

Здоровьесбережение как средство воспитания школьников в
образовательном учреждении

*Коробова Т.В., классный руководитель,
Викторопольская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области, Россия*

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несет и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказывается одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог бесстрастно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Конечно же, нет. Необходимо как можно шире использовать различные формы здоровьесбережения. [2, с. 74]

Всемирная организация здравоохранения призывает каждого из нас и всех вместе двигаться. Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день (и даже не обязательно за один раз) сжигают 150 килокалорий. Но этого достаточно, чтобы существенно поддержать и улучшить свое здоровье и предупредить серьезные болезни. И не важно, прогуливаетесь ли вы за эти полчаса пешком, пройдя 1,5 – 2 километра или проедете 3 – 5 километров на велосипеде – цель будет достигнута. Такого же эффекта можно достичь, убрав квартиру или на целый день отказавшись от лифта. Можно выполнять упражнения даже сидя перед телевизором. Главное – чтобы мы хоть немного двигались.

Регулярное движение примерно на 50% снижает риск развития болезней, - сердечно-сосудистых, диабета второго типа, ожирения, гипертонии. Снижает оно и опасность психологических, последствий сидячего образа жизни – стресса, беспокойства, депрессии.

Причины малоподвижности не только в материальном (недоступность для многих тренажерных залов или спортивных клубов, дорогого спортивного инвентаря, тех же велосипедных дорожек и прочего), сколько психологические. Прежде всего это лень, боязнь выглядеть смешным в глазах окружающих. А еще отсутствие знаний о последствиях сидячего образа жизни и благотворном воздействии посильной физической активности. Проведение Всемирного дня здоровья как движения, возможно кому-то поможет побороть этот недостаток. [1, с. 59]

Такие дни проводятся и в нашей школе. Многие обучающиеся активно принимают участие в таких мероприятиях. Они выбирают для себя определенные виды деятельности, которые им по силам или интересны, это как раз и увлекает ребят в таких праздниках. Разные формы соревнований тоже нравятся обучающимся.

Когда проходит день здоровья в школе, настроение у ребят хорошее, слышны веселые голоса, смех. Одна группа участвует в соревнованиях, другая является болельщиками. Особенно приятно, когда твои ученики занимают призовые места, а затем появляется фоторепортаж, где главная роль отводится твоим ученикам.

Конечно, не только это главное. Здоровый человек, как говорится, красив и душой, и телом. Ведь внешность и здоровья связаны между собой. Если человек здоров, то и внешний вид у него хороший, красивый. На него приятно смотреть.

Так как главное в школе – это урок, то его влияние на здоровье ребенка является основным в нашей работе. На уроке необходимо выполнять некоторые моменты здоровьесбережения.

Учебный процесс и здоровье ребенка взаимосвязаны и не могут существовать отдельно друг от друга.

Как уже было сказано, движение способно удовлетворить физическую потребность двигательного режима, способствует развитию работоспособности на высоком уровне в течение всего рабочего дня, недели, четверти. Развитию двигательной потребности способствуют физкультминутки, которые используют учителя нашей школы на уроках. Очень нравятся учащимся задания, которые выполняются не только в стихотворной форме, но и с музыкальным сопровождением. В нашей школе используются элементы заданий с голосовыми комментариями, особенно это относится к учащимся средних классов. Если в кабинете имеется компьютер или другая техника, используется видеофизкультминутки. Здесь с удовольствием принимают участие и обучающиеся средних классов, и старшеклассники. Ребята повторяют движения, которые предлагают ведущие, иногда используют свои варианты. Все это способствует активному включению в работу, воспитывает волевые качества.

На протяжении нескольких лет в нашей школе проводится утренняя зарядка. Вначале учащиеся старались избегать эти занятия, но затем сами стали инициаторами таких мероприятий. Некоторое время зарядка проходила в каждом классе отдельно, но вскоре это стало иметь групповой характер, то есть несколько классов стали объединяться и выполнять движения под руководством одного ответственного ученика.

С прошлого года в школе была введена еще одна форма работы по здоровьесбережению учащихся. Старшеклассники во время больших перемен проводили подвижные игры с учащимися младших классов. У каждого была своя группа ребят, с которыми проводили подвижные перемены на улице или в помещении, в зависимости от погоды.

В последнее время большую популярность получила методика В.Ф. Базарного.

