|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Тема: Здоровьесберегающая среда в начальной школе, как условие формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся  Формирование здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды. Образовательная среда - это среда, которая состоит из элементов, оказывающих жизненно важные влияния на обучающихся в процессе получения образования. Исходя из определения образовательной среды, следует рассмотреть жизненно важные для школьника потребности. Для младших школьников - это базовые потребности в игре, подражании, свободе выбора. Исходя из потребностей ребенка, можно выделить характеристики образовательной среды, значимые для сохранения его здоровья.  Характеристику здоровьесберегающей среды учащегося можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью . Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность образовательного учреждения внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.  Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды. Элементами здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов; физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи; закаливание. Формирование у школьников здорового образа жизни требует создания в начальной школе здоровьесберегающей образовательной среды при помощи здоровьесберегающих технологий.   Программа по формированию ЗОЖ для начальной школы ставит перед педагогами следующие задач:   - Научить детей определять свое состояние и ощущения.  - Сформировать у школьников активную жизненную позицию.  - Сформировать у учащихся представления о своем теле и организме.  - Учить детей укреплять и сохранять свое здоровье.  - Привить школьникам осознание необходимости движений в физическом развитии человека.  - Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.  - Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.  - Формировать у учащихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.  Создавая благоприятные условия для формирования здорового образа жизни у школьников, необходимо учитывать психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни. Выделяют психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни:   - Снятие эмоционального напряжения.   Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменимый интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.   - Создание благоприятного психологического климата на уроке   С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.  Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании такого урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.   - Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.   Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.  Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.  Для школьников основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска возникновения заболеваний.  Учитывая состояние здоровья детей школьного возраста, в последние годы в стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни.   При организации образования в области здоровья, необходимо помнить:   если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе;  если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить;  если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде;  если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.  При организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие её компоненты:  - Воздушно-тепловой режим классного помещения  Воздушно-тепловой режим - один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников. Воздушная среда существенно влияет на функциональное состояние организма - на дыхание, реакцию сердечнососудистой системы, иммунный статус, тепловое состояние, а также умственную работоспособность школьников.  Состояние воздушной среды характеризуется показателями температуры, влажности, подвижности воздуха и т.д. Существуют нормативные показатели температуры воздуха и влажности в классном помещении. Необходимо регулярное проветривание и влажная уборка помещения, в котором обучаются дети.  - Освещение классного помещения  Световой режим школьных помещений должен обеспечивать охрану зрения, т.е. предупреждать перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора, обеспечивать общебиологическое воздействие на организм, препятствовать возникновению зрительных дисфункций (близорукости). Поэтому в учреждениях для детей должно быть создано освещение, соответствующее современным гигиеническим нормам: обязательная прямая естественная инсоляция помещений, освещение должно быть хорошего качества и достаточного уровня.  Неблагоприятное освещение вызывает ухудшение общего самочувствия, снижение умственной и физической работоспособности, угнетающе действует на психику. Освещенность один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников.  - Школьная мебель  Мебель и другие предметы оборудования также являются одним из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников.  Подбор мебели (в частности школьных столов и стульев) в соответствии с ростом учащихся позволит обеспечить ученику наиболее физиологичную прямую посадку, что позволит исключить деформацию позвоночника и быструю утомляемость.  При подборе мебели важно учитывать материал, из которого она изготовлена, цвет, а также следует правильно расставлять мебель.  При рассаживании учащихся в классе необходимо учитывать их антропометрические данные (рост) и состояние здоровья.  - Организация урока   - Обязательными на уроке являются динамические паузы. Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало. Поэтому очень важно не просто проводить физкультминутки, но и использовать различные виды: дыхательные, зрительные, пальчиковые гимнастики, упражнения для формирования осанки, психогимнастику. А при работе детей с компьютером такие динамические паузы обязательны. Для проведения динамических пауз можно использовать мультимедийное оборудования, что усилит визуальный и звуковой ряд физкультминуток.  Грамотное использование и учет всех составляющих здоровьесберегающей образовательной среды позволит в дальнейшем не только сохранить здоровую личность младшего школьника, но и укрепить его здоровье, а также развить интерес к здоровому образу жизни.  В целом здоровье учащихся можно отслеживать по следующим компонентам:  - Физическое развитие школьника.  Критериями физического здоровья выступают медицинские показатели школьника и уровень его физической подготовленности. Первые отслеживаются с помощью анализа медицинской документации (группа здоровья после осмотра ребенка врачами), учитывается также устойчивость к заболеваниям (с этой целью проводится анализ пропусков по болезни). Показатели физической подготовленности измеряются в соответствии со стандартами образования по предмету «физическая культура».  - Социальное развитие школьника.  Критерием социального здоровья учащегося выступает степень благополучия его социальной ситуации развития. В школе это проявляется в социальном статусе ребенка. В ученическом коллективе он измеряется с помощью социометрии. Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать поведение школьников в условиях групповой деятельности, судить об их психологической совместимости, проводить определение лидеров для перегруппировки детей в классе так, чтобы снизить напряженностью в коллективе, возникающую из - за взаимной неприязни некоторых школьников.  - Психологическое развитие школьника.  Психологическое здоровье учащегося связано с развитием индивидуально - психологических особенностей личности, способствующих успешной социальной адаптации ребенка. К психологическому здоровью можно отнести соответствие психического развития возрастным нормам, психоэмоционального состояния школьника и мотивацию к здоровому образу жизни и умению вести его. Насущной психолого - педагогической проблемой является формирования у учащихся потребности в хорошем здоровье, обучение умению ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также сохранению среды обитания. В процессе обучения наиболее значимой становится комплексная диагностика мотивации и умений ЗОЖ, используемая не для оценки имеющихся способностей ребят или решения вопроса об их пригодности либо не пригодности, а для нацеливания школьников на ведение здорового образа жизни. В качестве диагностической процедуры школьникам можно использовать мини - сочинение на разные темы, связанные с ЗОЖ, например, «Почему необходимо вести здоровый образ жизни?». Также для выявления отношений к ЗОЖ можно использовать анкетирование. В зависимости от полученных результатов диагностики можно определить пути работы по выявленным проблемам.  Таким образом, здоровьесберегающая среда в начальной школе как условие для формирования культуры и здорового образа жизни школьников включает в себя:  - Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения;  Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или в иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.  - Обучение здоровью;  Это комплексная просветительная, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни. Никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношений детей к его сохранению и укреплению.  - