

ПЛАН РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение

Глава I. Теоретические основы формирования здорового образа школьников

1.1 Сущность и значение здорового образа жизни

1.2 Формирование здорового образа жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний

Глава II. Работа с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Глава III. Рекомендации по формированию здорового образа школьников.

Заключение

ВВЕДЕНИЕ

«...Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной». М. Монтень (1533 — 1592) французский писатель

«Забота о здоровье – это важный труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Однако, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов.

Здоровыми можно назвать всего лишь десять процентов от общего количества учеников, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Особую тревогу в этом плане вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных: аллергических, сердечно-сосудистых, онкологических, нервно-психических, болезней органов дыхания, зрения, слуха и т.д.

В структуре хронических болезней современных подростков первое место стали занимать болезни органов пищеварения. Их удельный вес увеличился вдвое (с 10,8 процента до 20,3 процента). В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы (с 3,8 процента до 17,3 процента). По-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы, тогда

как удельный вес хронических болезней ЛОР-органов сократился вдвое, переместившись с первого на четвертое ранговое место. Гинекологическая патология у девочек-старшекласниц стала занимать шестое ранговое место.

Среди функциональных расстройств “лидируют” нарушения системы кровообращения (25 процентов), второе место стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата (17 процентов). На третьем месте – эндокринно-обменные нарушения (до 14 процентов). Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность у современных подростков значительно (на 20–25 процентов) ниже, чем у их сверстников 80–90-х годов, вследствие чего около половины выпускников 11 классов мальчиков и до 75 процентов девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности.

Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья обучающихся школ.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни — в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшекласников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое — болезни почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет — 3 диагноза, 16–17 лет — 3–4 диагноза, а 20% старшекласников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний

Причин сложившейся ситуации несколько и многие из них связаны со школой. К основным школьно-обусловленным факторам риска формирования здоровья школьников, в первую очередь, относятся несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям школьников. До 80% учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс. Всё это в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности, оказывает негативное воздействие на развивающийся организм. Также, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40 процентов, а среди старшекласников – 75–85 процентов.

В немалой степени неблагополучие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей. Кроме того, значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников (старших классов) являются вредные факторы – курение, алкоголь и ранее начало сексуальной активности. А между тем, главным критерием эффективности работы любой школы является здоровье учащихся.

Конечно, неправомерно винить только школу в ухудшении здоровья детей и подростков. За 9 - 11 лет обучения воздействие на организм и психику школьника оказывают множество факторов, не связанных непосредственно со школой и процессом обучения. Но, во-первых, вклад школы в это комплексное негативное воздействие весьма велик. Во-вторых, существующие проблемы по сохранению и укреплению здоровья современных школьников могут и должны решаться непосредственно в образовательном учреждении по одной простой причине, что дети находятся на территории образовательного учреждения большую часть своего времени.

Всем необходимо помнить, что состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший индикатор благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию и дающий прогноз на будущее.

Глава I. Теоретические основы формирования здорового образа школьников

1.1 Сущность и значение здорового образа жизни

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой. Современное состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу.

Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

Главный источник нездоровья – сложившаяся система школьного обучения с преобладанием инструктивно-программирующих методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме систематического сидения, "близорукого" и узкоформатного зрения.

В течение всего урока дети практически без движения. За партами при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике ученик является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминисцентные мигающие лампы, большая нагрузка для детей и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья.

Здоровье – плод прогрессивного эволюционного процесса и сознательного регулирования человеком своего поведения, своего образа жизни, привычек и пристрастий. Вполне закономерно, что современная система образования, основным постулатом которой определено развитие личности ребенка, уделяет все большее внимание изучению научных сведений о здоровье, здоровом образе жизни и оптимизации условий жизнедеятельности человека.

В наше время понимание здоровья как категории, значимой для жизни общества, находит все более широкое распространение. По нашему мнению, решать оздоровительную задачу на занятиях по физической культуре невозможно без определения термина «здоровье» и понимания значимости здоровья для общества.

Так, Н. М. Амосов (1987), подчеркивая важность здоровья человека для созидания и развития общества, говорит, что народ здоров, если здорово обществ. Б. Н. Чумаков (1997) отмечает, что здоровье человека – это прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье человека, как подчеркивает А. А. Васильков (1997), является наивысшим интегративным показателем функционирования целостного организма, в котором все его компоненты упорядоченно и взаимосвязанно работают на одну общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни.

В. П. Казначеев (1996) трактует здоровье человека как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Финский ученый М. Карловен характеризует здоровье не только с качественной, но и с количественной стороны. Он указывает, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментальное состояние организма, но и его потенциальные возможности, резерв которых определяет направление изменения в состоянии здоровья.

Достаточно полно понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) рассматривается в работах педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие как типичную совокупность

форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

Творческая деятельность педагогов как обычно ограничивается средствами, выделяемыми государством на нужды народного образования. И поскольку в этом не приходится ожидать больших сдвигов, нужно делать то, что возможно. И главное препятствие иное – пассивность самих педагогов, нежелание что-либо менять в привычной системе обучения.

К сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства учащихся и их родителей; отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения.

Здоровый образ жизни – это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог — медицинский работник — ученик)', физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Основные направления здорового образа жизни ребенка следующие:

Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.

Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Не для кого ни секрет, что успехи ребенка в учение – той деятельности, которая с приходом ребенка в школу начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья.

Цель педагога - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!».

Формирование ЗОЖ школьника представляет собой социально-педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем, жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития.

Здоровый образ жизни личности школьника представляет собой интегративную биосоциальную характеристику, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, о ЗОЖ, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здравосозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек, что позволяет вести здоровый стиль жизни и быть физически и социально активным, здоровым человеком в обществе.

Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

- режим учебы без перегрузок,
- организацию свободного времени с преобладанием движений,
- личную гигиену, привычное питание,
- отсутствие травматизма,
- здоровые привычки, физическую активность.

ЗОЖ школьника является фактором не только здоровьесохраняющего (здоровосохраняющего) поведения младшего школьника, но и здоровьесозидающего.

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ школьника возможна посредством построения модели организации процесса. Данная

модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здоровосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе являются:

- формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;
- организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;
- формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ младшего школьника.

1.2 Формирование здорового образа жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний

Хронические заболевания - это заболевания внутренних органов, которыми люди болеют длительное время. Чаще всего излечиться от этих заболеваний невозможно, можно лишь добиться стойкой ремиссии - отсутствие обострений заболевания в течение длительного времени (иногда несколько лет).

С некоторыми заболеваниями люди рождаются, другие возникают в детском возрасте или во взрослом состоянии из-за недостаточного или несвоевременного лечения острых заболеваний.

Любое хроническое заболевание требует наблюдения у соответствующего врача-специалиста, соблюдения определенной диеты и образа жизни, возможно длительного приема лекарственных препаратов с индивидуальным подбором и периодической коррекцией дозы принимаемых лекарств.

Профилактические мероприятия по ЗОЖ с целью профилактики хронических заболеваний ведутся в трех направлениях:

- 1) организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями учащихся;
- 2) повышение функциональных возможностей растущего организма средствами физической культуры;
- 3) дифференцированные режимы в сочетании с лечебными мероприятиями для детей группы риска.

Все три направления предусматриваются годовым планом работы врача школы, обсужденным на педагогическом совете и утвержденным главным врачом детской поликлиники.

К сожалению, современные школьники имеют все больше и больше хронических заболеваний. Основной причиной возникновения таких заболеваний является то, что современные школьники все меньше двигаются. Чаще всего это связано с загруженностью уроками, дополнительными занятиями, домашними заданиями. Порой у них не остается времени на прогулку, общение со своими сверстниками, на участие в подвижных играх. В результате нарушается естественное, нормальное развитие детского организма. Школьные уроки физкультуры компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности. Вот почему формирование здорового образа жизни особенно важно и актуально.

Систематическое пребывание на воздухе во время перемен в школах определяется степенью благоустройства участка, количеством входов и устройством гардеробов. Наличие нескольких выходов на участок из здания школы и децентрализованных гардеробов обеспечивает проведение ряда режимных моментов на воздухе. Наблюдения показывают, что число детей, одновременно находящихся в рассредоточенных гардеробах, в 7—8 раз меньше, а время, затраченное на одевание, в 3 раза меньшее, чем в централизованных гардеробах школ той же вместимости. В практике нередко встречается неверное использование планировочных решений: один вход вместо имеющихся трех, прямой график движения вместо ломаного, один гардероб

вместо двух, одно туалетное помещение на этаже вместо двух и т. д. Врач обязан быть хорошо знаком с проектными решениями школы и не допускать использования их не по назначению. Правильная с гигиенических позиций расстановка мебели и оборудования, благоприятные условия видимости на классной доске, светового климата, микроклимата и состояния воздушной среды обеспечиваются при размерах класса в 50—64 м², кабинета — 66 м² и лаборатории — 70 м². Наполняемость 1-го класса — 25 учащихся, 2—4-го — 30, 10—11-го — не более 25 учащихся.

Особого внимания требуют дети, имеющие низкий уровень развития. И работа с такими ребятами является дополнительным стимулом к улучшению развития таких детей. Только путем ежедневной дополнительной работы можно добиться определенных успехов в развитии их умственной работоспособности. Увеличение ежедневной двигательной активности школьников посредством физических упражнений и подвижных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего учебного года, является профилактикой хронических заболеваний.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания взрослых, учителей-практиков и родителей. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

Многие исследователи с тревогой отмечают, что именно с приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности, и зачастую — за грань допустимого, прогрессируют хронические заболевания. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребенка должен стать «сидячим».

Такой образ жизни может привести — и, увы, в ряде случаев приводит — к хроническим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии. Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение — вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно-сосудистой системе ребенка. Парадоксально, но ограничение движения во имя учения сказывается на учении как раз весьма отрицательно: умственная работоспособность резко снижается, память ухудшается.

Но хотя это известно давно, каждое новое поколение родителей склонно повторять одни и те же ошибки... В решающей степени от семьи зависит, насколько день ребенка будет наполнен столь необходимым ему движением. То, что он получает в этом смысле в школе — уроки физкультуры, игры на переменах, физкультуры во время уроков, необходимо, но недостаточно. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой; возможности у семьи здесь весьма широки: утренняя гимнастика, «физкультминутки» во время выполнения домашних заданий, подвижные игры в часы работы, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки и вылазки на лыжах, туристические походы и плавание летом.

Профилактика переутомления не сводится к контролю за количеством уроков в соответствии с возрастом, а касается и вопросов правильного с гигиенических позиций построения каждого урока, их чередования. Трудность урока складывается из учебных его элементов, суммарного воздействия уроков. Установлено, что уроки средней трудности наименее утомительны для учащихся. Уроки малой трудности ниже учебных возможностей детей. Они не интересны и утомительны. Трудные уроки вызывают чрезмерное напряжение умственной деятельности, утомляют детей, снижают их работоспособность. Трудность предмета для каждого возраста разная. Так, для учащихся 1-го класса объективно трудными оказались уроки пения, чтения; для 2—3-х — природоведение, русский язык; для 4—6-х классов — география, история, химия, а для 9-х классов — литература, физика, физкультура. Урок облегчается, если на нем многократно чередуются разные виды деятельности. Например, устная и письменная работа, изучение нового и повторение пройденного материала, соблюдена посильная для данного возраста длительность каждого из компонентов урока, особенно самостоятельная работа. В младших классах целесообразны комбинированные уроки, на которых используются разные виды работ. Например, последние 10 минут русского языка или математики отводятся рисованию по теме урока. Включение игровых моментов в ходе урока является эмоциональной разрядкой, позволяет в значительной мере активизировать внимание детей и педагогически эффективно использовать все время урока. Основы ЗОЖ должны включать в себя создание психолого-педагогических условий,

обеспечивающих духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, как неременное условие психического здоровья.

