Збереження здоров'я підростаючого покоління

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Оновлення | Переглядів |  |
|  | **28 вересня 2012** | **967** |  |

Збереження та зміцнення здоров’я підростаючого покоління, створення необхідних умов для їх фізичного, розумового і духовного розвитку, безпеки життєдіяльності, навчання та виховання є одним із пріоритетів національної освіти.

Можна констатувати ,що за останні роки в Україні відбулися деякі позитивні зміни щодо формування певних навичок здорового способу життя, безпечної поведінки, фізичного вдосконалення серед дітей та учнівської молоді. Але ситуація щодо здоров’я неповнолітніх і сьогодні в державі залишається не досить напруженою.

Життя вимагає від сучасної школи виховання творчої, інноваційної молоді, із сформованими загальнолюдськими цінностями, стійкими життєвими пріоритетами, уміннями, компетентностями, необхідними для здоров’я та навчання.

Вирішення цих завдань можливе за рахунок впровадження освіти на основі розвитку життєвих навичок, яка акумулює індивідуальний і диференційований підходи, реалізує концепцію особистісно- зорієнтованого навчання і виховання, базується на новітніх теоретичних засадах і конкретних діях, використовує підручники нового покоління та передбачає інтерактивні форми навчання, що в сукупності надає можливість учням набувати знань, будувати міжособистісні стосунки, уміло розв’язувати конфлікти, протистояти негативному впливу оточення, керувати стресами, приймати виважені рішення, гідно виходити з будь-якої життєвої ситуації.

Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні орієнтує українське суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних засадах. Фізичне виховання і масовий спорт повинні стати важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання анти громадянських проявів.

Здоров’я людини є складним феноменом, який може розглядатись як філософська, соціальна, екологічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру.

За визначенням ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров’я), «здоров’я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя».

Загальновизнаним є той факт, що здоров’я на 10 % залежить від системи охорони здоров’я, на  20%- від екології, ще на 20%- від спадковості і на 50 %- від умов та способу життя.

За даними Міністерства охорони здоров’я України в 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення у стані різних систем організму, а в 42 %- різні хронічні захворювання; на 52,5% збільшилась захворюваність дітей на туберкульоз, на 19% зріс рівень загальної інвалідності.

За статистичними даними , збільшується кількість дітей, які стають жертвами хвороб дорослого віку: епідемія Сніду, наркоманія, психічні захворювання.

До першого класу приходять лише 27% здорових дітей, закінчують школу здоровими 6-9 % випускників.

За даними ЮНЕСКО Україна посідає одне з останніх місць у світі за оцінками стану здоров’я дорослих і дітей:

-низька тривалість життя;

-висока смертність (особливо серед дітей);

-великий відсоток відхилень у фізичному, психічному розвитку;

-велика кількість захворювань серед дітей та молоді.

Цьому сприяють екологічна катастрофа, напруження соціального становища, низький рівень медичної допомоги, ускладнення навчальних програм та інтенсифікація навчального процесу сучасної школи.

Саме тому «Національна доктрина розвитку освіти України» пріоритетним завданням системи освіти визначає виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточуючих.

Формування поняття «здорового способу життя» людини має глибокі корені в істрико- філософській думці людства. Ще мислителі античного періоду намагалися виділити в цьому понятті специфічні елементи.

Гіппократ акцентував увагу на фізичному здоров’ї людини. Демокріт найповніше описував духовне здоров’я людини, що становить, на його думку, «благий стан духу». Важливе судження про взаємозв’язок фізичного й духовного здоров’я висловлював Платон, який наголосив, що гарний душевний стан своїми добрими якостями зумовлює найкращий стан тіла.

Пращурам українського народу також був властивий культ здоров’я. Здоров’я українського етносу ґрунтувалося на знанні та обожненні сил Природи, вмінні застосовувати природні чинники (воду, сонце, повітря). Народна наука про здоров’я через традиції та звичаї етносу вчила кожного цінувати, зберігати та відновлювати своє здоров’я.

Значна частина спадщини минулого щодо відображення феномена здорового способу життя людини в теоретичній та практичній свідомості людей і сьогодні не втратила свого значення. Питання , пов’язані зі способом життя, актуальні й нині. Здоров’я нації в наш час розглядається як показник  цивілізованості держави, що відображає соціально- економічне становище суспільства.

Вирішення таких завдань вимагає від сучасної школи реформаційних процесів, спрямованих на вдосконалення змісту освіти за рахунок включення науково- обґрунтованої системи знань щодо здоров’я, здорового способу життя, впровадження нових інноваційних підходів у навчанні, використання найефективніших педагогічних технологій.

Такою технологією в сучасній освіті є інноваційна педагогічна технологія навчання на основі розвитку життєвих навичок, за допомогою якої в особистості формується позитивна мотивація щодо ведення здорового способу життя, виробляються стійкі моделі і адаптивної поведінки у повсякденній та екстремальних ситуаціях.

У нашій школі впровадження системи формування культури здоров’я, безпечної поведінки молоді, безпеки життєдіяльності здійснюється комплексно і послідовно через викладання навчальних дисциплін за державними програмами «Основи здоров’я», «Валеологія», «ОБЖД».

Важливо, що така складна робота з самого початку спиралася на чітку законодавчу базу, мала підтримку керівництва, регламентувалася відповідними наказами, розпорядженнями управління освіти і науки Дніпропетровської облдержадміністрації та аналогічними місцевими документами, здійснювалася з урахуванням досвіду кращих закладів, педагогічних колективів і окремих педагогів області, проводилась у тісній співпраці з місцевими та іншими відповідальними структурами.

Упровадження сучасної інноваційної педагогічної технології навчання  здоровому способу життя на основі розвитку життєвих навичок забезпечене комплексом необхідних навчально- методичних матеріалів: підручник з основ безпеки життєдіяльності для 7 класу, комплект з основ здоров’я для учнів 5, 6, 7 класів, посібники для вчителів «Профілактика ВІЛ-інфекції в системі шкільної освіти», «Формування навичок здорового способу життя у дітей  і підлітків».

Розповсюдженню превентивних програм, які базуються на інноваційній технології навчання на основі розвитку життєвих навичок , передувала кропітка робота зі створення сприятливого середовища та розуміння у суспільстві, школі, сім’ї важливості проблеми здоров’я, ведення здорового способу життя.

У школі організовуються і проводяться різноманітні заходи щодо ефективної підтримки методу навчання учнів у життєвим навичкам здоров’я та безпеки (батьківські збори, учнівське самоврядування, волонтерський рух); створюються умови особливого сприяння в колективі, партнерські взаємостосунки між керівництвом, педагогами, батьками, учнями, культивується атмосфера здорової творчості, підтримки, доброзичливості, комфортного навчання і дозвілля.

Кажуть, щоб виростити Людину, треба давати їй чотири уроки на день упрдовж десяти років. Ось ці уроки: Здоров’я, Мудрість та праця.

Ми проголошуємо: стимулювання здорового способу життя педагогів і вихованців- основний, стрижневий напрям виховного процесу. Звернімося до висловлювань: «Моя наука- жити і бути здоровим»(Лукрецій Тит Кар), «Усі здорові люди люблять життя» (Г,Гейне); «Хто міцний тілом, може терпіти і жару, і холод. Так і той, хто здоровий морально у змозі перенести ігнів і горе, і радість, й інші почуття» (Епіктет).

Стан оптимальної працездатностяк дорослої людинини, так і школяра нерозривно пов’язане з хорошим самопочуттям, з найкращим функціонуванням  усіх систем організму. Здорова дитина із задоволенням і радістю включається в усі види діяльності: інтелектуально- пізнавальну, трудову, громадську, фізкультурну, ігрову… Вона життєрадісна, оптимістична, відкрита у спілкуванні з однолітками і педагогами. А це запорука успішного розвитку всіх сфер особистості, усіх її задатків і цінностей. Це і можливість само актуалізації як мети виховання. Це, нарешті, щасливі діти і , як наслідок, і, як причина, щасливі, задоволені своєю діяльністю педагоги.

