

Формирование здорового образа жизни

в современной школе.

Содержание

Состояние здоровья школьников в современной школе.

Формирование здорового образа жизни.

Приемы и методы направленные на сохранение здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках биологии.

Гигиенические показатели, характеризующие урок.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

К сожалению большинство людей не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамики), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде, с почти неизбежным в этих случаях развития ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге, приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, укорачивают свою жизнь.

Здоровье индивидуума – это динамический процесс приспособления к окружающей среде. Идеального, абсолютного здоровья не бывает.

Критерии оценки здоровья могут быть:

1. уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе;
2. наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность;
3. социальное благополучие, возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, реакции организма на воздействие внешней среды;
4. питание;
5. нарушение гормональной регуляции со стороны эндокринной системы, накопления метаболитов, микробных токсинов и др.

6. радиация и отравление;

7. состояние психики человека.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ.

По результатам Всероссийской диспансеризации детского населения проведенной в 2002 году, доля здоровых детей в целом снизилась до 32,1%, вдвое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии. По результатам профилактических осмотров учащихся 5,9 11 классов ежегодно проводимых в школах наблюдается нарушение осанки, понижение зрения, дефицит массы тела, хронический гастрит. Сегодня перед школой стоит важная задача – создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Постоянно возрастающая по содержанию научная информация приводит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, учебников, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшению их здоровья.

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

РАСПОРЯДОК ДНЯ.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня- определенному ритму и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна и отдыха. Перерывами между приемами пищи не должны превышать 5- 6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

РЕЖИМ СНА.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский философ И.П.Павлов указывал, что сон своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной

деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. Чтобы создать условия для нормального, крепкого сна необходимо за 1-1,5 часа до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветриваемом помещении. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде, не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться в одно и то же время – это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, а также те или иные расстройства в деятельности нервной системы. Сокращение продолжительности сна у детей и подростков (норма 13-16 лет -9 часов) на 2 -4 часа и более, резко отрицательно сказывается на функциональном состоянии мозга. Снижается работоспособность организма, быстрее наступает переутомление, резко снижается сопротивляемость организма к различным инфекциям.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.

Хорошо известно, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, придерживающимися норм рационального питания, не обремененные вредными для здоровья привычками, - трудятся с полной отдачей и редко болеют. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии. Особенно сильно занятия физической культурой влияют для правильного формирования скелета мышц и для развития осанки. Осанка не относится к числу наследственных признаков. Она начинает формироваться с раннего детства в течение жизни может изменяться. Для формирования осанки большое значение имеет развитие мышц туловища. Напряжение этих мышц формирует и удерживает осанку, а уменьшение их напряжения нарушает ее, и все из-за отсутствия занятий спортом. Избыточная масса тела, развивающий склероз и связанные с ним сердечно-сосудистые нарушения- следствие гипокинезии. Под влиянием тренировок увеличивается жизненная емкость легких.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Пища является не только основным источником энергии, но и «строительным материалом» для новых клеток. Пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные, питательные вещества. Здоровому человеку необходимо питаться 3 – 4 раза в день. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски, плохо пережевывать. Плохо влияет на организм систематическая еда в сухом виде, без горячих блюд. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь. Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

Различают следующие сферы здоровья:

Физическое: - соблюдение санитарно – гигиенических и эргонометрических норм;

- внедрение специфических методов профилактики физического здоровья.

Социальное : - создание благоприятных условий для индивидуального развития;

- содействие развитию творческой активности;

- содействие развитию навыков адаптации в социуме;

Нравственное : - содействие выработке нравственных норм поведения и отношения к жизни;

- содействие развитию мировоззренческой позиции.

СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

По статистическим данным специалистов, каждый из нас вынужден обращаться к офтальмологу по поводу ухудшения зрения. Наши глаза постоянно испытывают интенсивные зрительные нагрузки и на работе, и дома. Заметно падает зрение у детей и подростков. Но если все нарушения вовремя выявлены, и врач выписал нужные оптические очки, это всего лишь компенсация, а не восстановление зрения. Для предупреждения зрительного утомления и близорукости для учащихся 5 – 10 классов рекомендуются следующие упражнения:

Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5 – 6 раз.

