

Номинация: «Портфель учителя»
практическое пособие для внеклассной работы

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Федюкова Н.С.
учитель биологии
I кв. категории
МБОУ СОШ № 1

Березники 2007

Содержание

1. Введение.....	2
2. Здоровье и его охрана.....	3
3. Методическая тема.....	5
4. Результаты анкетирования.....	6
5. Систематика здоровьесберегающих технологий....	8
6. Работа по ЗОТ.....	9
7. Результаты анкетирования.....	11
8. Перспектива.....	16
9. Заключение.....	18
10. Литература.....	19
11. Приложение.....	20

Введение.

Рост образования в обществе – необходимый элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этом плане на образование как целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности ложится, помимо прочих, задача сохранения, формирования и укрепления здоровья.

Современная система образования, должна способствовать формированию у ребёнка потребности в здоровье, понимания основ здорового образа жизни, обеспечивать практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Это особенно важно сейчас, так как факторов, разрушающих здоровье учащихся, стало несравненно больше. Недостаток витаминов, неправильный режим дня, пьющие родители, деформирующее детскую психику авторитарное воздействие учителей – всё это было и осталось. Но в настоящее время к этому нужно добавить возрастающие учебные нагрузки, уменьшение двигательной активности детей, приводящей к гиподинамии и нарушениям осанки, свободное время всё чаще отдается просмотру фильмов и компьютерным играм. О росте числа юных курильщиков, массовом потреблении подростками пива, проблеме токсикомании и наркомании и говорить не приходится – раньше это не носило массового характера. Всё это актуально для современной общеобразовательной школы, которая наконец-то приняла на себя ответственность за то, что лишь менее 10% школьников можно признать здоровыми, что от первого к выпускному классу число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Педагогическая общественность всё больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Появившееся в последние годы понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

Здоровье и его охрана.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей подростков, молодежи.

Существует более 300 определений здоровья. Рассматривая здоровье человека как многокомпонентную модель, стоит рассмотреть его определение, данное Всемирной организацией здравоохранения в 1949 году, в котором **«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»**. В основе данного определения положена категория, которая оценивается по 4 уровням:

- соматическому (физическому);
- психическому;
- социальному;
- личностному.

В целом модель здоровья человека можно представить в виде схемы, разработанной Трещевой О.А.



Хочу обратить внимание на личностный уровень здоровья (духовное здоровье), который строится в соответствии с основными целями и жизненными ценностями и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. образом жизни. Образ жизни «modus vivendis» - способ взаимодействия человека с самим собой, с окружающей природной и социальной средой. Еще Гиппократ утверждал «По образу жизни человека можно судить о его здоровье».

По данным академика РАМН Ю.П. Лисицина, среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических приходится примерно 20-25% всех воздействий; 20% составляют биологические (наследственные) факторы; 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50-55%, является образ жизни. Эти данные свидетельствуют о приоритетной роли образования в сохранении и формировании здоровья, поскольку именно образование помогает человеку построить правильный, здоровый образ жизни и грамотно заботиться о своем здоровье.

Методическая тема

Именно школьный период жизни детей является основным в формировании ЗОЖ, только учитель поможет ребенку поставить здоровье на одно из первых мест в шкале жизненных ценностей, привить культуру здоровья. Квалифицированно информировать и формировать компетентность учащихся сможет, я считаю, учитель биологии, как на своих уроках, так и во внеурочное время. Поэтому свою методическую тему я сформулировала как **«Формирование здорового образа жизни у учащихся»**.

Цели работы по методической теме:

- повышение ценности здоровья в шкале жизненных ценностей;
- формирование более разумных форм коллективного и индивидуального поведения.

Задачи:

- сформировать мотивацию;
- сформировать знания, умения, навыки по ведению здорового образа жизни;
- создать здоровьесберегающую среду в образовательном учреждении и обеспечить социально-психологическую поддержку.

Ожидаемые результаты:

а) долгосрочные

- устойчивое здоровьесберегающее поведение, итогом которого должно быть крепкое здоровье для реализации активной творческой жизни, приемлемого качества даже в старости.

б) краткосрочные

- на данный момент результаты мониторинга по изучению системы жизненных ценностей учащихся 5-11 классов показали, что более 50% учащихся школы имеют позитивное отношение к ценности «здоровье»