«Мати міцне здоров’я,- пише творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення П.С.Брегг- це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: «Я почуваю себе чудово! Я живу- чудово!» Відомо, що основна мета життя- щастя. Але до нього веде одна дорога: міцне здоров’я. Без нього не може бути щастя.

Здорова людина любить життя. Здорова людина рідко буває нещасливою.

Важко уявити собі серед активних і повноцінних учасників у всіх справах дитину або старшокласника, у якого постійно болить голова( 9аслідок найрізноманітніших відхилень у здоров’ї: гіпертонії, гіпотонія, гайморит, тонзиліт, тощо), що у постійній нервовій напрузі боїться всього: «двійок», кривди однолітків, смерті близьких і своєї власної, грому й блискавки, темряви, хуліганів, тощо), що завжди в стані апатії, лінощів думки, емоційної загальмованості…Перелік таких дітей можна продовжити до нескінченості, тому що, на жаль, значна більшість дітей і підлітків шкільного віку має різні захворювання.

Є ще один аспект: необхідність виживання (матеріального і духовного), що виникла в наш нелегкий час. Потрапляючи на дорослих, він рикошетом б’є і по дітях.

З давніх – давен на Русі говорили : « Здоров’я , як честь, треба берегти змолоду». Додамо : « Не тільки берегти, але й зміцнювати.» Однією з найважливіших умов для цього, особливо в дитячому та юнацькому віці, є правильний режим дня.

Ще античні філософи розвинули ідею про ритмічність процесів, які відбуваються у природі і організмі. В наш час створена спеціальна наука – хронобіологія, яка вивчає біологічні ритми. Під ними вчені розуміють чергування різних станів організму і коливань інтенсивності фізіологічних процесів та реакцій. Наприклад, максимальної ваги тіло людини досягає о 18 – 19 годині, температура тіла – о 16-18 годині, частота серцевих скорочень – о 15- 16 годині, частота дихання – о 13 -16 годині, артеріальний тиск – о 15 -18 годині.

Коли одні органи та системи досягають максимуму своєї « працездатності», то інші «відпочивають».

До поняття «режим дня» належать: тривалість, організація і розподіл упродовж доби різних видів діяльності, відпочинку та харчування. Медики визначають такі основні компоненти режиму дня школяра: сон, перебування на відкритому повітрі, їжа, рухлива діяльність, особиста гігієна.  Будь- яке порушення негативно впливає на здоров’я дітей. А вони, на жаль, трапляються дуже часто. Ось результати опитування школярів 1 -3 класів. З’ясувалося, що майже дві третини з них лягають спати і прокидаються з порушенням біологічного ритму, простіше кажучи, недосипають. Норма для цього віку – 10-11 годин, але більшість дітей спить лише 7 -8 годин. У таких дітей вранці спостерігається знижений майже на третину рівень працездатності. Так що перші два уроки, як правило, для такої дитини марно втрачені.  До цього ж ( і це дуже важливо!) тільки гігієнічно повний нічний сон відновлює функціональну працездатність головного мозку, особливо нервових клітин його кори, а різноманітні відхилення спроможні порушувати вищу нервову діяльність. Інша проблема – тривалість виконання домашніх завдань. За санітарними вимогами для учнів початкової школи вони тривають 1,5 – 2 години, але за результатами дослідів вони  значно вищі цієї норми. Майже третина дітей додатково навчається у музичних школах, комп’ютерних курсах, курсах з вивчення англійської мови, в різноманітних гуртках, спортивних секціях, в результаті «робочий» день школяра початкових класів становить 10- 12 годин. Непомірне навчальне навантаження створює серйозні перешкоди для реалізації вікових біологічних потреб дитячого організму в руховій діяльності, сні, перебуванні на повітрі. Хоча більшість дітей і відвідують спортивні секції, але сумарне динамічне навантаження впродовж тижня не відповідає фізіологічним вимогам, тому більшість дітей відчувають гіподинамію.