В заключение главы можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является интегративным качеством в структуре становления личности школьников, представляющей собой совокупность ценностных ориентацией личности на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, профилактики хронических заболеваний, теоретических знаний и практических форм поведения, способствующих выполнению учебных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у школьников - это дополнительная последовательная целенаправленная система способов действий по формированию здорового образа жизни на основе субъектно-субъектных отношений в педагогическом процессе, включающая научно обоснованную совокупность форм, методов и способов деятельности, направленная на подготовку ребят к самостоятельному принятию решения вести здоровый образ жизни.

Первичная профилактика включает в себя:

Принятие мер по снижению влияния на организм человека вредных факторов;

Формирование здорового образа жизни:

создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии на здоровье всех негативных факторов, а также путей и возможностей уменьшения этого влияния, санитарно-гигиеническое воспитание,

снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств, обучение правильному отдыху,

привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления;

Выявление в ходе проведения профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов и принятие мер по их устранению;

Проведение иммунопрофилактики различных групп населения;

Формирование комплекса мер по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм;

Оздоровление населения, находящегося под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов с применением мер медицинского и немедицинского характера.

Глава II. Работа с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своём здоровье, здоровье своих детей и близких.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растёт ребёнок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, мяч, перекладина, гантели и т.п. Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов образовательного учреждения.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в образе жизни иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее

поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Воспитание потребности здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого коллектива образовательного учреждения

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- изучение личных дел (медицинских карточек) обучающихся. Беседы с родителями с целью выстраивания индивидуального подхода к обучению и воспитанию ребёнка;
- проведение анкетирования среди родителей о режиме дня, питании, заболеваемости детей.
- консультации родителей о режиме дня, питании, влиянии двигательной активности, технических средств на здоровье и т.д.
- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Воспитание здорового ребёнка начинается в семье. Дефицит знаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей заполняется на тематических лекториях для родителей на собраниях.

Сегодня большие возможности открывает дистанционно-просветительская работа с родителями через сайт школы.

Формы работы с родителями:

а) организация постоянно действующего лектория:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Как жить без болезней?
3. Самовоспитание в процессе лечения и профилактики болезней.
4. Оздоровительно - воспитательная сила слова.
5. Роль физкультуры в поддержании и укреплении здоровья.
6. Правильное питание - регулятор здоровья.
7. Конфликты и их влияние на здоровье учеников.
8. Отрицательные факторы, влияющие на здоровье школьников (отрицательный опыт).
9. Положительное и отрицательное влияние средств массовой информации на здоровье учащихся.
10. Телевизор (компьютер) и здоровье школьников.
11. Влияние отрицательных эмоций на здоровье человека.
12. Проблемы здоровья или поведения?

б) формирование у родителей через классные родительские коллективы активного и заинтересованного отношения к своему здоровью.

в) знакомство с методами закаливания всей семьи

г) информирование родителей о соответствии физических параметров и особенностей детей их возрасту

д) занятие физкультурой всей семьёй

Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья»

Родители должны помогать своим детям:

1. в овладении необходимыми знаниями и умениями в области валеологии (науки о здоровье);
2. в процессе организации ими учебной и досуговой деятельности;
3. в рациональной организации труда при выполнении домашних заданий;
4. в организации здоровой жизнедеятельности за рамками учебно-воспитательного процесса в классе;
5. в борьбе с вредными привычками.

Учителя и родители должны знать вредные дидактогенные факторы и уметь исключить или минимизировать их отрицательное влияние на здоровье учащихся. Большое внимание уделяется информационно-просветительской работе с родителями в этом вопросе. На

родительских собраниях проводится курс бесед по формированию здорового образа жизни: «Режим дня школьника», «Как развивать внимание и память ребёнка», «Эмоции положительные и отрицательные», «Телевидение и компьютерные игры в жизни младшего школьника», «Ребёнок и мобильный телефон». Консультации родителей по вопросам: «Гиперактивные дети. Кто они?», «Утомляемость ребёнка, как её преодолеть».