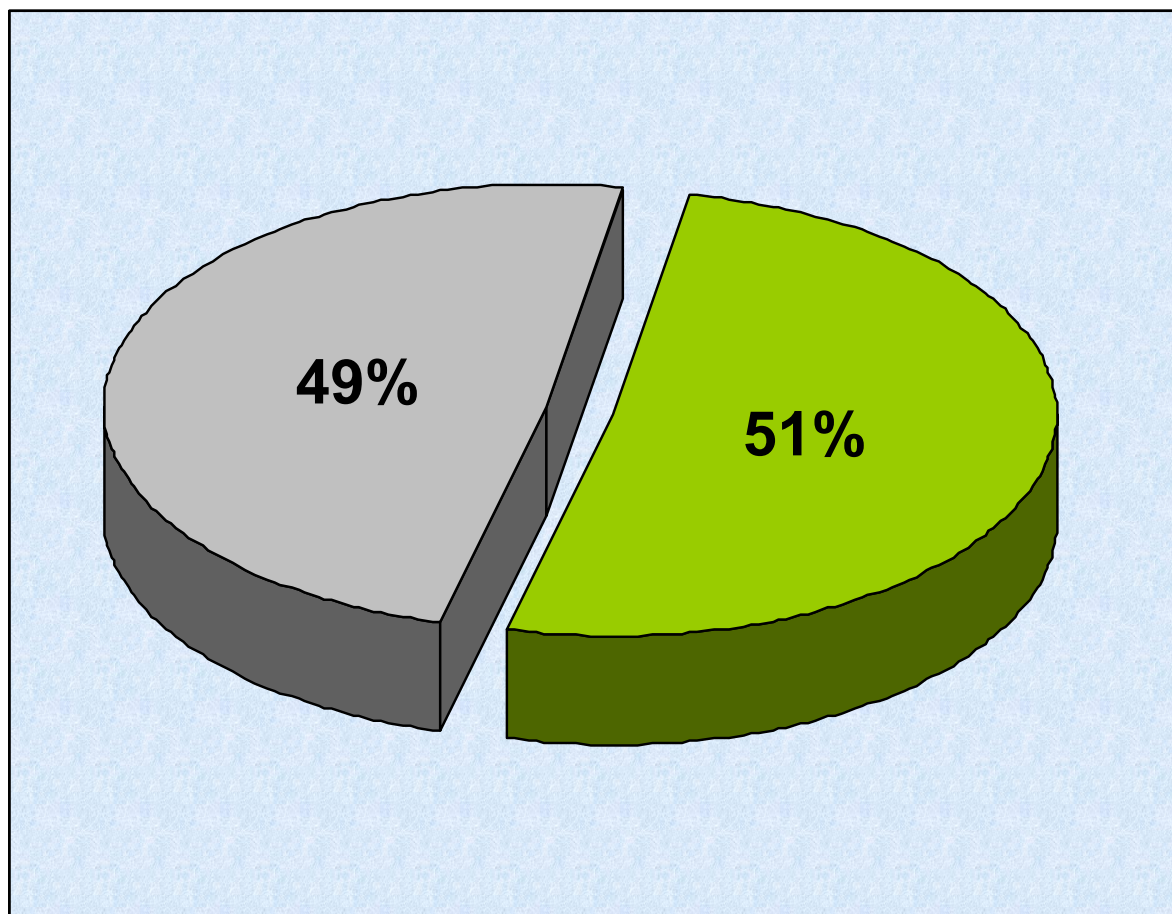
Для изучения системы жизненных ценностей учащихся 5-11 классов МОУ СОШ №1 мною был проведен мониторинг. Позитивное отношение к ценности «здоровье» можно выяснить на основании анкетирования, 2 варианта которого (Приложение №1) предлагают авторы книги «Критерии оценки деятельности общеобразовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников» Н.В. Лядова и О.М. Пастухова, Пермь 2005. Первый вариант, которым я воспользовалась, самих авторов. Второй вариант по методике М. Рокича. Также позволяет выяснить

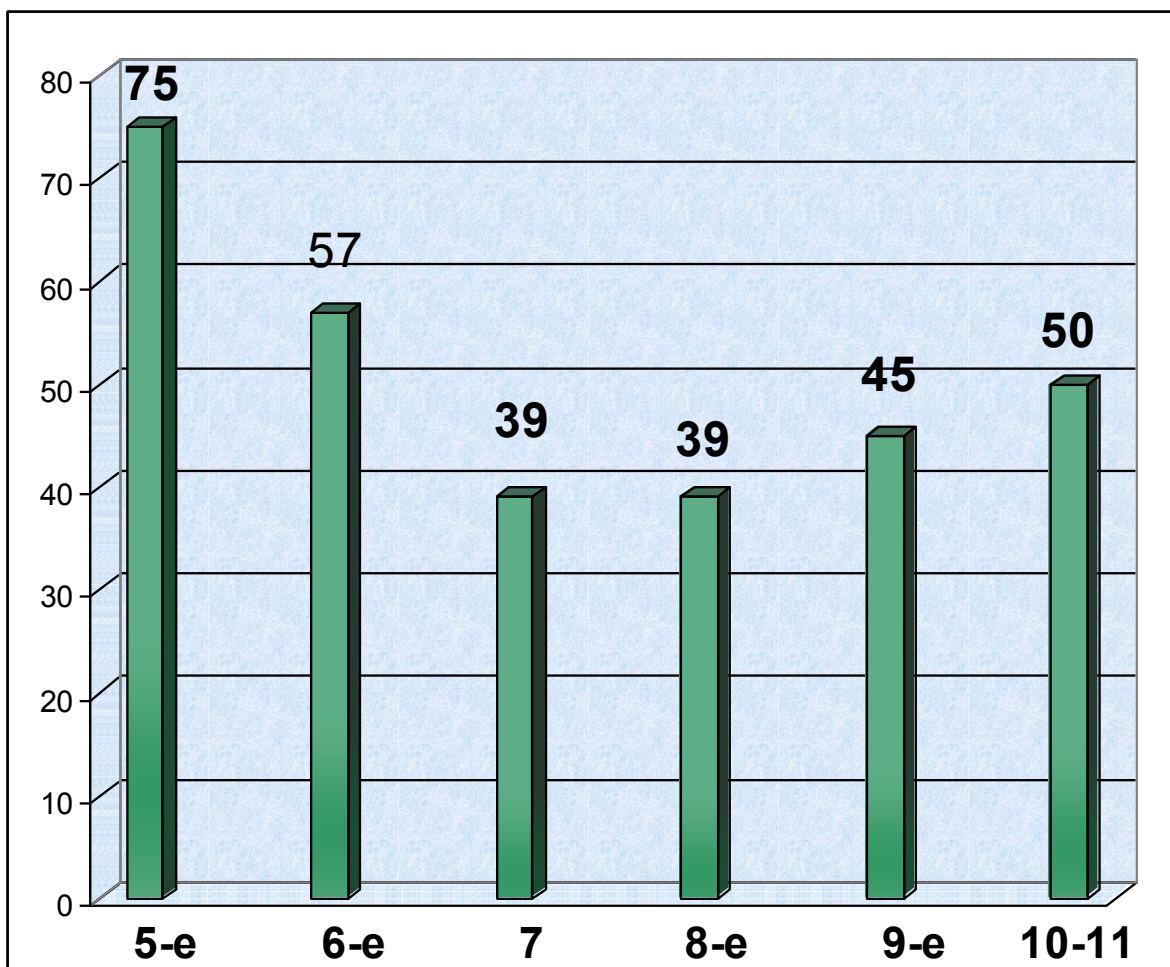
позитивное отношение к своему здоровью и ЗОЖ анкета (Байер К., Шейнберг Л., 1997) «Общая оценка образа жизни» (Приложение №2).

