитанники должны получать четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

В заключение обобщения своего опыта хочу кратко остановиться на рефлексивном этапе алгоритма учебной деятельности. К сожалению, данный этап на практике применяется редко, а иногда вообще отсутствует. Мы знаем, что в традиционной системе обучения и контроля рефлексивный элемент учебной деятельности обучаемого целиком заменен внешней оценочной деятельностью самого преподавателя. Что носит сугубо субъективный характер и не всегда объективно отражает реальные успехи обучающегося. При этом ученика как бы специально отстранили от возможности заниматься саморазвитием и самореализацией. А ведь именно рефлексия является замыкающим, системообразующим и саморазвивающим деятельностным элементом. На этом этапе воспитанник должен самостоятельно упорядочить найденные данные для ответа на волнующий его вопрос: « Что хотел и что получилось?» Мне кажется, что это уже исследовательский, творческий уровень обучения. Таким образом, через рефлексию, воспитанники учатся реализовывать собственный потенциал здоровья и здоровую жизненную позицию, а также развивают мыслительные процессы.

*«Желание узнать все вещи и постигнуть*

*их истину заложены в нас от природы»*

*Альберт Дюрер*