Ожидаемые результаты просветительской деятельности:

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Рост физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей

Методы контроля:

- Отчёт на заседаниях методического совета школы.
- Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ.
- Изучение и анализ опыта работы педагогов, работающих по здоровьесберегающим технологиям.
- Создание методической копилки по проблеме здоровьесбережения.
- Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.
- Анкетирование родителей и обучающихся

Принципы взаимодействия с семьей:

1. **Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2. **Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. **Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4. **Принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5. **Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у школьников здорового образа жизни.

6. **Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7. **Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

Ребёнок растёт в своём, особом пространстве, его оберегают и лелеют. Привычный образ жизни у ребёнка постепенно формируются поведенческие стереотипы, характерные для членов семьи.

В своей книге М. И. Рожков “Организация воспитательного процесса в школе” приводит следующие принципы работы с родителями.

Работа с родителями должна основываться на следующих принципах:

Чем меньше ребенок, тем с большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т. д.

Основные поведенческие привычки, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребенка.

Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и школы. Общность интересов и в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Попытаемся рассмотреть, что приобретает каждый ученик этого содружества.

Что приобретают родители, семья?

- возможность получить новые знания о здоровье;
- возможность приобщения к “живому” опыту других семей и использования его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- возможность о способах изменения образа жизни на более благоприятный для здоровья;
- возможность найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- возможность улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- возможность способствовать укреплению семьи;

Классный руководитель относится к тем немногим членам школьного коллектива, которые имеют возможность многолетнего живого общения с семьей. Если учесть, что других возможностей просвещения семьи в области здоровья в настоящее время практически нет или они недоступны большинству родителей, без преувеличения можно сказать, что сегодня кроме учителя и, гораздо меньшей степени, врача реально взять на себя функцию просвещения родителей некому.

Просветительство семьи – крайне важная часть этой деятельности.

Итак, что приобретает классный руководитель?

- возможность через общения с родителями получить новые знания о здоровье расширить собственный кругозор;
- найти поддержку решению собственных проблем в опыте других людей;
- лучше, ближе узнать свой класс и реально помочь здоровью детей и их семей;
- повысить уважение к себе со стороны родителей и детей.

И классный руководитель, и родители должны осознать, что они совместно работают на будущее – на здоровье детей, семьи.

Для того, чтобы определить направление и выбрать наиболее эффективные формы работы с каждой конкретной группой родителей, желательно получить информацию об особенностях их образа жизни. Форма общения с родителями ни в коем случае не должна носить поучающего характера, а быть совместной попыткой рассмотреть актуальную для всех проблему с разных сторон. Очень важно стремиться избежать подобия лекции, чтобы каждый родитель мог активно включиться в обсуждении темы. Классный руководитель совсем не обязательно должен быть ведущим таких встреч. Эту роль могут прекрасно выполнить родители, если среди них найдутся профессионалы-медики, психологи или просто хорошо образованные люди. Тогда задача классного руководителя – координировать и направлять беседу.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Этапы	Задачи
1.	Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни
2.	Просветительский	<ul style="list-style-type: none">• открытие клуба «Здоровая семья»;• подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;

		<ul style="list-style-type: none"> • распространение лучшего опыта семейного воспитания; • подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.
3.	Совместной деятельности с семьей.	<ul style="list-style-type: none"> • формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; • создание семейного клуба; • подчеркивание роли отца в воспитании детей; • проведение семейных праздников, акций, с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; • обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Формы	Виды
1.	Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> • анкетирование; • интервьюирование; • дискуссия; • круглые столы; • консультации специалистов.
2.	Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»; • семейные спортивные соревнования «Мама, папа, я спортивная семья»; • акция «Здоровый образ жизни»; • вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».
3.	Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> • использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей; • организация клуба «Здоровая семья»; • выпуск бюллетеней, информационных листов; • стенд «Здоровье с детства»; • уголок в классах.
4.	Государственно общественная.	<ul style="list-style-type: none"> • создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни».

Вывод: Наверное, сегодня одна из самых больших трудностей, встречающихся в практике деятельности классного руководителя - уметь найти контакт с родителями, сделать их своими союзниками. Тем приятнее успех, тем ощутимее радость педагогического творчества, плодами которого будет здоровье детей. Работа с родителями проводится по определенной системе, используются различные формы работы: в виде лекториев медицинских и правовых, бесед, круглого стола, конференций, индивидуальных бесед, консультаций психолога, социального педагога.

Глава III. Рекомендации по формированию здорового образа школьников

Для формирования здорового образа жизни ребенка школьного возраста и предотвращения хронических заболеваний главное - это комплексность воздействия.

То есть каждым учителем должна быть создана комплексная система социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологический,
- базовое образование,
- внеклассная работа и досуг.

В целях повышения эффективности вся профилактическая работа обязательно нуждается в психологической и социальной разработке, научно-методической экспертизе.

Работа по формированию у ребят навыков здорового образа жизни должна носить систематический характер, к сожалению, следует отметить, что во многих школах она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.

Основой деятельности должна быть созданная в Республике Беларусь нормативно-регламентирующая база.

Наиболее важно создание команды, осуществляющей профилактическую программу. При этом большую роль играет личность организатора и руководителя. В превентивном обучении и воспитании необходимо учитывать, что они склонны слушаться тех, кого любят и уважают. Активность и эрудированность педагога, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес учащихся способствуют повышению эффективности данной работы.

Формирование навыков здорового образа жизни должны происходить и на уроках, являясь закреплением занятий на классных часах.

На уроках эта работа должна происходить интегрировано через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство, и т.д.) в течение учебного года с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передаётся как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима.

Для работы в школе могут быть внедрены специальные программы превентивного образования “Полезные привычки”, «Полезные навыки», которые направлены на овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности.

Это программы универсальной (первичной) профилактики употребления ПАВ, целью которых в долгосрочной перспективе является предупреждение или отсрочка употребления ПАВ.

В целом, учащимся нравятся “Полезные привычки, навыки, выбор”, а в результате превентивного обучения уровень знаний, отрицательных установок по отношению к употреблению ПАВ и навыков вербального поведения возрастает.

Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является внеклассная работа и дополнительное образование, т.к. данная профилактика должна быть частью всей системы воспитания.

Ежегодно в школе может проводиться неделя – акция “ Мы – за здоровый образ жизни”, в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей:

- единый классный час,
- библиотечная выставка,
- конкурс плакатов,
- спортивные соревнования,
- “круглые столы”,
- “пятиминутки здоровья” (старшеклассники – младшим) и т.д. с привлечением различных специалистов.

Ребята, как показывает практика, активно участвуют во всех мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни.

Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки и внеклассные мероприятия (спортивные секции, соревнования), а также через дополнительное образование в детско-юношеской спортивной школе.

Ежегодно проводимые мониторинги по выявлению учащихся “группы риска” и с аддиктивным поведением, а также по изучению динамики употребления ПАВ (прогресс и регресс) помогают социальному педагогу и педагогу-психологу наметить формы и методы избирательной профилактики (тренинги, индивидуальная работа) с разными группами учащихся, что даёт позитивный результат и по данным опросов, и по поведенческим навыкам.

Школа и родители должны быть партнёрами. В школах должна проводиться работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Формы проведения данной работы может быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей (в рамках программ “Полезные привычки, навыки, выбор”), тренинги, конференции.

Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, а также ценностного отношения к своему здоровью, т.к. педагоги являются реальными значимыми другими лицами для учащихся и берут на себя частичное выполнение профилактических обязанностей. Это семинары, педсоветы, заседания научных кафедр и научно-методического совета гимназии, индивидуальные консультации.

Социально-педагогическая работа в школе по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы.

Исследования ученых в области педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в детском и подростковом возрасте (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, Б.Т. Лихачев, А.В. Петровский, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, Д.Б. Эльконин). Изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему школьного образования.

Как показали исследования, учебно-воспитательный процесс должен включать два ведущих направления педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни: — создание оптимальных внешнесредовых условий - микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат,