Результаты анкетирования.

Более 50% учащихся 5-11 классов школы №1 имеют позитивное отношение к ценности «здоровье»

 - позитивное отношение





 - позитивное отношение к ценности «здоровье»

По графику видно, что самый высокий показатель позитивного отношения к ценности «здоровье» у учащихся 5-х классов (большое влияние мнения родителей, их авторитет и пристальная опека), затем показатель начинает падать, достигая своего минимума у учащихся 7-х и 8-х классов (возрастные особенности поведения, отношения к жизненным ценностям, самоутверждение). У детей старших классов жизненная ценность «здоровье» вновь приобретает приоритетное значение в силу уже самостоятельного, осознанного и обоснованного выбора. Данное анкетирование показывает, что возрастная группа детей 7-8 классов самая уязвимая и неблагополучная, требующая максимальной работы в этом направлении.

Систематика здоровьесберегающих технологий

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1.Медико-гигиенические технологии (МГТ). К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов, проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в мед. кабинет, создание в школе специализированных мед. кабинетов.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Воспитание у школьников любви к природе, стремления заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п. обладают мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, строители и т. д. Изучается курс ОБЖ.

5.Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ). Эти технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени их влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Работа по ЗОТ

В своей работе по методической теме «Формирование здорового образа жизни у учащихся» я использую в основном здоровьесберегающие образовательные технологии

Возложение на школу и учителя задачи – заботы о здоровье учащихся – определяется следующими причинами. Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Именно в школе, под «присмотром» учителей, школьники проводят значительную часть времени. Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях, - педагог.

Представление о ЗОТ может быть соотнесено с основными проблемами школы, связанными с заботой о здоровье учащихся, для решения которых, собственно, и используются здоровьесберегающие технологии. К таким проблемам можно отнести следующие:

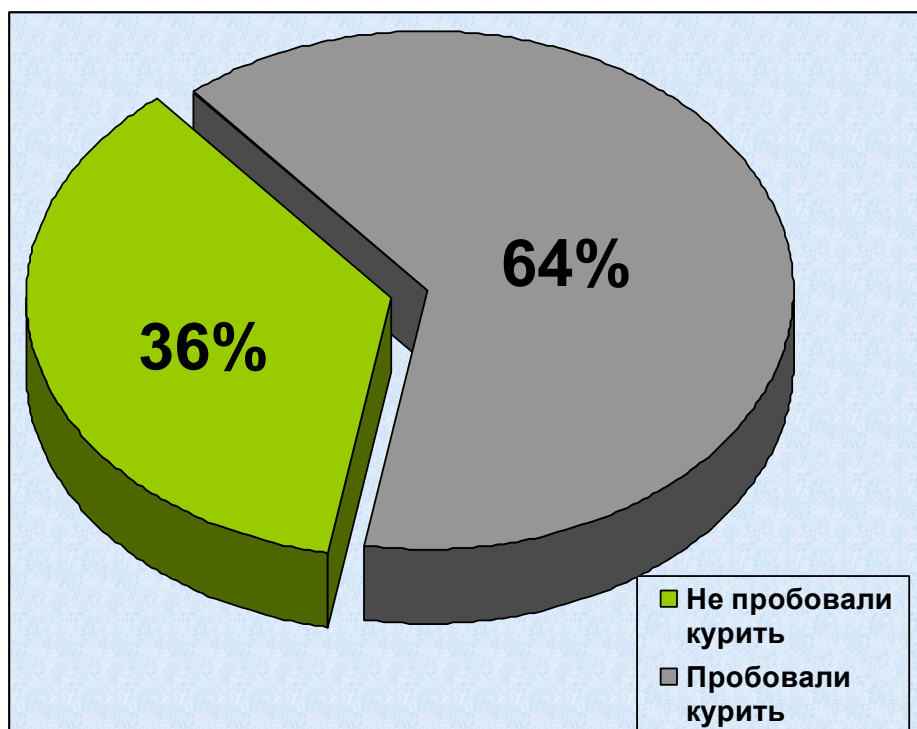
- 1) учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- 2) «школьные стрессы»;
- 3) **распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей;**
- 4) неправильная организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;
- 5) питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- 6) предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»);
- 7) низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- 8) необходимость сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;
- 9) некомпетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

Среди проблем здоровьесберегающих образовательных технологий, центральной в моей работе является проблема вредных привычек и зависимостей учащихся. В последние несколько лет значительно возросла актуальность этой проблемы, обусловленная ростом числа людей, главным образом детей, подростков, молодежи, подверженных социально значимым заболеваниям.

