

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни школьника

Маглатюк Татьяна Васильевна, старший преподаватель;

Посиделова Юлия Георгиевна, студент

Южно-Российский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(г. Ростов-на-Дону)

В данной статье рассмотрены проблемы организации и важности здорового образа жизни на этапе формирования организма. Проанализированы характерные особенности детей в начале пубертатного периода (на примере социальных опросов, личного опыта и статей в интернете). Выявлена и обоснована необходимость совместного сотрудничества педагогов и родителей с детьми.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, сбалансированное питание, нормы школьной программы, спортивные секции, совместное воспитание детей родителями и педагогами, физическое воспитание.*

Интерес к здоровью обусловлен всё возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей человека и темпов его физического и умственного развития. Сам термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие.

Именно детство является ключевым периодом в жизни каждого, когда формируются все наши морфологические и функциональные составляющие, определяющие потенциальные возможности уже взрослой особи. Поэтому школьникам, с недостаточно прочными жизненными установками и подвижной нервной системой, просто необходимо прививать мотивацию к охране здоровья и ориентировать их жизненные интересы на здоровый образ жизни.

Формирование ценностей здорового образа жизни школьника — одна из основных задач, которую ставит перед нами жизнь. В решении этой задачи должны быть заинтересованы не только родители, но и педагоги. Действуя вместе, они должны подсказать ребенку как правильно использовать свое свободное время с пользой для здоровья, соблюдать режим дня, вырабатывать негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам. Задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Здоровьесберегающие технологии — система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной

среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения и привычек каждой из нас, обеспечивающая необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.

В большинстве школ имеют место уроки физической культуры, в программу которых входят различные упражнения начиная от приседаний и заканчивая бегом. По мимо тренировки организма, школьная программа предусматривает в качестве экзамена сдачу оттренированных нормативов, изученных в течение четверти, для получения итоговой оценки. С одной стороны, учеником выполняется школьная программа, а с другой его организм получает дополнительную нагрузку, «сдает экзамен» перед самим собой, повышая свою выносливость, укрепляя сосудистую систему.

Но и этим школа не ограничивается. Педагоги по физической культуре возглавляют различные спортивные секции: по волейболу, баскетболу, футболу, карате, дзюдо и т.д.; отправляют своих подопечных на соревнования в той или иной области, тем самым расширяя горизонты поднадоевшей школьной программы. Также многие школы проводят различные эстафеты, например всем известная «Папа. Мама, я — спортивная семья», формируя не только сплоченный коллектив, но и сформировать в семье любовь к спорту. Именно в проведении семейных спортивных мероприятий и проявляется совместное воспитание детей родителями и педагогами.

Здоровый образ жизни характеризуется не только физическим воспитанием, но и сбалансированным питанием. В мероприятия по здоровому питанию прежде всего входит гигиена продуктов. Нельзя забывать о том, что каждый продукт подлежит тщательному мытью, термической обработке (касается продуктов, которые нельзя употреблять в сыром виде). В рацион школьника, а в последствии и взрослого, должны входить продукты богатые витаминами группы С, В, А, Е, D, Са. Благодаря витамину С слаженно работает иммунитет, защищена нервная система и зрение. Витамин А также способствует остроте зрения, которое все чаще и чаще ухудшается у школьников, красоте и здоровью кожи (витамин Е в том числе) и, что не мало важно, понижает риск простудных заболеваний. Витамин D способствует улучшению памяти, помогают лучше сконцентрироваться на определенном предмете, что так важно при подготовке домашнего задания. Витамин D тесно связан с Са. Школьникам необходимо совмещать физические нагрузки с употреблением продуктов, содержащих Са и витамин D, поскольку именно эти витамины способствуют укреплению костей и снижению риска переломов, вывихов или растяжений.

В питании и его гигиене должны быть заинтересованы не только родители, но и школа. Учебный процесс иногда построен так, что обед приходится на время, когда ребенок еще в школе, а бывают случаи, когда школьник просто проголодался. В таких случаях предусмотрена столовая с разнообразным выбором продуктов: первое, второе, компот, чай, какао, различные пирожки, булочки, слойки т.д., а самое главное — фрукты. Когда я была ученицей начальной школы, моя школа закупала молоко на каждого из нас, и 1–2 раза в неделю каждому выдавали по пакетiku молока, который мы выпивали на перемене. Среди моих одноклассников были такие, которые не любили молоко, но школа все равно заставляла их забирать свое молоко домой, аргументируя тем, что можно из этого молока что-нибудь вкусное и полезное. Таким образом, видно, что школа не только заинтересована в здоровом питании, но и не потакает детским «не хочу», а наоборот, нацеливает ребят и их родителей на здоровое питание, формируя его базовые основы.

При организации учебного процесса не стоит также забывать об осанке и правильном освещении. Никакие продукты, богатые различными витаминами, не исправят испорченное зрение и осанку. Для левшей рекомендовано правостороннее освещение, чтобы рука не создавала тень при письме, для правшей — левостороннее. Что касается положения корпуса, колени необходимо сгибать под углом 90 градусов, линия спины и бедер также должны образовывать прямую линию, локтевые суставы должны полностью лежать на поверхности стола, не свисая, стопы ног должны полностью соприкасаться с полом, высота стола и стула должна соответствовать росту ребенка, не стоит также сгибаться при сидении и склонять низко голову — шея должна быть прямой, а спина касаться спинки стула.

Что касается меня, и школа, и семья тщательно позаботились о формировании моей осанки. Родители купили мне регулируемый письменный стол и кресло, который «рос» вместе со мной, а также, помогая выполнять уроки, следили за положением моего корпуса. Во время приема пищи я также контролировалась на предмет правильного положения. Классный руководитель с первого же дня, стараясь уделить внимание каждому из нас, ходила между рядами и делала замечание по поводу посадки, и хвалила, если ты сидел правильно.

Помимо всего вышеизложенного, хочется обратить особое внимание на роль личности учителя или родителя в формировании ценности здоровья школьника. Как учитель, так и родитель обязан быть ежедневным примером в обучении и прививании любви к здоровому образу жизни. Каждый из моих педагогов, независимо от возрастной категории, на собственном примере показывал, как правильно следить за осанкой. Что касается зрения, во время урока, в качестве небольшого перерыва, проводилась гимнастика для глаз — упражнение

«тараканчик». В положении стоя глаза «перемещали» по стене воображаемого таракана, с одной стороны, в другую. С закрытыми глазами, во избежание головокружения, глаза совершали попеременные движения в комбинации «вверх, вправо, вниз, влево» и в обратном порядке. Родители, заботясь о моем зрении, ограничивали просмотр телевизора и нахождения перед экраном монитора, и сами старались соответствовать собственным ограничениям во благо здоровью.

В настоящее время можно уверенно утверждать, что именно учителя и родители в состоянии сделать больше для здоровья еще только-только формирующегося школьника, нежели врач. Но это совершенно не означает, что педагог или родитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто они должны работать так, чтобы обучение детей не наносило ущерба их здоровью и сформировать в ребятах базовые ценности, которые им помогут вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Ершова Л. В. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/12/19/formirovanie-tsennosti-zdorovya-i-zdorovogo-obraza>
2. Формирование ценностей здорового образа жизни у школьников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://infourok.ru/doklad-formirovanie-cennostey-zozh-u-shkolnikov-1336575.html>