

А. В. Демаков, Е.А. Демакова, Т.И. Шишкина

A.V. Demakov, E.A. Demakova, T.I. Shishkina

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны

Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Yekaterinburg Suvorov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

95237d@mail.ru, 25682@mail.ru, Sch230@mail.ru

**Здоровьесбережение и формирование культуры здорового
и безопасного образа жизни у учащихся в контексте ФГОС
Healthprotection and formation of health culture and safe lifestyle
among students in the context of FSES**

Аннотация. С введением ФГОС образование должно стать более безопасным, здоровьесформирующим и здоровьесберегающим, гарантирующим защиту учащихся от перегрузок и формирование личности безопасного типа, умеющую заботиться о своём здоровье.

Abstract. With the introduction of FSES education should become safer, health-building and health-saving, forming a safe-type and health concerned personality. It should guarantee protection of students against overload.

Ключевые слова: Value of healthy and safe lifestyle, spiritual and moral health, environmental literacy of students.

Keywords: mental and physical health, health life factors, the role of the teacher of physical education.

Одним из требований ФГОС основного и среднего общего образования является формирование ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы [2].

По данным Института возрастной физиологии РАО, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза – патологии органов пищеварения. Специалисты считают, что на долю негативного влияния школы на здоровье детей и подростков приходится от 20 до 40 %.

Что же нового привнесли ФГОС в решение проблемы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни учащихся?

Во-первых, это новые смыслы образования: «от успешности школьк успехам ребенка, развивающегося как личность»;

во-вторых, построение образования на основе системно-деятельностного обучения, наполненного личностным смыслом;

в-третьих, обязательное наличие самой программы формирования здорового и безопасного образа жизни у школьников разных уровней обучения;

в четвертых, обозначены направления (блоки) деятельности учителя по формированию здорового и безопасного образа жизни школьников (по здоровьесбережению и здоровьесбережению);

в пятых, достаточно четко сформулированы цели и задачи деятельности учителя по формированию ЗОЖ на разных уровнях обучения;

в шестых, включение учебный план общеобразовательной организации 10 часов внеурочной деятельности, предполагающей, в том числе, спортивно-оздоровительное направление, которое в первую очередь может быть использовано для привития любви к подвижному, спортивному образу жизни.

Таким образом, исходя из логики новых стандартов, следует ожидать, что с их введением образование должно стать более безопасным, здоровьесформирующим и здоровьесберегающим, гарантирующим защиту учеников от перегрузок, формирование личности безопасного типа, умеющую заботиться о своем здоровье.

Здоровьесберегающие технологии (в широком смысле слова) – это деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива,

отдельного учителя, преподавателя, направленная на формирование сохранения и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии (в узком смысле слова) – это педагогические (образовательные) технологии, которые построены на индивидуализации обучения и направлены на удовлетворение образовательных потребностей каждого учащегося, студента с учетом его возрастных психофизических, функциональных особенностей, с учетом его здоровья, пола, склонностей, интересов, учебно-познавательных возможностей [1].

Потенциально здоровьесберегающие педагогические технологии в основной и средней школе:

- технологии личностно-ориентированного обучения, развивающего обучения на основе системно-деятельностного подхода,
- технологии программированного обучения (модульного обучения),
- саморазвивающего обучения,
- индивидуализации обучения,
- технологии уровневой дифференциации обучения;
- педагогика сотрудничества и др.

Перед основной и старшей школой, занимающейся подготовкой к внедрению ФГОС ООО с 2015 и с 2020 г., встают задачи обязательной разработки и реализации программ (подпрограмм в рамках программы воспитания и социализации) по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Реализация данных программ, составленных для разных ступеней обучения, будет способствовать созданию в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей среды [2], и в конечном итоге – сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Такие школы смогут по праву называться школами, содействующими здоровью.

Здоровьесберегающая среда общеобразовательного учреждения (ОУ) – это результат деятельности коллектива сотрудников ОУ по созданию и поддержанию оптимальной среды, которая включает соблюдение требований

санитарного законодательства (СанПиН), оптимальную с позиции сохранения здоровья организацию учебно-воспитательного процесса, благоприятный психологический микроклимат, систему воспитательной работы по формированию здорового и безопасного, спортивного образа жизни. От качества здоровьесберегающей среды и деятельности коллектива сотрудников по поддержанию этого качества на высоком уровне зависят сформированность здоровьесберегающего, безопасного поведения и состояние здоровья учащихся.

Программы воспитания и социализации общего образования должны представлять собой комплексные программы по созданию здоровьесберегающей среды, формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию.