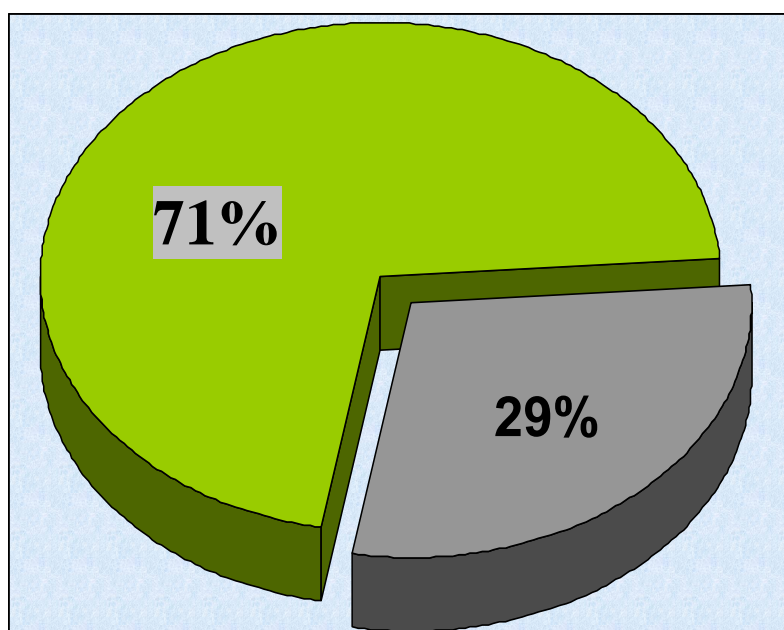
Для выяснения ситуации по этой проблеме среди учащихся 5-11 классов в нашей школе, было проведено анонимное анкетирование. Используя методику, предложенную Н.В. Лядовой и О.М. Пастуховой в вышеупомянутой книге «Критерии оценки.....», мною была составлена анкета (Приложение №3) и предложена учащимся. Анализ ответов на вопросы анкеты позволил определить показатели распространенности (Приложение №4) злоупотребления НАН (никотин, алкоголь, наркотик) и выяснить некоторые причины приобретения детьми вредных привычек.

Результаты анкетирования

1. Курение:

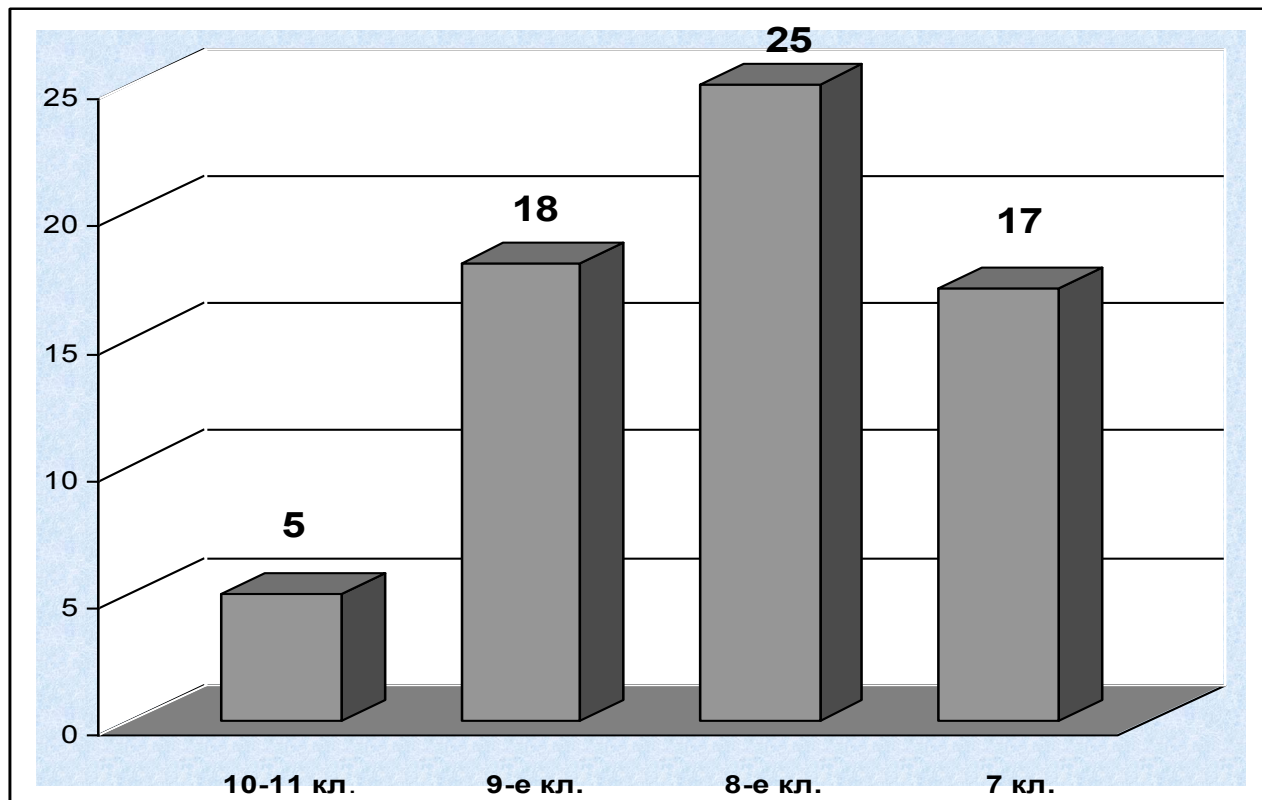


Учащиеся 7-11 классов



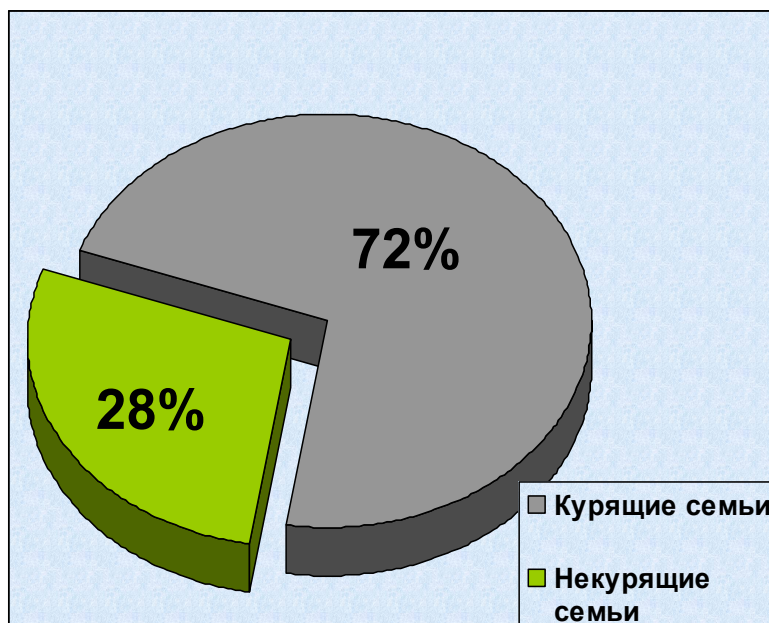
Учащиеся 5-6 классов.

