

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация:

Статья посвящена вопросам формирования отношения к здоровому образу жизни у учащихся среднего и старшего возраста. Определены основные жизненные навыки психологических и социальных компонентов, которые формируются у учащихся через разные методы и формы работы. В статье приведены итоги анкетирования учащихся по сформированности установок на ЗОЖ, описаны основные задачи программы по формированию установок на здоровый образ жизни и результаты ее реализации.

Одной из глобальных проблем современного общества является создание системы образования, которая не только воспитывала всесторонне развитую, культурную личность, но и сохраняла и укрепляла его здоровье. Важность этой проблемы обозначена в Конституции Российской Федерации, которая декларирует высшую социальную ценность государства - человека, его жизнь и здоровье. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является одной из приоритетных задач современного образования, которое должно готовить их к жизни.

Современный ребенок с момента рождения получает необходимые жизненные навыки от своих родителей, потом в детском саду, школе и тому подобное. Именно в школе дети проводят большую часть своего детства, где идет формирование личности. Обучение, базирующееся на формировании жизненных навыков – модный образовательный тренд последних лет.

Жизненные навыки – это ряд психологических и социальных компетентностей, которые помогают человеку жить в гармонии со своим миром и строить продуктивные отношения с внешним окружением. Особое место среди них занимают навыки противодействия социальному давлению, которые помогают молодежи научиться независимо действовать в современном мире. Они способствуют формированию гармонично развитой личности, её социальной адаптации, интеллектуальному и эмоциональному благополучию, позитивному и здоровому поведению. За это их еще называют «жизненными навыками, благоприятными для здоровья».

В понятие «жизненные навыки» входят:

- традиционные – общение, принятие решений, сопротивление давлению, преодоление стресса, умение сопереживать и осмысливать свое поведение;

- специфические – терпимость к ЛЖВ, желание понять их, помочь им.

Чаще всего жизненные навыки объединяют в три группы (схема №1).

Их главная особенность заключается в том, что эти навыки первичные относительно другого практического опыта человека. Именно поэтому их формирование и тренировка помогает детям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни. К ним относятся навыки рефлексии, коммуникации, эмпатии, критического мышления, креативности, поиска информации и т. п.

Что такое навыки вообще, как они формируются? Привычки – это типичные для человека действия, ставшие его потребностью. Чем больше полезных привычек имеет человек, тем больше у него шансов сохранить здоровье. Когда определенные действия повторяются многократно, они становятся автоматическими, то есть выполняются без волевого напряжения. Так формируются навыки.

Формирование и приобретение жизненных навыков в школе проходит через разные формы и методы учебно-воспитательного процесса:

- предметные недели;

- занятия в кружках;
- внеклассные и внешкольные мероприятия;
- показ профилактических видеофильмов и презентаций;
- встречи со специалистами разных профессий.

От чего зависит здоровье учащихся? Какие факторы влияют на него? Насколько далеко здоровье школьников от благополучия? К сожалению, общегосударственные концепции и программы активной профилактики, направленной на сохранение и укрепление психического и физического здоровья школьников, не существует. В связи с этим в школе разработана система работы по формированию здорового образа жизни, которая ставит целью формирование у учащихся здорового образа жизни, призванная решать задачи:

- создание в школе целостной системы формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- проведение мониторинга ориентации учащихся на здоровый образ жизни;
- внедрение в учебно-воспитательный процесс личностно-ориентированной модели формирования у учащихся навыков здорового образа жизни, умения принимать оптимальные решения по сохранению и укреплению собственного здоровья в различных жизненных ситуациях;
- совершенствование форм и методов формирования здорового образа жизни;
- формирование у учащихся негативного отношения к вредным поведенческим привычкам, усиление эффективности механизмов преодоления зависимости от них;
- обеспечение просветительской работы для педагогов и родителей с целью повышения их способности формировать у детей и молодежи положительную мотивацию на здоровый образ жизни.

Проведенное анкетирование среди учащихся 8-11 классов относительно знаний о здоровом образе жизни, отношения к здоровью показало, что 38% имеют высокий уровень знаний, 26% - средний, и, к сожалению, 26% низкий уровень. На основании результатов анкетирования были внесены изменения в план работы по формированию здорового образа жизни. В 2016-2017 учебном году планируется создать клуб волонтеров среди учащихся 9-11 классов «Мы за здоровый образ жизни». Руководителями клуба могут стать педагоги-кураторы: учителя биологии, педагог - психолог, социальный педагог, медицинская сестра школы. Клуб будет работать под девиз: «В здоровом теле – здоровый дух». Формы и методы работы клуба разнообразны - это тренинги, встречи со специалистами, лектории, викторины, заседания круглого стола, дебаты, и т.п.

На протяжении многих лет в школе проходят мероприятия среди учащихся 7-11 классов по формированию здорового образа жизни. Качественному проведению занятий помогает городской центр здоровья, с которым школа сотрудничает много лет. Специалисты центра поставляют, рекламные проспекты, видеоролики, фильмы разной тематики по здоровому образу жизни. Так на неделе правовых знаний и пропаганды здорового образа жизни было проведено совместное мероприятие «Мы выбираем здоровый образ жизни», в котором приняли участие ученики 7-9 классов. Для этих учеников показан видеофильм, проведены практические демонстрации о вреде курения специалистами городского центра здоровья.

В школе проводятся акции:

- День толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным;
- День без курения;
- Недели пропаганды здорового образа жизни;
- День борьбы с туберкулезом.

Каждый год педагоги и учащиеся школы принимают участие в конкурсах различного уровня, а именно:

- школьный и районный конкурс плакатов «СТОП наркотик! Нет СПИД»;
- «Единый день медицинской информации», темы для которых предоставляет городской центр здоровья, каждая из которых очень актуальна.

Социально-психологическая служба школы постоянно поддерживает связь с учениками, родителями, педагогическим коллективом в направлении формирования позитивного отношения к своему здоровью. С родителями проводятся семинары-тренинги по различным темам, например:

- воздействие вредного питания на психическое развитие ребенка;
- влияние стиля воспитания на психоэмоциональное состояние ребенка.

На общешкольных родительских собраниях демонстрируются видеofilмы по формированию здорового образа жизни у детей («Влияние просмотра мультфильмов на психику ребенка», «10 «Нет!» алкоголю», «Стоп наркотик! Нет СПИД»).

Литература

1. Деятельность учебного заведения в контексте школы содействию здоровью // Директор школы. научн.- метод. журн. – 2007. - №39 (471) – С. 29.
2. Реабилитация социального здоровья учащихся учреждений образования в процессе преподавания учебных программ // Директор школы. научн.- метод. журн. – 2005. - №14 (350) - С.27.
3. Решение проблем сохранения и укрепление здоровья школьников // Директор школы. научн.- метод. журн. – 2007. - №39 (471) – С. 27.
4. Системный подход к формированию культуры здоровья участников учебно-воспитательного процесса // Директор школы. научн.- метод. журн. – 2005. - № 13(349)– С.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации".
6. Федеральный закон №7-ФЗ от 10 января 2002 г. «Об охране окружающей среды».
7. Принципы экологического воспитания <http://nsportal.ru> (Интернет статья), 2015
8. Экологическое образование в России в рамках концепции устойчивого развития <http://esamir.ru/experts/> (Интернет статья).

