**Здоровый образ жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний**

ВВЕДЕНИЕ

 Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни белорусского общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров — все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Кризис гуманизма особенно характерен для нашей страны, переживающей тяжелое состояние экономики, политики, идеологии, культуры, образования, серьезное изменение традиционного образа жизни.

Вызывает тревогу состояние здоровья детей, повышения уровня хронических заболеваний. Так, по данным медицинских исследований, в школах Беларуси лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35— 40% — хронические заболевания.

 Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда школьника, как основа профилактики хронических заболеваний является важнейшей проблемой современности, что и подтверждает актуальность темы курсовой работы.

 Цель исследования – особенности формирования здорового образа жизни как основы профилактики хронических заболеваний школьников.

 В ходе работы можно выполнить ряд задач:

 - рассмотреть теоретические основы формирования здорового образа как основы профилактики хронических заболеваний школьников;

 - разработать практическое мероприятие по формированию ЗОЖ для школьников;

 - выработать рекомендации по формированию здорового образа жизни, как основы профилактики хронических заболеваний школьников.

 Объектом исследования является - процесс формирования здорового образа жизни школьников.

 Предметом исследования является - организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников, как основы профилактики хронических заболеваний.

 Теоретическая значимость данной работы состоит в решении проблемы формирования основ здорового образ жизни детей младшего школьного возраста на внеклассных занятиях, а именно:

 - определена структура здорового образа жизни младших школьников;

 - выявлены критерии здорового образа жизни детей;

 - разработаны методические основы формирования основ здорового образ жизни во внеклассной работе.

 Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты позволяют сформировать и совершенствовать здоровый образ жизни школьников.

 В исследование и решение проблемы здоровья детей, формирования здорового образа жизни у детей внесли вклад в различное время ученые различных наук: философы: К. Гельвеций, Дж. Локк, М.В. Ломоносов и др.; психологи и физиологи: В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский и др.; ученые-медики: Н.А. Амосов, В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, И.И. Буянов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин, Б.Н. Чумаков и др.; педагоги: Ш.А. Амонашвили, В.К.Зайцев, В.В. Колбанов, Я. Корчак, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и др.

 Для достижения цели исследования и решения поставленных задач был применен комплекс методов исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической, валеологической, методической литературы; синтез выявленных знаний по проблеме исследования.

 **1. Сущность и значение здорового образа жизни.**

 Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой.

Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу.

Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

 Главный источник нездоровья – сложившаяся система школьного обучения с преобладанием инструктивно- программирующих методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме систематического сидения, "близорукого" и узкоформатного зрения

 В течение всего урока дети практически без движения. За партами при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике ученик является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминисцентные мигающие лампы, большая нагрузка для детей и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья.

Здоровье - плод прогрессивного эволюционного процесса и сознательного регулирования человеком своего поведения, своего образа жизни, привычек и пристрастий. Вполне закономерно, что современная система образования, основным постулатом которой определено развитие личности ребенка, уделяет все большее внимание изучению научных сведений о здоровье, здоровом образе жизни и оптимизации условий жизнедеятельности человека.

В наше время понимание здоровья как категории, значимой для жизни общества, находит все более широкое распространение. По нашему мнению, решать оздоровительную задачу на занятиях по физической культуре невозможно без определения термина «здоровье» и понимания значимости здоровья для общества.

Так, Н. М. Амосов подчеркивая важность здоровья человека для созидания и развития общества, говорит, что народ здоров, если здорово общество. Б. Н. Чумаков отмечает, что здоровье человека - это прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье человека, как подчеркивает А. А. Васильков, является наивысшим интегративным показателем функционирования целостного организма, в котором все его компоненты упорядоченно и взаимосвязанно работают на одну общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни.

 В. П. Казначеев трактует здоровье человека как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Финский ученый М. Карловен характеризует здоровье не только с качественной, но и с количественной стороны. Он указывает, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментальное состояние организма, но и его потенциальные возможности, резерв которых определяет направление изменения в состоянии здоровья.

 Достаточно полно понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) рассматривается в работах педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

 Творческая деятельность педагогов как обычно ограничивается средствами, выделяемыми государством на нужды народного образования. И поскольку в этом не приходится ожидать больших сдвигов, нужно делать то, что возможно. И главное препятствие иное – пассивность самих педагогов, нежелание что-либо менять в привычной системе обучения.

К сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства учащихся и их родителей; отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения.

