

тера) с отдыхом, пребывания на открытом воздухе, закаливания организма, рационального питания, чистоты и порядка в школе, классе, достаточной освещенности классных помещений, комфортной температуры в помещении школы, удобной мебели, достаточной для нормального роста и развития школьника двигательной активности детей, активного отдыха до уроков, между уроками и самостоятельными занятиями.

Неоценимо значение двигательного режима для здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся в общем режиме школы. Двигательный режим школьника складывается из учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу их физического воспитания. Из различных видов этой работы складывается стабильный ежедневный двигательный режим: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на перемене, час занятий физическими упражнениями, подвижными играми (спортивный час), игры и развлечения на прогулке. Условия школы являются благоприятными для оптимальной организации всех перечисленных видов физкультурно-оздоровительной работы[3].

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни и труду. Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – непереносимое качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

Библиографический список

- 1.«Школьникам – здоровый образ жизни» Г.П. Богданов Москва Физкультура и спорт 1989г.
- 2.«Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях» С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. Белгород 2004г.
- 3.«Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы» В.К. Шурухина Москва «Просвещение» 1980г.

Качурина О. И.

МАОУ « Лицей № 58»

Новоуральский городской округ
Свердловская обл., Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА: СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наш век становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как делать зарядку важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, больше двигаться, но

как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия спортом на «потом», обещая себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики – минутки отдыха для души и тела.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое главное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом.

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. НО

Практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь Силиным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!»

Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов (проводилось в 2009 году, на базе школы, 8-11 классы) ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Сейчас все завязано на применении компьютера.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей, да и от учителей тоже: «Ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Взрослые, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два – три урока в школьном расписании проблему не решат. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Многие учебные заведения все свои усилия направляют на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом обрекая своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, олимпиадам, конкурсам. В школах чествуют победителей предметных олимпиад и интеллектуальных марафонов, но далеко не все школы могут гордиться тем, что они такое же внимание уделяют демонстрации достижений учащихся в спорте, в победе над самим собой и своими недугами. На мой взгляд, гораздо больше необходимо уделять внимания знакомству учащихся с историей развития спорта в целом и олимпийского движения в мире и своей стране, показывать эволюцию спорта во всем мире.

По результатам российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который стабильно учится на «4» и «5», проводит за письменным столом не менее 2,5 – 3 часов, ученик – шестиклассник – 3 часа, а старшеклассник и того больше. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки.

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводит к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным. Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Одной из проблем, которую девочки – подростки относят к подростковым трудностям, является проблема собственной фигуры.

Вот ответы девочек на вопрос: «Какая твоя проблема является для тебя жизненно важной?» (в опросе приняли участие 8-9 класс)

Меня волнует моя фигура – 40%

Меня волнует мой внешний вид – 15%

Меня волнует проблема взаимоотношений между людьми – 20%

Меня волнует моя учеба – 10%

Меня волнуют проблемы в семье – 8%

Меня ничего не волнует – 7%

Ответы учащихся весьма красноречивы. А как относятся к проблемам внешнего вида, фигуры своего ребенка родители? Какие действия по решению данной пробле-

мы они предпринимают, и предпринимают ли какие –нибудь действия вообще? На этот вопрос подростки ответили следующее:

Родители ведут себя следующим образом:

Понимают меня и предлагают записаться в спортивную секцию – 10%

Успокаивают меня и говорят, что не стоит по этому поводу волноваться – 20%

Не знают, что я по этому поводу переживаю – 20%

Считают, что эта проблема недостойна обсуждения – 25%

Смеются надо мной – 20%

Волнуются и предлагают преодолеть проблему вместе -5%

Цифры говорят сами за себя. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьезными, объясняя, что в жизни есть более важные проблемы.

Для того чтобы ребенка заинтересовать хоть чем –нибудь, в квартире появляется компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно 3 – 4 часа, упиваясь играми.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает и телевидение, и телефоны.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но и у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблема концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски. У таких детей появляются проблемы личного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это многие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Факты, которые говорят сами за себя...