Дитячий організм ще погано пристосований до несприятливих впливів навколишнього середовища. У відповідь на зовнішні подразники відбувається активізація найрізноманітніших систем організму, що призводить до швидкого вичерпування резервів, а це значить до швидкої втоми при фізичних та розумових навантаженнях. Не випадково діти скаржаться на втому на кінець робочого дня, на головний біль під час уроків.

У правильного режиму дня сьогодні з’явився серйозний ворог – телебачення, на яке, за даними соціологів та інших досліджень, діти відводять від трьох до шести годин щоденно. З фізіологічної точки зору читання та перегляд телепередач – процеси, які спонукають до роботи різні функції головного мозку. Візуальний матеріал обробляється, в основному в правій півкулі головного мозку, а складні мовні або математичні послідовності – у лівій. Психологи стурбовані, що телебачення формує стійку перевагу візуальній репрезентації. Як результат – діти будуть менш посидючі та витривалі, коли від них вимагатимуть прикладати зусилля для читання або сприйняття матеріалу на слух. Наступним і надзвичайно важливим елементом режиму дня є раціональне арчування. Це одна з основних умов нормального росту та розвитку організму, функціонування всіх його органів та систем.

За статистикою, тільки третина дітей споживає їжу 3 – 4 рази на день, решта – двічі і навіть один раз. Так, це є соціальною проблемою, але доки вона не буде розв’язана, ми не застраховані від збільшення кількості шлунково – кишкових захворювань. Проведений аналіз свідчить лише про деякі фактори, які негативно впливають на здоров’я школярів. На жаль, їх набагато більше.

Характерним  практично для всіх країн світу в нас час, незважаючи на прогрес у медицині та фармакології, стає звернення до сповідування здорового способу життя, до народної медицини, до натуральної гігієни… Не випадково на арену громадського життя все впевненіше виходить наука про здоров’я – валеологія, на відміну від медицини ( науки про хвороби і їхнє лікування).

І цей зв’язок здорового способу життя і виховання проглядається впродовж століть. «Якути, - писав російський академік І.Р. Тарханов наприкінці минулого століття в книзі «Про загартування людського організму», - натирають своїх немовлят снігом, а остяки, подібно тунгусам, занурюють дитину в сніг, обливають крижаною водою і закутують потім в оленячі шкіри».

Поява маляти на світ – це перехід від «літа» материнського організму в «зиму» нашої звичайної температури: на терморегуляторну систему дитини обрушується шоковий іспит. Але рухова активність відразу приходить немовляті на допомогу: воно починає сукати ніжками  і ручками, сильно напружується у такий спосіб успішно відновлює рівновагу між новим середовищем проживання і собою.

О.С. Пушкін починав літній ранок з купання в річці, зимовий – із прийому крижаних ванн. Потім брався за пістолет – 100 пострілів, що тренують руку і влучність. Їзда верхи і прогулянки з ціпком вагою 9 фунтів також допомагали  підтримувати високий життєвий рівень. Відомо також, що він відмінно фехтував, цікавився англійським боксом…

У кабінеті Лева Толстого в Хамовниках  лежать гантелі, подібні до тих, якими тренуються сучасні спортсмени – важкоатлети. У 60 років граф здійснив подорож з Москви в Ясну Поляну, пройшовши 200 кілометрів за 6 днів. У 70 років переміг в змаганнях з бігу на ковзанах столичну молодь, що гостювала в нього в Ясній Поляні. Лев Толстой був шанувальником (одним з перших росіян) велосипедизму і великим цілувальником верхової їзди.

Юрій Власов – найзнаменитіший у світі штангіст – хворів. Віднімалися ноги – позначалася травма хребта, отримана на рингу. Кілька років спав не більше двох годин на добу – сильний головний біль. Його покидали сили .Але врятувала наполегливість і фізичні вправи.

Прикладів, подібних цим, - безліч. Усі вони про одне: здоровий спосіб життя несе здоров’я, щастя, радість буття.