Здоровый образ жизни – это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог — медицинский работник — ученик)', физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

*Основные направления здорового образа жизни ребенка следующие*:

Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.

Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

 Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Не для кого ни секрет, что успехи ребенка в учение – той деятельности, которая с приходом ребенка в школу начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья.

 Цель педагога - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!».

Формирование ЗОЖ школьника представляет собой социально-педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем, жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития.

 Здоровый образ жизни личности школьника представляет собой интегративную биосоциальную характеристику, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, о ЗОЖ, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здравосозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек, что позволяет вести здоровый стиль жизни и быть физически и социально активным, здоровым человеком в обществе.

*Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:*

- режим учебы без перегрузок,

 - организацию свободного времени с преобладанием движений,

- личную гигиену, привычное питание,

 - отсутствие травматизма,

 - здоровые привычки, физическую активность.

 ЗОЖ школьника является фактором не только здоровьесохраняющего (здравосохраняющего) поведения младшего школьника, но и здоровьесозидающего.

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ школьника возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здравосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе являются:

 - формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;

 - организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;

 - формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

 - формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ младшего школьника.

**2. Формирование здорового образа жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний**

 Хронические заболевания - это заболевания внутренних органов, которыми люди болеют длительное время. Чаще всего излечиться от этих заболеваний невозможно, можно лишь добиться стойкой ремиссии - отсутствие обострений заболевания в течение длительного времени (иногда несколько лет).

 С некоторыми заболеваниями люди рождаются, другие возникают в детском возрасте или во взрослом состоянии из-за недостаточного или несвоевременного лечения острых заболеваний. Любое хроническое заболевание требует наблюдения у соответствующего врача-специалиста, соблюдения определенной диеты и образа жизни, возможно длительного приема лекарственных препаратов с индивидуальным подбором и периодической коррекцией дозы принимаемых лекарств.

Профилактические мероприятия по ЗОЖ с целью профилактики хронических заболеваний ведутся в трех направлениях:

 1) организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями учащихся;

 2) повышение функциональных возможностей растущего организма средствами физической культуры;

 3) дифференцированные режимы в сочетании с лечебными мероприятиями для детей группы риска.

Все три направления предусматриваются годовым планом работы врача школы, обсужденным на педагогическом совете и утвержденным главным врачом детской поликлиники.

 К сожалению, современные школьники имеют все больше и больше хронических заболеваний. Основной причиной возникновения таких заболеваний является то, что современные школьники все меньше двигаются. Чаще всего это связано с загруженностью уроками, дополнительными занятиями, домашними заданиями. Порой у них не остается времени на прогулку, общение со своими сверстниками, на участие в подвижных играх. В результате нарушается естественное, нормальное развитие детского организма. Школьные уроки физкультуры компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности. Вот почему формирование здорового образа жизни особенно важно и актуально.

 Систематическое пребывание на воздухе во время перемен в школах определяется степенью благоустройства участка, количеством входов и устройством гардеробов. Наличие нескольких выходов на участок из здания школы и децентрализованных гардеробов обеспечивает, проведение ряда режимных моментов на воздухе. Наблюдения показывают, что число детей, одновременно находящихся в рассредоточенных гардеробах, в 7— 8 раз меньше, а время, затраченное на одевание, в 3 раза меньшее, чем в централизованных гардеробах школ той же вместимости. В практике нередко встречается неверное использование планировочных решений: один вход вместо имеющихся трех, прямой график движения вместо ломаного, один гардероб вместо двух, одно туалетное помещение на этаже вместо двух и т. д. Врач обязан быть хорошо знаком с проектными решениями школы и не допускать использования их не по назначению. Правильная с гигиенических позиций расстановка мебели и оборудования, благоприятные условия видимости на классной доске, светового климата, микроклимата и состояния воздушной среды обеспечиваются при размерах класса в 50—64 м2, кабинета — 66 м2 и лаборатории — 70 м2. Наполняемость 1-го класса — 25 учащихся, 2—4-го — 30, 10—11-го — не более 25 учащихся.

Особого внимания требуют дети, имеющие низкий уровень развития. И работа с такими ребятами является дополнительным стимулом к улучшению развития таких детей. Только путем ежедневной дополнительной работы можно добиться определенных успехов в развитии их умственной работоспособности. Увеличение ежедневной двигательной активности школьников посредством физических упражнений и подвижных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего учебного года, является профилактикой хронических заболеваний.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания взрослых, учителей-практиков и родителей. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

 Многие исследователи с тревогой отмечают, что именно с приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности, и зачастую — за грань допустимого, прогрессируют хронические заболевания. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребенка должен стать «сидячим» .