Процент постоянно курящих учеников в параллелях



Самая неблагополучная группа учащихся 8-х классов

Соотношение семей, в которых курят родители

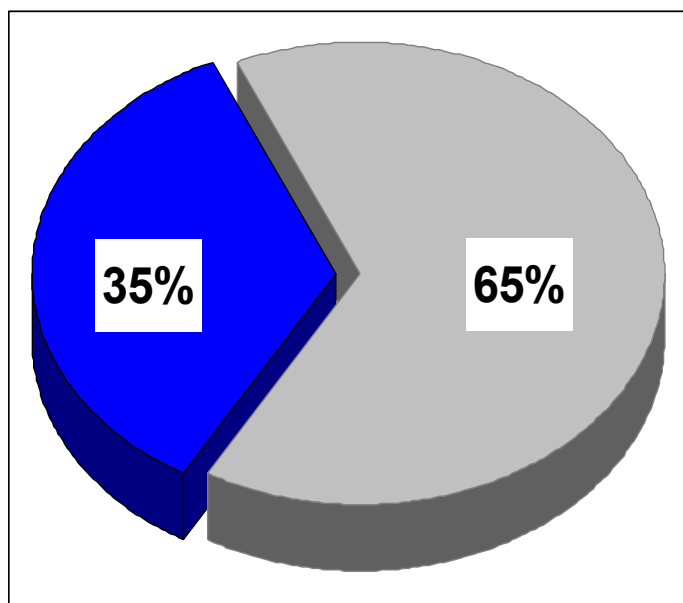
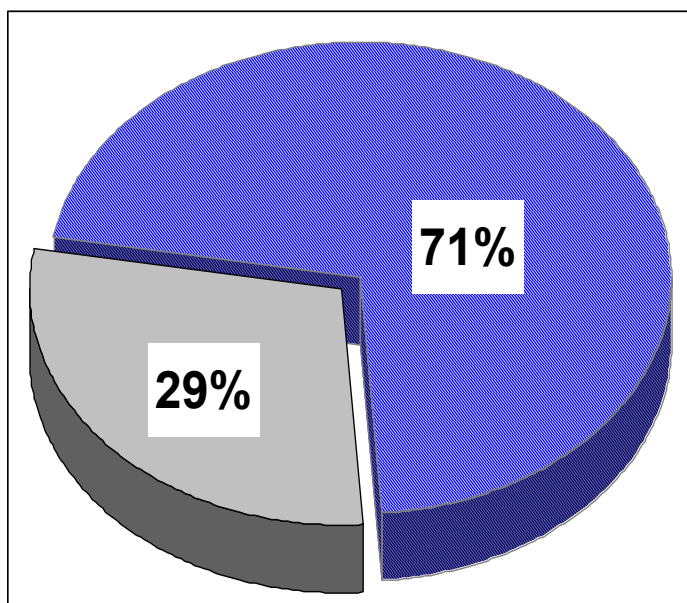
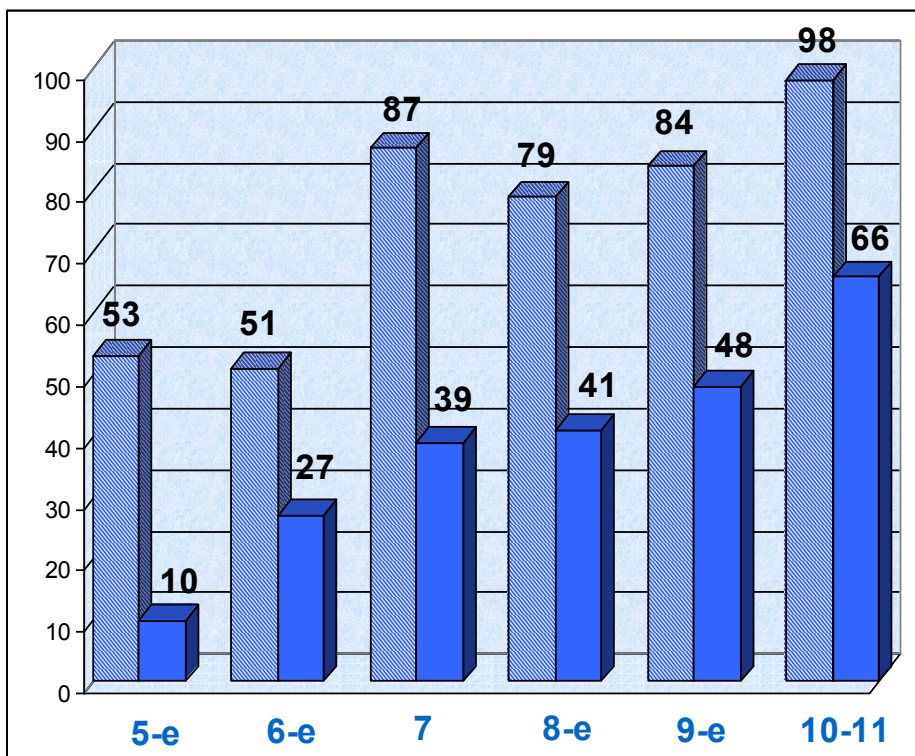


Пример родителей – одна из основных причин, провоцирующих детей к курению!