Исходное положение – сидя, руки на пояс. Повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 6 раз.

Исходное положение – сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем, против часовой. Повторить 5 – 6 раз.

Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох) , следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4 – 5 раз.

Исходное положение – сидя. Смотреть на классную доску 2 – 3 секунды, перевести взор на кончик носа на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.

Исходное положение сидя, закрыть веки, в течение 30 секунд. Массировать их кончиками указательных пальцев.

Гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Проведение на уроках физминуток снимает напряжение спины, благоприятно влияет на самочувствие, оказывает профилактическое воздействие на позвоночник.

СОХРАНЕНИЕ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

Важной задачей работы педагога является создание благоприятных условий для становления и сохранения здоровья, творческого развития, обеспечение психологического комфорта и условий для самосовершенствования.

Программа сохранения нравственного здоровья включает в себя образовательно – воспитательный комплекс заданий и упражнений, направленных на :

- развитие понимания и принятия общечеловеческих ценностей
- развитие мировоззренческой позиции
- формирование социального опыта ребенка

СОХРАНЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

Приоритетным в данном направлении работы является создание условий для эмоционального благополучия учеников на уроке, когда наиболее полно можно реализовать творческий потенциал, развить интеллектуальные способности и личностные качества, которые необходимы в общении и совместной деятельности. Необходимо создать в классе атмосферу естественности и взаимного доверия. В центре внимания находится индивидуальность каждого ученика, его развитие.

В рамках реализации данного направления стоят следующие задачи:

- развить навыки общения в различных ситуациях взаимодействия, прежде всего, умение слушать других, умение работать с людьми разных ценностей ориентаций в режиме взаимоуважения
- развивать речь ребенка в диалоге, дискуссиях, в свободной беседе
- создавать ситуации, способствующие творческому развитию и появлению индивидуальных способностей
- развивать самостоятельность мыслей и поступков, формировать социальную активность и социальную ответственность.

Данное направление реализуется через систему использования различных форм и методов, а именно – выполнение творческих научно – исследовательских проектов, как индивидуально, так и режим групповой деятельности; и через широкое использование метода профильной и уровневой дифференциации, последняя задает различную глубину освоения фиксированного содержания или достижение различных уровней планируемых результатов обучения.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ.

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ):

- соблюдение правил ТБ на уроках и переменах

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

А) организационно – педагогические технологии (ОПТ)

- построение уроков согласно требованиям методики и технологии ведения урока.

Б) психолого – педагогические технологии (ППТ)

- учет индивидуальных психо – физических особенностей учащихся
- создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе
- минутка для шутки
- релаксационные паузы.

В) учебно – воспитательные технологии (УВТ)

- технология сотрудничества
- групповые технологии
- интерактивные игровые технологии
- технология лично – ориентированного обучения
- педагогические методы и приемы оптимизации и индивидуализации образовательного процесса.

Г) лечебно – оздоровительные технологии (ЛОТ)

- физминутки
- смена видов деятельности
- аэрация воздуха
- зарядка для глаз.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ УРОК.

Обстановку и гигиенические условия в классе, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие или отсутствие монотонных звуков, неприятных раздражителей.

Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий и др. Однообразие урока способствует утомлению школьников, как бывает при выполнении контрольной работы.

Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Норма 7-10 мин.

Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма не менее трех.

Чередование видов преподавания.

Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию (свободная беседа, выбор действия, ученик в роли учителя, ролевая игра, дискуссия и др.)

Позы учащихся, их чередование (реально ли следит учитель за посадкой учащихся)

Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке.

Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

Психологический климат на уроке.

Наличие на уроке эмоциональной разрядки: шуток, улыбок, афоризмов.

Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Значительная интенсификация учебного процесса, использования новых форм и технология обучения, более раннее начало систематического обучения привело к росту числа детей, неспособных без особого напряжения адаптироваться к учебным нагрузкам. Нарастает число детей с наличием «пограничных» состояний и хронических заболеваний. Негативные тенденции усугубляются неблагоприятными социально – экологическими условиями.