Юхно Николай Александрович
преподаватель-организатор ОБЖ
ГБОУ СПО «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВРЕМЕННОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ

Современный человек подвержен огромному количеству всевозможных соблазнов. Сегодня так легко начать курить, даже если ты еще не стал совершеннолетним. Можно также легко пристраститься к алкоголю, ведь с ним многие проблемы воспринимаются гораздо проще, а общение становится таким непринужденным. Исходя из того популярного образа российского алкоголика и тунеядца, можно сделать вывод, что все эти соблазны не так уж далеки и абстрактны. Для многих гораздо более эфемерным кажется термин «здоровый образ жизни». Но изо дня в день ситуация меняется. На смену человеку с вредными привычками приходит образ человека, который любит спорт, оберегает свое здоровье, правильно питается, старается улучшить качество жизни и т. д.

Здоровый образ жизни – это образ жизни индивида, который принимает меры профилактического характера по отношению к болезням, а также уделяет внимание процессам, которые способны укрепить его здоровье. Подобное определение можно дать, если подходить к теме здорового образа жизни с научной точки зрения.

С каждым днем социальный мир и общественная жизнь усложняются, объем и характер нагрузок, которым подвергается каждый человек, становится все больше и сложнее, увеличивается количество рисков, оказывающих влияние на здоровье человеческого организма. Все это приводит к тому, что вопросы здорового образа жизни становятся еще более актуальными.

Составляющие здорового образа жизни – это в первую очередь условия трудовой деятельности. Т.е. очевидно, если мы работаем на вредном

производстве или целый день проводим в одном и том же положении тела, это будет негативно влиять на наше здоровье. Во-вторых, условия хозяйственно-бытовой деятельности. Т.е. на наше здоровье также влияет то, где мы живем. В-третьих, это рекреационная деятельность (образ нашего отдыха). В-четвертых, вопросы, связанные с семьей и уходом за детьми. В-пятых, основные составляющие социально-психологического статуса. В-шестых, медико-социальная активность. Т.е. то, насколько здоровье важно для самого человека.

В структуру здорового образа жизни (см.) включают практически все стороны жизнедеятельности человека, к основным из которых следует отнести: оптимальный двигательный режим, тренировку иммунитета, закаливание, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, гигиеническую культуру, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек, валеологическое самообразование и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

- физиологически здоровыми рождаются не более 14% детей;

- 25-35% детей пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки;

- 90-92% выпускников средних школ находятся в «среднем состоянии», т.е. ещё не знают, что больны;

- только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми;

- 5% взрослого населения страны хронически больны, а 95% находятся в «пограничном состоянии».

На уроках мы стараемся в полной мере использовать все необходимые средства способствующие здоровьесбережению. Используем в практике работы подвижные игры, которые способствуют развитию у учащихся

коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных и языковых способностей.

В программу обучения входит ряд тем, содержание которых органично переплетается с элементами здоровьесбережения. К элементам здорового образа жизни относятся:

- навыки и привычки здорового образа жизни, которые закладываются в раннем детстве;

- окружающая природная среда (она должна быть максимально безопасной и благоприятной для обитания);

- отказ от таких вредных форм поведения, как курение, употребление алкоголесодержащих напитков и наркотических веществ;

- сбалансированное и рациональное питание (питание качественными продуктами должно соответствовать физиологическим особенностям индивида);

- спорт и физическая активность (с учетом физиологических и возрастных изменений);

- гигиена личная и общественная (т.е. возможность позаботиться о собственном здоровье и при необходимости оказать другим первую медицинскую помощь);

- закаливание организма.

Так же на формирование здорового образа жизни оказывают влияние компоненты здорового образа жизни. К ним относятся:

- действия, направленные на улучшение условий труда;

- переключение с пассивных форм отдыха на спорт и равномерные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, стабилизация психического состояния, нормализация отношений в семье, здоровое питание, правила личной гигиены;

- деятельность по формированию благоприятных межличностных отношений во всех сферах жизни;

- воспитание высокой культуры по отношению не только к окружающим людям, но и окружающей природной среде;

- сознательное и добровольное участие в мероприятиях (в рамках медицинских учреждений), направленных на профилактику различных заболеваний, а также при необходимости выполнение врачебных рекомендаций, практические навыки оказания первой медицинской помощи, чтение популярной литературы медицинской тематики и т. д.

Все вышеперечисленные пункты можно охарактеризовать как правила здорового образа жизни. Для того чтобы было понятно, как вести здоровый образ жизни, стоит более подробно остановиться на некоторых из вышеперечисленных позиций.

Положительные эмоции облегчают усвоение материала, уменьшают утомление, стимулируют высшую нервную деятельность ребёнка, улучшают психологический климат на уроке, предупреждают неврологические реакции детей.

Необходимым условием здоровьесбережения является творческий характер процесса. Включение обучающегося в творческую деятельность способствует реализации поисковой деятельности. Обучение без творческого аспекта неинтересно, а значит, в' какой-то мере является насилием, которые разрушительно для здоровья. Возможности для решения творческих задач в учебном процессе достигаются через использование активных форм и методов обучения, о которых упоминалось выше.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными. Многие преподаватели в нашей стране уже работают над темой «Здоровьесберегающие технологии». Что же это такое?

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», но определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические программы, методы которых направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни личности на современном этапе приобретает особое значение. Происходящие в нашей стране социально-политические и экономические изменения, требуют от каждого человека проявления всех его психофизиологических и психологических возможностей. Это становится возможным, если человек ведёт здоровый образ жизни.

Однако сам по себе этот образ жизни не произрастает, а формируется в личности, начиная с раннего детства, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются очень прочными и активно воздействуют на весь процесс дальнейшего формирования личности.

Формирование здорового образа жизни у студентов возможно как в процессе целенаправленной учебной деятельности (введение соответствующих спецкурсов, факультативов и т.д.), так и в организуемой расширенной и углубленной предметной деятельности, в социуме, работе с родителями и жителями микрорайона, совместной работе молодежи и родителей.

Позитивное решение проблемы формирования здорового образа жизни у студентов требует создания в структуре учебных заведений медико-социально-психологической службы и различного рода объединений, деятельность которых, способствовала бы решению этих вопросов, необходимых изменений в организации обучения обучающихся, начиная с 1 курса (спецкурсы, факультативы, практические формы занятий и т.д.). Всё это позволит, на наш взгляд, вести действенную работу по формированию здорового образа жизни у студентов.

Комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных

воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них, их учителей культуры здоровья, может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике - «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Формирование здорового образа жизни личности будет вестись эффективно, если:

- в содержании и организацию учебного процесса будут внесены изменения в форме дистанционного обучения (спецкурсы, мастер-классы, тренинги и т.д.);

- в структуре учебных заведений будут создаваться центры здоровья

- будет проводиться эффективная, действенная работа с родителями.

Здоровьесберегающая технология не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.