Звернімося до способу життя сучасної школи з позиції педагогів і з позиції дітей. Лише окремими штрихами позначимо проблеми для критично думаючого. « Рух є життя» - а як з цим у педагогів і їхніх вихованців? «Здоровий дух» і «здорове тіло» - чи не так? Радість інтелектуальної праці – чи завжди радість і творчість? Спілкування – розкіш : чи завжди так у стосунках «учитель – учень»? Комфортні умови для фізичного, духовного і інтелектуального розвитку – чи комфортно в шкільних класах і коридорах? А в учительській? Раціональне, здорове, збалансоване харчування - основа життя і здоров’я: чи це так у школі? А як з платонівською « гімнастикою для тіла» і «музикою для душі» у педагогів і у їхніх вихованців? З дитинства на словах знайоме: «Сонце, повітря і вода – найкращі друзі» - чи друзі?  А природа : ліс, річка, поля з їхнім різнотрав’ям, небо з корабликами хмар чи нічне з місяцем і зірками? А унікальність індивідуальності, неповторність «Я» педагога і школяра - чи висвітлена в умовах масового читання? А споживацька зацикленість на матеріальному на шкоду духовному в нашому неспокійному суспільстві? А як з волею особистості дитини, що розвивається через пізнання, експеримент? Можливості набуття досвіду? А вибору ?- будь – чого : одягу, їжі, друзів, вільного часу, занять, учителів і тому подібного? ) . Мов крик душі, опублікований в журналі « Миша» твір дитини : « Коли в мене будуть діти, восени кожній дитині я дозволю заходити в будь – яку калюжу, а сам стану заходити в найглибшу – адже я їхній тато, взимку кожній дитині я дозволю вибиратися на сніговий замет, але на найвищий я заберуся сам – адже я тато!» Серія заборон – занепокоєнь про здоров’я, збереження життя, « заради твоєї ж користі», покликана відгородити дитину від неприємностей, « краде у нього життя»

До нескінченності можна продовжувати цей сумний перелік проблем, що призводять до нездорового способу життя як педагогів, так і дітей. І як наслідок падіння престижності  вчительської професії, падіння престижності і комфортності, життєрадісної шкільної освіти…

Починаючи роботу зі створення і стимулювання здорового способу життя для себе і своїх вихованців, підлеглих, вчителів слід визначити коло принципів і методичних правил, яких неухильно треба дотримуватися ( через гру, у якій діти мимоволі, радісно і скрупульозно дотримуються правил). Вони можуть бути такі.

**ПЕРШИЙ ПРИНЦИП**: « Я – найвища цінність».

Любити себе – значить радіти самому факту існування своєї особистості і бути вдячним природі за те, що живеш. Любити себе – це поважати свою особистість, мірою гідності якої є любов до факту свого життя, до самого процесу життя, до краси і добра, що є в мені і мене оточує, до свого тіла, що так прекрасно влаштоване, до бадьорості і висоти мого духу, до можливостей мого інтелекту, що дозволяє мені стати тим, ким хочу, до знань і науки, до всього живого і до Природи взагалі, до високих творів мистецтва – поезії і прози , музики, танців, архітектури, дизайну в побуті, культури спілкування, до справи, що роблю на межі сил, отримуючи при цьому максимум задоволення – фізичного, духовного, інтелектуального…

**ПРИНЦИП ДРУГИЙ**: « Інша людина, люди, які оточують, абстрактна Людина (кожна) і все людство – цінність». « Тільки тоді станеш людиною, коли навчишся бачити людину» ( Н. А. Радищев). Будь – яку людину, а значить і учня – чи хорошого, чи «поганого», - сприймай таким який він є з усіма його достоїнствами і вадами, з усіма плюсами і мінусами його життя, радощами і прикрощами, перемогами і поразками… Сприймай а приймай, і включи в число своїх турбот, спрямованих на пробудження в ньому прихованих індивідуальних можливостей…»

**ТРЕТІМ ПРИНЦИПОМ** : може бути: обставини життя, що оточують мене і моїх вихованців, можуть бути різними: і поганими, і гарними ( вони стихійні), але своїм ставленням їх завжди можна повернути на благо власного розвитку . У подоланні труднощів мужніє і розвивається тіло, міцніє дух, тоншає і удосконалюється інтелект. Будь - яке явище життя : предмет, людина, твір мистецтва, повсякденна річ… має і «+», і « - «, однак кожну з них можна повернути на благо для свого самовдосконалення.