В.Ф. Базарный – офтальмолог. За годы работы он обратил внимание на то, что причины отклонения зрения кроются в школе. Он решил разработать методику, которая бы сохранила здоровье детей и не отвлекала бы их при этом от процесса обучения. В процессе письма и чтения большая часть нагрузки приходится на работу органа зрения и последствием этого становится снижение остроты зрения уже на первом году обучения и появлением признаков нарушения осанки. Постепенно формируется школьная близорукость и всевозможные вторичные отклонения в состоянии здоровья учащегося. Все это в совокупности отражается на качестве учебы и в дальнейшем влияет на выбор профессии и на возможности профессионального роста человека.

Если ребенок долгое время находится за партой, у него развивается ряд заболеваний, в том числе и болезни зрения. Поэтому группой ученых были разработаны плаката – схемы зрительно-двигательных траекторий, тренажер со зрительными метками [3]. Во время физкультминуток учащиеся выполняют различные движения глазами, что способствует активизации организма и создает условия для предупреждения развития близорукости.

Во время урока рекомендуется карточки, рисунки, игрушки использовать в разных сторонах класса, чтобы учащиеся, работая с ними, больше двигались.

Уже сейчас в нашей школе используются парты, которые можно регулировать по росту ребенка. Планируется закупить конторки, чтобы ученики во время урока могли не только работать сидя за партами, но и постоять, если это будет необходимо. Уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения», корректировка высоты может регулироваться. Такие конторки будут способствовать эффективному развитию и функционированию внутренних органов.

Учителями школы используются массажные коврики. Их не обязательно покупать готовые, а можно сделать из того, что имеется под рукой. Для этого можно использовать обычную ткань и пуговицы.

Но не только физическая активность влияет на здоровье человека. Это и другие факторы. Один из них правильное питание.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Для того чтобы ребенок правильно рос и развивался, ему необходимо правильное питание. Если школьные завтраки, обеды и полдники полноценны, сбалансированы и полезны, то в значительной мере компенсируют неправильное питание дома. В школе правильное питание организовать проще в том смысле, что можно исключить продукты, вредные для здоровья. Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! Трапеза должна проходить в спокойной обстановке.

Важную роль в питании школьника играет полноценный завтрак. Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению. Хороший, питательный завтрак должен обеспечить ребенка энергией до обеда. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Необходимо соблюдать режим питания, включать необходимые разнообразные и легкоусвояемые продукты питания, так как необходимые питательные вещества и витамины не могут восполниться только за счет одного продукта. Поэтому необходимо включать в рацион и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом.

При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

Серьезное внимание вопросам модернизации системы организации питания школьников уделяется в нашей области. Работают программы «Молоко» и «Мёд». Их главная задача - укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

Программой «Молоко» предполагается решить проблему введения молока в качестве обязательного дополнительного компонента в рацион питания школьника, так как оно обогащает полезными веществами, дефицит которых наблюдается в некоторых районах.

По пищевой ценности молоко – самый совершенный продукт, созданный самой природой. Оно содержит все необходимые человеку вещества. Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной.

Мед по праву считается одним из ценнейших продуктов. Он - одно из самых первых лекарств, используемых человеком.

Мед может удовлетворить потребность организма человека почти во всех минеральных солях, поскольку в нем содержатся железо, медь, кальций, калий, натрий, магний и другие вещества. Свежий натуральный мед обладает антибактериальным действием, то есть способен убивать микроорганизмы, в

том числе болезнетворные. Мед – источник энергии и долголетия, его регулярное употребление придает силы, укрепляет иммунитет, помогает бороться с каждодневными стрессами, успокаивает и тонизирует.

Каждый день в столовой школы ребятам предлагают яркие коробочки с полезным лакомством. Ученики увлеченно размазывают мёд по булочкам, некоторые добавляют его в каши. Когда только начали давать ученикам мед, многие отказывались от него, но затем почти все учащиеся школы стали употреблять его.

В школе была проведена большая работа по программам «Школьное молоко» и «Школьный мед». Проводились беседы, классные часы, была проведена общешкольная линейка, выпускались газеты о пользе молока и меда, этой теме была посвящена радиопередача. Также этот вопрос обсуждался на родительских собраниях.

По здоровьесбережению учащихся проводится большая работа не только в нашей школе. Внедряются новые формы, используются различные методы, проводится профилактическая работа.

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.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Список литературы

1. Батенева, Т. Формула здоровья / Т. Батенева // Воспитание школьников. – 2002. - № 5. – С. 59.
2. Тищенко, О.И. Программа «Школа – территория здоровья»/ О.И. Тищенко// Классный руководитель. – 2008. - № 4. – С. 74.
3. Сайт <http://wikikurgan.orbitel.ru/index.php> Методики: У. Г. Бейтса, В. Ф. Базарного, В. А. Ковалева, Э.С. Аветисова, Н. Исаевой