Такой образ жизни может привести — и, увы, в ряде случаев приводит — к хроническим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии. Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение — вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно-сосудистой системе ребенка. Парадоксально, но ограничение движения во имя учения сказывается на учении как раз весьма отрицательно: умственная работоспособность резко снижается, память ухудшается.

Но хотя это известно давно, каждое новое поколение родителей склонно повторять одни и те же ошибки... В решающей степени от семьи зависит, насколько день ребенка будет наполнен столь необходимым ему движением. То, что он получает в этом смысле в школе — уроки физкультуры, игры на переменах, физкультуры во время уроков, необходимо, но недостаточно. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой; возможности у семьи здесь весьма широки: утренняя гимнастика, «физкультминутки» во время выполнения домашних заданий, подвижные игры в часы работы, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки и вылазки на лыжах, туристические походы и плавание летом.

Профилактика переутомления не сводится к контролю за количеством уроков в соответствии с возрастом, а касается и вопросов правильного с гигиенических позиций построения каждого урока, их чередования. Трудность урока складывается из учебных его элементов, суммарного воздействия уроков. Установлено, что уроки средней трудности наименее утомительны для учащихся. Уроки малой трудности ниже учебных возможностей детей. Они не интересны и утомительны. Трудные уроки вызывают чрезмерное напряжение умственной деятельности, утомляют детей, снижают их работоспособность. Трудность предмета для каждого возраста разная. Так, для учащихся 1-го класса объективно трудными оказались уроки пения, чтения; для 2—3-х — природоведение, русский язык; для 4—6-х классов — география, история, химия, а для 9—10-х классов — литература, физика, физкультура. Урок .облегчается, если на нем многократно чередуются разные виды деятельности. Например, устная- и письменная работа, изучение нового и повторение пройденного материала, соблюдена посильная для данного возраста длительность каждого из компонентов урока, особенно самостоятельная работа. В младших классах целесообразны комбинированные уроки, на которых используются разные виды работ. Например, последние 10 минут русского языка или математики отводятся рисованию по теме урока. Включение игровых моментов в ходе урока является эмоциональной разрядкой, позволяет в значительной мере активизировать внимание детей и педагогически эффективно использовать все время урока. Основы ЗОЖ должны включать в себя создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, как непременное условие психического здоровья.

В заключение можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является интегративным качеством в структуре становления личности школьников, представляющей собой совокупность ценностных ориентацией личности на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, профилактики хронических заболеваний, теоретических знаний и практических форм поведения, способствующих выполнению учебных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

 Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у школьников - это дополнительная последовательная целенаправленная система способов действий по формированию здорового образа жизни на основе субъектно-субъектных отношений в педагогическом процессе, включающая научно обоснованную совокупность форм, методов и способов деятельности, направленная на подготовку ребят к самостоятельному принятию решения вести здоровый образ жизни.

 Первичная профилактика включает в себя:

Принятие мер по снижению влияния на организм человека вредных факторов;

Формирование здорового образа жизни:

создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии на здоровье всех негативных факторов, а также путей и возможностей уменьшения этого влияния,

санитарно-гигиеническое воспитание,

снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств,

обучение правильному отдыху,

привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления;

Выявление в ходе проведения профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов и принятие мер по их устранению;

Проведение иммунопрофилактики различных групп населения;

Формирование комплекса мер по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм;

Оздоровление населения, находящегося под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов с применением мер медицинского и немедицинского характера.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, - Москва: Сталкер, 2004. – 502с.

2..Барин Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья, - СПб.: Питер, 2005. – 254с.

3.Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Вышейшая школа, 2004. – 303с.

4.Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001. – 152с.

5.Воеводина О.Л. Здоровый малыш, - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 232с.

7.Зайцев Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148-153.

8.Казначеев В.П.Очерки теории и практики экологии человека, - Москва: Академия, - 254с.

9.Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2004, № 2. с. 5 - 8.

10.Литвинова Л.С. Нравственно-экологическое воспитание учащихся. Методика. 5-11 класс, - Москва:Луч, 2006. – 232с.

11.Юковчиц Л.К. Педагогическое воспитание, - СПб.:Питер, 2007. – 292с.