

*Городков А.В.
Преподаватель - организатор основ
безопасности
жизнедеятельности
МБОУ «Гимназия №22» г. Белгорода*

*Gorodkov A.V.
Teacher - organizer of the basics of security
life activities
MBOU "Gymnasium No. 22" Belgorod*

ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

PRINCIPLES OF PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Аннотация. Статья посвящена направлениям работы педагогов и учащихся по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья.

Annotation. The article is devoted to the areas of work of teachers and students on the formation of a healthy lifestyle and health promotion.

Ключевые слова. Здоровье, основные направления культуры здоровья, хронические заболевания, принципы организации ЗОЖ, здоровая личность

Keywords. Health, the main directions of health culture, chronic diseases, principles of organization of healthy lifestyle, healthy personality

Федеральный Закон «Об образовании» определяет здоровье школьника как приоритетное направление государственной политики. Поэтому школа обязана сформировать у ребёнка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Еще В.А. Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их - о здоровье». [1]

Жизнь многих поколений подтверждает правильность суждений о здоровье как главном составляющем полноценного развития человека. Не потому ли мы прежде всего, общаясь между собой, спрашиваем о здоровье, желаем его родным и близким? К сожалению, статистика современного здоровья детей не радует. За период обучения в школе число здоровых детей не увеличивается, а уменьшается. Число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем у половины школьников есть хронические заболевания, За последние десять лет частота нарушений здоровья детей увеличилась в полтора раза, а хронических болезней — в два раза.

"Отмечается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся их число не превышает 10—12%), стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах. Частота функциональных нарушений увеличилась в полтора раза; хронических болезней — в два раза. Более половины школьников 7—9 лет и 60% старшеклассников имеют хронические болезни", — такие данные приводит Роспотребнадзор за 2020 г. И ситуация не меняется в лучшую сторону. Вносит свою «лепту» в такое состояние дел и школа. Поэтому, рассматривая здоровье в физическом, эмоциональном, социальном, личностном, духовном, интеллектуальном аспектах необходимо опираться на следующие принципы:

- учет возрастно-половых особенностей
- учет состояния здоровья конкретного ученика
- надлежащее структурирование урока
- Использование здоровьесберегающих технологий [2]

Наряду с другими предметами формирование здорового образа жизни осуществляется и на уроках ОБЖ, где учитываются основные направления культуры здоровья:

- установка на сохранение и укрепление собственного здоровья, выработка интереса и грамотности в вопросах, касающихся здоровья.

- формирование мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за свою жизнедеятельность.

- позитивное мышление, выработка активной жизненной позиции.

- выработка составных частей системы мер воспитания общей культуры здоровья: самообразование, коммуникативная культура личности, профилактика факторов, разрушающих здоровье, культура выражения эмоций.

Конечно, никакие усилия педагогов не приведут к положительному результату, если у ученика не будет мотивации быть здоровым. Только совместные усилия школы и родителей, при желании и должном старании ученика, дадут нужный эффект. А помогут в этом принципы, которым неукоснительно нужно следовать:

1. Принцип ответственности за своё здоровье. Долголетие, высокая работоспособность, бодрость духа и тела возможны только при разумном отношении к своему здоровью.

2. Комплексный подход к сохранению здоровья. Необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, которые формируют образ его жизни. Нельзя быть здоровым в отдельной части или системы своего организма. Сбой в их работе обязательно подорвёт организм, поэтому должно быть согласие в работе между всеми системами организма и личностью в целом.

3. Индивидуальный подход к каждой личности. С точки зрения психологической, биологической и социальной каждый человек уникален. Естественно, что у каждого индивидуума должна быть своя «программа здорового образа жизни», учитывающая его генотипические и психологические особенности, социальные факторы, статус в обществе, семье, уровень образования и культуры.

4. Принцип умеренности. Для тренировок функциональных систем человека должны использоваться нагрузки, восстановление после которых не будет требовать продолжительного времени. Кроме того, нагрузки, особенно физические, должны быть в радость, приносить удовлетворение.

5. Принцип чередования труда и отдыха. А отдых и есть не что иное как чередование труда - умственного и физического. Не считая, конечно, времени ночного отдыха(сна).

6. Принцип систематического самосовершенствования. Здоровье нельзя накопить впрок. Его надо поддерживать путем систематического упорного труда над собой, а это требует постоянных усилий.

7. Валеологическое самообразование. В рамках валеологии наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. [3]

Определяющим принципом, по моему мнению, является принцип валеологического самообразования. Поэтому школа не только может, но и должна внушить ребенку необходимость заботы о своем здоровье. Здоровье нужно прежде всего самому молодому человеку вступающему в жизнь. Из этого и надо исходить, побуждая школьника к действиям, которые стали бы смыслом и целью формирования здоровой личности.

Литература.

1. Сухомлинский В. А., Сердце отдаю детям. Киев «Радянська школа», 1969.
2. Залыгин В.Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии. Индекс ББК. 74.266.8; 51.204.0. Год издания. 2010.
3. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью/ Воспитание школьников, 2008 г., №8