2. Употребление алкоголя:

а) употребление пива

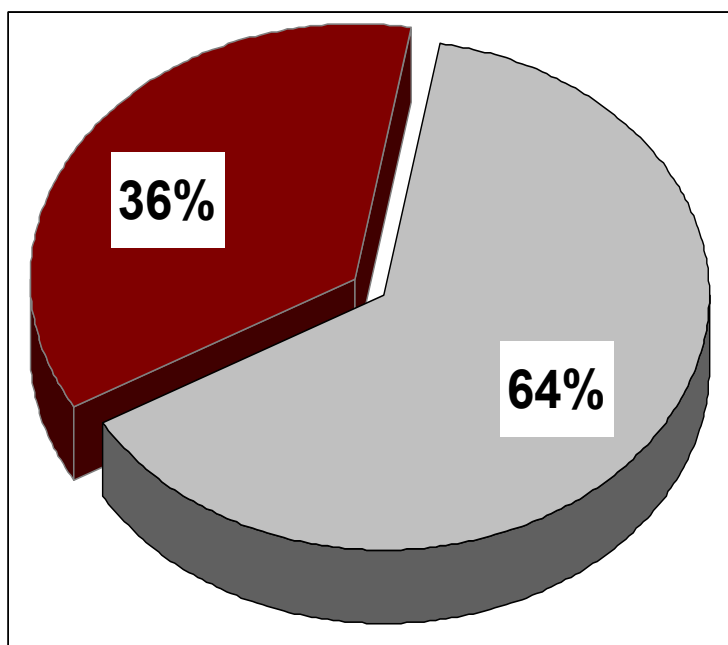
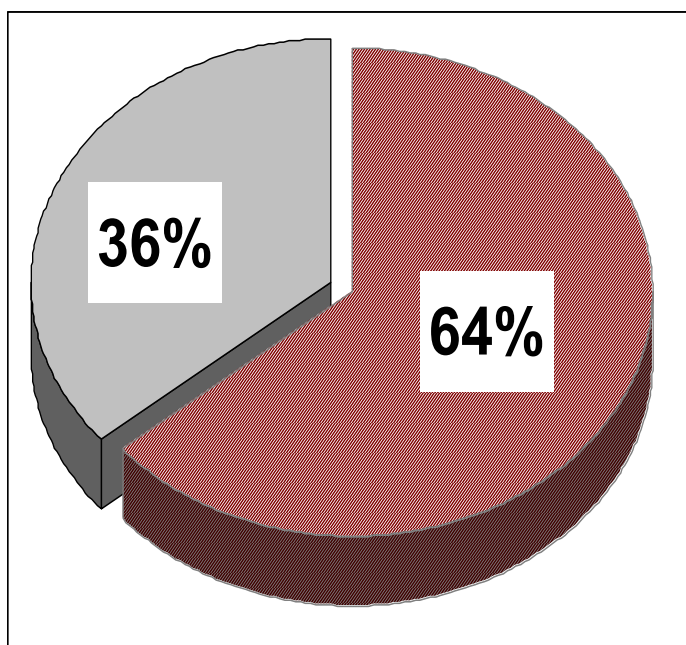
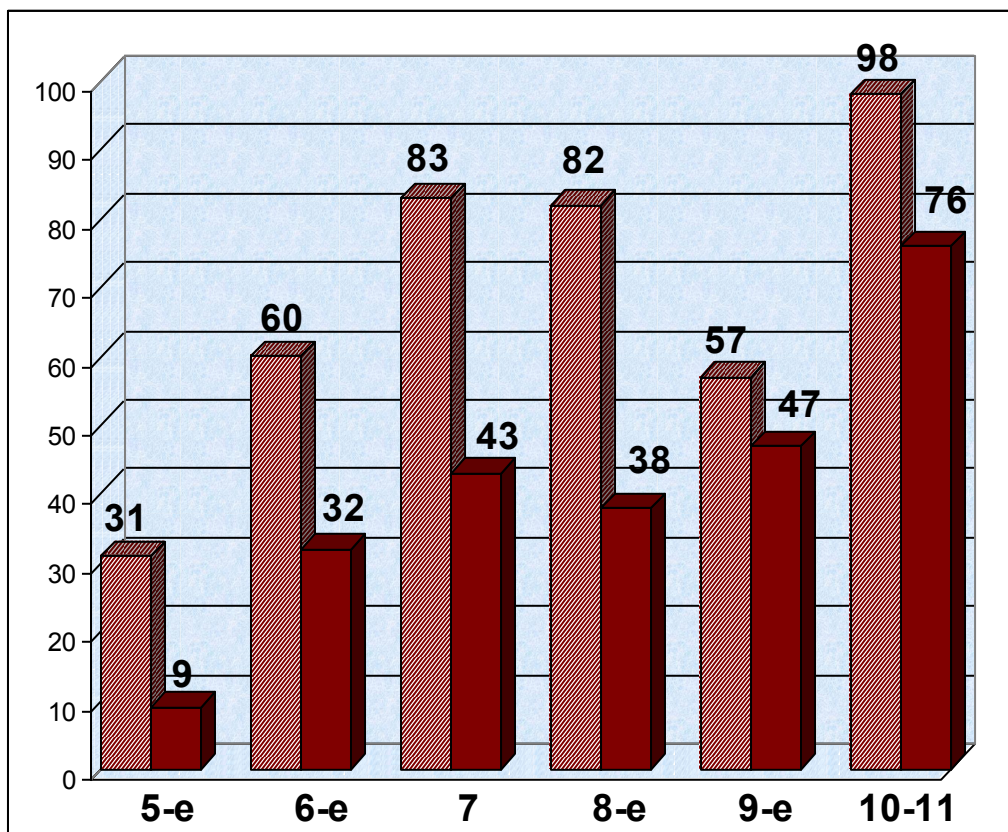
 - только пробовали  - употребляют