Минимальная норма количества шагов за день для человека – 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

В 13 лет повышение давления до 130\80 – распространенное явление.

Если родители имеют избыточный вес, 60 – 80% детей имеют его тоже.

Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23 – 30 тысяч шагов.

Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

73% школьников не устраивают перерыв между приготовлением уроков.

30 – 40% детей имеют избыточный вес.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Ребенок младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье.

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребенка самое серьезное внимание должна уделять школа

Помимо уроков физкультуры хочется остановиться на физминутках. Здоровьесберегающие минутки – это обязательный компонент школьного урока. В большинстве же случаев наличие на обычном уроке здоровьесберегающей минутки свидетельствует о том, что на уроке присутствует кто-то посторонний, призванный контролировать учебный процесс. Многие педагоги, особенно на среднем и старшем этапе обучения учащихся, считают, что физкультурные минутки на уроке отнимают массу времени урока, расхолаживают учащихся, не способствуют оптимизации учебного процесса. Однако, при этом они констатируют, что использование физкультминутки позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется. Мы задали детям вопрос: «Физкультминутки на уроках мешают или помогают?»

Ответы были такие:

Помогают преодолеть сонливость и однообразность урока -35%

Повышают работоспособность -30%

Создают хорошее настроение -20%

Способствуют общению -6%

Мешают уроку – 5%

Ограничивают время урока – 4%

Двигательные переменки могут помочь сплотить классный коллектив, изменить статус ученика в коллективе. Ни для кого не секрет, что ученики, имеющие достижения в спорте или на уроках физической культуры, не всегда также успешны на других предметах. Возможность для такого ученика подготовить и провести двигательную переменку на уроке, показать свои умения способствует формированию иного мнения педагога об ученике и его возможностях. Для того, чтобы помочь ребенку сохранить его физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать совершенно невероятного.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволят им размять свое тело, передохнуть, расслабиться. Оздоровительные минутки – это только часть системы использования здоровья сберегающих технологий в школе. Оздоровительные минутки проводит учитель – предметник на своих уроках. Он может проводить их сам или с помощью подготовленных учащихся – инструкторов. Можно осуществлять проведение оздоровительных минуток, предоставив возможность учащимся самим проявить инициативу в их проведении. Главное – заинтересованность учащихся в сохранении собственного здоровья.

Преимущество проведения двигательных минуток на уроке:

Игровые минутки проводятся по единому расписанию.

В них могут принимать участие все учащиеся класса, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.

Благодаря разминкам учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения.

Постоянство в проведении игровых перемен вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигаться.

Двигательные минутки изменяют отношение учащихся к урокам физкультуры, учителям – предметникам.

Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся.

Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды.

Главная цель игровой двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело.

Хотелось бы спросить детей после проведения регулярных двигательных минуток: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения учителями оздоровительных минуток?» Но пока поставим многоточие.

Библиографический список

Азаров Ю. П. Семейная педагогика. Педагогика любви и свободы. М. 1993.

Дадонов Б. И. Гармоническое развитие и типическое своеобразие личности. М. 1981.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. 2004.

Парыгин Б. Д. Социально – психологический климат коллектива. Л. 1984.

Качурина О. И. Педагог психолог МАОУ « Лицей № 58» Новоуральский городской округ ул. Чурина 12 кор. 2 кв. 25, тел 4-84-85

Кейс О.С., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Register Nurse medical association Tempsmart Agency,
Brisbane, Australia

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни учащейся молодежи в современном обществе и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей.

Ключевые слова: студенты, ЗОЖ, двигательная активность, рациональное питание, здоровье.

Одними из основных компонентов ЗОЖ студентов являются: рациональное питание и оптимальная двигательная активность. Рациональное питание – это в первую очередь такой подбор продуктов, которые дают организму всю необходимую суточную норму витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Это сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов. Двигательная активность представляет выполняемые в повседневной жизни организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Цель исследования. Изучение отношения студентов к двигательной активности и рациональному питанию как средству здорового образа жизни во время интенсивного учебного труда.