Они должны предусматривать комплексный и непрерывный характер гигиенического обучения и воспитания. Реализация их призвана побуждать учащихся к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, таким как:

- сознательное участие в охране здоровья и в создании среды, способствующей здоровью, особенно условий учебы, труда и быта;
- реализация потребности беречь свое здоровье и заботиться о нем, соблюдение правил здоровьесберегающего и экологически ориентированного поведения;
- улучшение собственного физического и психического состояния;
- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявление нетерпимого отношения к употреблению психоактивных веществ, к действиям людей, наносящим ущерб окружающей среде, здоровью;
- соблюдение правил поведения на дорогах, в транспорте, в случае болезни, особенно хронической, нацеленного на выздоровление;

- оказание заботы, посильной помощи нуждающимся в них людям.

Направления деятельности по созданию здоровьесберегающей среды и формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

на разных уровнях обучения

Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности и обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ по ЗОЖ (профилактика употребления ПАВ, социально значимых заболеваний, травматизма, нерационального поведения в ЧС и в обычной жизни).	Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса.	Мониторинг здоровьесберегающей деятельности и здоровья обучающихся
---------------------------------------	--	---	---	---	--

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, в т.ч. личностных и метапредметных УУД в сфере ведения ЗОЖ:

- расширить представление о факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни, позволяющему сохранять и укреплять здоровье, мотивацию к поиску информации, умений ее анализировать;
- добиваться устойчивого соблюдения правил личной гигиены как основы профилактики инфекционных, в т.ч. социально значимых заболеваний;
- развивать и закреплять правильные пищевые привычки и пищевое поведение, придерживаться принципов здорового питания, уметь делать осознанный выбор полезных продуктов и блюд и уметь их готовить;
- сформировать мотивацию и готовность рационально организовывать, соблюдать и контролировать свой режим дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

- продолжать развитие навыков позитивного общения с другими людьми;
- сформировать и развивать умения по соблюдению различных правил ЗОЖ, например, по закаливанию, саморегуляции эмоционального состояния;
- сформировать умения подростка обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В группе требования к результатам освоения основной образовательной программы в вопросах здоровьесбережения учащихся можно выделить:

1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Достижения вышеназванных результатов можно осуществить несколькими способами.

Средствами внеурочной деятельности:

Основные направления	Виды деятельности	Формы деятельности
1. духовно-нравственное; 2. физкультурно-спортивное и оздоровительное; 3. социальное; 4. общеинтеллектуальное; 5. общекультурное.	игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение; досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); художественное творчество; социальное творчество	кружки, художественные студии; спортивные клубы и секции; юношеские организации; краеведческая работа; научно-практические конференции;

	(социально преобразующая добровольческая деятельность);техническое творчество; трудовая (производственная) деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность.	школьные научные общества; олимпиадыпоисковые и научные исследования; общественно-полезные практики; военно-патриотические объединения т. д.
--	--	--

Формирование здорового образа жизни в образовательной среде – это выработка ценностных ориентаций на здоровье и соответствующих им образа мыслей, установок и стереотипов поведения, обеспечивающих человеку в условиях реальной окружающей среды высокий уровень здоровья, жизнедеятельности в настоящем и активное долголетие в будущем.

Средствами и формами воспитательной работы:внеклассные мероприятия, праздники здоровья «За здоровый образ жизни», месячники, недели профилактики социально обусловленных заболеваний (СОЗ);включение в содержание базовых предметов здоровьесформирующего содержания;уроки ОБЖ, уроки здоровья по федеральным и региональным программам (модульным или интегрированным);взаимодействие с семьей по вопросам формирования здорового образа жизни с учетом показателей:

1. нормоцентрического: здоровье – это естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют возрастно-половой норме, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов и систем и характеризующееся динамическим равновесием с окружающей средой. «Ничего не болит».

*2. адаптационного:*здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ). «Заботясь о здоровье, я смогу лучше развить свои способности, достичь успеха в обществе, благополучия».

3. *антропоцентрического*: «...заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг».

Здоровье – не цель, а средство для достижения поставленных лично значимых для подростка целей.

Психологические подходы предполагают воздействие на три сферы личности:

– когнитивную (знаниевую) - формирование у учеников правильных представлений, знаний о явлениях, касающихся здоровья и путях его сохранения;

– эмоционально-личностную - формирование у учеников личностного позитивного отношения к информации о здоровье и путях его укрепления;

– поведенческую - формирование умений и навыков (исполнительской компетентности) здоровьесберегающего, безопасного поведения.

Здоровье учащихся – это главная цель педагогического процесса, средство повышения качества обучения, критерий эффективности деятельности образовательного учреждения.

Список литературы

1. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://standart.edu.ru/>.