5-11 классы

б) употребление других алкогольных напитков

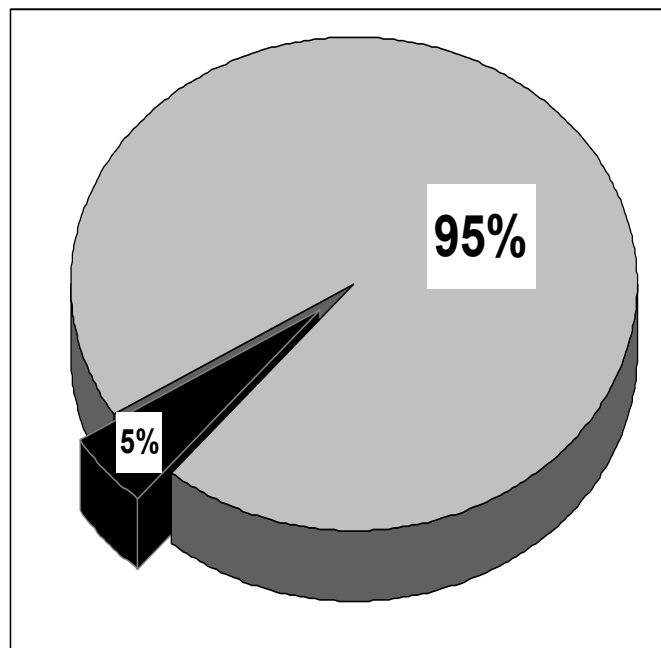
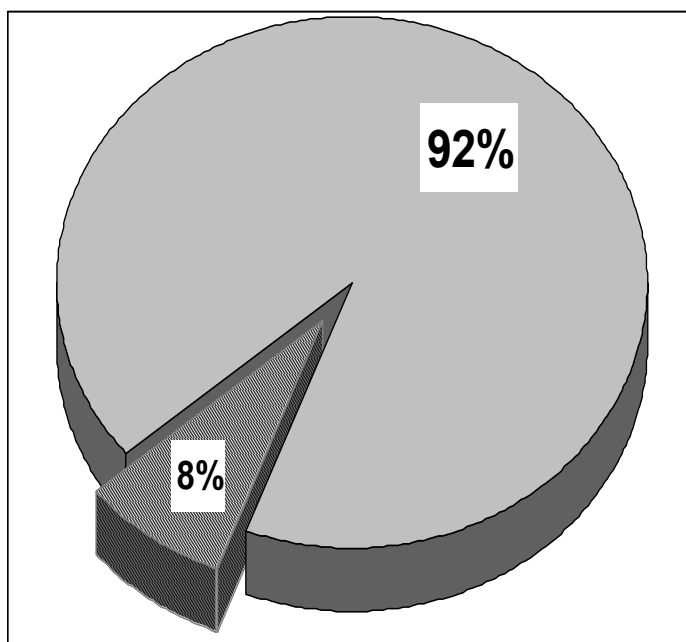
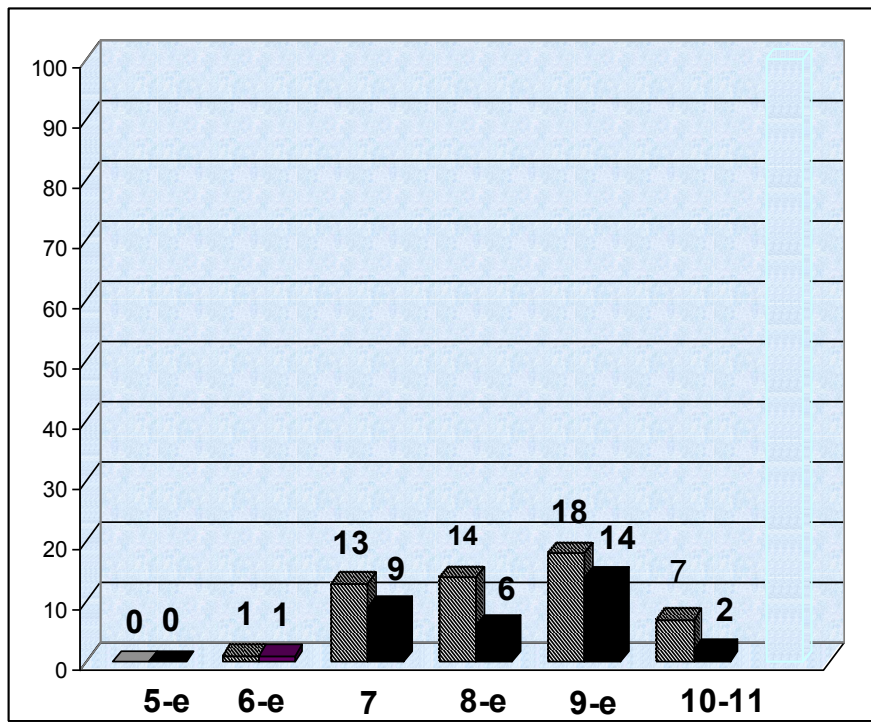
 - только пробовали  - употребляют



5-11 классы

3. Употребление ПАВ:

▨ - только пробовали ■ - употребляют



5-11 классы

Перспектива

Работа по анализу ситуации с распространением СЗЗ будет продолжена для того, чтобы проследить динамику этого процесса. Надеюсь, динамика в будущем будет положительной, т.к. велась и будет продолжена большая всесторонняя работа, как на уровне всей школы, так и на уровне классов и уроков. В школе создана обстановка психологической нетерпимости к употреблению любых видов психоактивных веществ (ПАВ). С этой целью совместно с организатором по внеклассной работе, классными руководителями и учителями биологии проводятся различные классные и общешкольные мероприятия. В частности, последнее из которых - тематическая неделя «В новый год без вредных привычек», было проведено в целях активизации антитабачной пропаганды. В рамках этой недели была проведена акция «Выстрел за сигарету» и «Расстреляй сигарету», во время которой учащиеся школы меняли сигареты на возможность пострелять в школьном тире, а при желании и расстрелять свою сигарету. Пятиклассники по собственной инициативе провели голосование «за» и «против» курения в школе. Активное участие приняли ребята в конкурсе плакатов «Курению – нет!», в викторине «Бросай курить!». Был проведен мониторинг «Самый спортивный класс», художественный смотр «Никотину – нет!» и тематическая дискотека.