             Можуть  бути й інші принципи і правила.

             Мартін Грей – автор книги « Сила життя» прожив важке повне втрат і незгод життя: був в’язнем фашистських концтаборів, в окупації втратив батьків, а після війни дружину і чотирьох дітей, що загинули під час пожежі. Здавалося б , після такого важко « піднятися», а проте, М. Грей пише книгу, що для багатьох людей стала путівником у пошуках життєвого щастя, опори в житті, якщо вони її втратили, якщо перестали радіти кожному дню. Ось деякі поради

* насамперед, замислитися над своїм «Я», відокремити бажання щирі від суєтних і пустих.
* Спостерігати за людьми; вчитися бачити їхню своєрідність.
* Спостерігати за світом: щомиті все навколо нас змінюється.
* Зберігати інтерес до навколишнього, незважаючи на те, що в кожному з нас з роками накопичується втома, обтяжує вантаж звичок. Це дає змогу зберегти молодість.
* Навчитися володіти своїм тілом, щоб стати самим собою. Перевірити себе, до якої міри ваше тіло вийшло з- під контролю. Не можна нашу особистість, душу підкоряти обважнілому, ледачому тілу!
* Навчитися знімати напруження: визначеною позою, рухом, музикою…
* Повірте в себе! Недостатність віри призводить до тілесних захворювань, знищує в зародку будь – яку ініціативу, стає перешкодою на шляху реалізації людських можливостей, бар’єром для розвитку, перешкодою для щастя.

              Для  створення власної програми оздоровлення і стимулювання цього процесу в учнів, учителю необхідні знання з галузей багатьох наук: філософії, медицини, гігієни, валеології, психології, анатомії і фізіології, етики, естетики, екології тощо.

            Нашому підростаючому поколінню дісталася «ганебна спадщина»

* \*Кожні 8 секунд навчального часу один учень кидає навчання.
* Кожні 26 секунд одна дитина втікає з дому.
* Кожні 47 секунд з однією дитиною жорстоко поводяться або нехтують нею.
* Кожні 67 секунд дівчина – підліток народжує дитину.
* Кожні 7 хвилин одну дитину заарештовують за наркотики.
* Кожні 36 хвилин дитину вбивають або піддають фізичному насильству.

              З огляду на цю сумну статистику  треба стимулювати дітей до сприйняття навколишнього світу та ввести у спілкування з ними такі методичні правила:

* -частіше помічати в собі й дітях достоїнства особистості, хороші думки і вчинки, не боятися говорити компліменти, приязно підкреслювати своє позитивне ставлення до себе і дітей;
* -ніколи не принижувати ні себе ні дітей зайвою критикою, дріб’язковою прискіпливістю;
* -усі справи намагатися робити із задоволенням і насолодою, «зі смаком», навіть нудотні і не цікаві;
* -будьте завжди в доброму настрої.»Навчіться любити дощ, коли він іде, темряву і спеку, коли вони є».

v       Не бурчіть і не скаржтеся,

v       Коли так просто й легко радіти.

v       Коли Бог, вибираючи погоду посилає дощ,

v       Вважайте, що вибрали дощ ви.

(Рилей «Я лечу в дощ)

* -Коли ви здорові і щасливі, погода не тубує вас. Ваш настрій не підпорядкований барометру. Ви самі світитесь з середини» (П.С.Брегг). Настрій повинен вимірюватися своєрідною «шкалою внутрішніх цінностей».
* -«Ніколи ні до кого і ні до чого не висувайте претензій: ні до долі, ні до Бога, ні до минулого, ні до людей…» (С.Лазарєв);
* -Намагайтеся уникати спілкування з людьми похмурими, песимістичними, злими, що всім не задоволені… Якщо такої можливості нема, то слід вивести співрозмовників на хвилю емоційно- позитивного спілкування- радісним повідомленням, підбадьоренням, жартом і гумором;
* -І… посміхайтеся! Собі в дзеркалі! Власною внутрішньою усмішкою!