Работа по профилактике СЗЗ ведется и на уроках биологии, особенно это уместно в 8 классе при изучении человека. На протяжении нескольких лет я включаю в программу 8-го класса такие лабораторные и практические работы, как «Действие ферментов слюны на крахмал», «Выявление плоскостопия», «Проведение функциональной сердечно-сосудистой пробы», «Функциональная проба с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки», при выполнении которых, дети понимают значение ЗОЖ для нормального развития собственного организма, для развития выносливости и натренированности, для повышения работоспособности.

Каждый раздел учебника содержит темы по влиянию вредных привычек на организм. Изучение этих вопросов по возможности сопровождаю сообщениями ребят, подготовленными самостоятельно с подборкой интересного дополнительного материала и просмотром видеофильмов, которые предоставляет Дом санитарного просвещения,

связь с которым я поддерживаю через медицинского работника школы. Цель таких уроков: сформировать твердую установку у каждого ученика на отказ от приёма наркотиков, негативное отношение к курению, употреблению алкоголя (в том числе пива); обеспечить всех учащихся необходимой и соответствующей возрасту информацией.

Отслеживание достигаемых результатов проводится по динамике случаев констатации фактов курения в школе и тому подобных «ЧП»; по сравнительным результатам анонимного анкетирования учащихся, по данным опросов детей, учителей, родителей учащихся.

Ведется работа с родителями по профилактике СЗЗ и формированию ЗОЖ учащихся.

Заключение

Культура здоровья - необходимая составная часть общей культуры, позволяющая человеку грамотно заботиться о здоровье и благополучии – собственном и окружающих людей.

Школьник, не умеющий заботиться о своем здоровье, ничего не предпринимающий для укрепления здоровья, а только позволяющий заботиться о себе другим людям (учителям, родителям), не будет здоровым, несмотря на все усилия школы и семьи. Только личная ответственность за своё здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей, которые ставит здоровьесберегающая педагогика.

Список литература

1. Лядова Н.В., Пастухова О.М. Критерии оценки деятельности общеобразовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников. Пермь 2005
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПКРО, 2002
4. Рогов Е.И. настольная книга школьного психолога. – М.: ВЛАДОС, 1995
5. Ключева Г.А., Резвых И.Г. Диагностическое обеспечение здоровьесберегающего учебного занятия: Методические рекомендации. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2003

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Показатель позитивного отношения к ценности «здоровье»

Оценивается на основании анкетирования, которое позволяет определить процент детей, ставящих здоровье в число 3 наиболее важных жизненных ценностей (хорошее образование, семья, карьера, материальное благополучие, здоровье, любовь, вера, мир во всём мире и тр.), который рассчитывается по формуле:

$$\text{ППО} = \frac{\text{КДПО}}{\text{КОД}} \times 100\%$$

ППО – показатель позитивного отношения

КДПО – количество детей, ставящих здоровье в число
3 наиболее важных жизненных ценностей

КОД - количество опрошенных детей

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Анкета

«Общая оценка образа жизни»

(Байер К., Шейнберг Л., 1997)

С помощью анкеты Вы сумеете оценить, насколько правильный образ жизни Вы ведете, какие аспекты Вашего поведения нуждаются в корректировке. Обведите кружком число очков, которое соответствует каждому ответу.

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой в течение, по крайней мере, 20 минут без перерыва?

	Очки
3 дня и больше	10
1 или 2 дня	4
ни разу	0

2. Как часто Вы курите?

никогда	10
очень редко	5
иногда	3
каждый день	0

3. Как часто вы употребляете алкоголь?

не употребляю вообще	10
редко (раз в 2-3 месяца)	3
часто (чаще 1 раза в 2 месяца)	0

4. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?

каждый день	10
5 или 6 раз	8
3 или 4 раза	5
1 или 2 раза	2
ни разу	0

5. Как часто Вы перекусываете между основными приёмами пищи?

никогда	10
1 раз в день	8
2 раза в день	6
3 раза в день	4
4 раза в день	2
более 4 раз в день	0

6. Как много времени в сутки Вы спите?

более 10 часов	4
10 часов	8
8 или 9 часов	10
7 часов	6
менее 7 часов	0

7. Как относится Ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?

превышает более чем на 30%	0
превышает на 21- 30%	3
превышает на 11-20%	6
превышает или меньше не более чем на 10%	10
ниже на 11-20%	6
ниже на 21-30%	3
ниже более чем на 30%	0

Общее количество очков: _____

Интерпретация. 60-70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное, если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков.

50-59 очков: Вы ведете себя хорошо, но можете и лучше.

40-49 очков: Ваше поведение и Ваш образ жизни можно оценить как среднее. Многие следовало бы изменить.

30-39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни Вы могли бы получить от жизни больше удовольствия.

Меньше 30 очков: Вы серьёзно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Анкета

1. Кто из членов твоей семьи курит?
2. Ты пробовал курить?
3. Как часто ты куришь?
4. Ты пробовал пиво?
5. Как часто его употребляешь?
6. Ты пробовал другие спиртные напитки?
7. Как часто их употребляешь?
8. Ты пробовал наркотики?
9. Как часто их употребляешь?

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Показатель распространенности злоупотребления НАН (никотин, алкоголь, наркотик) рассчитывается по формуле:

$$\text{ПРЗ} = \frac{\text{КДЗ}}{\text{КОД}} \times 100\%$$

ПРЗ – показатель распространенности злоупотребления НАН

КДЗ – количество детей злоупотребляющих НАН

КОД – количество опрошенных детей

Данные текущего года сравниваются с таковыми за предыдущий год. Улучшение показателя – 10 баллов; без изменения – 5 баллов; ухудшение – 0 баллов.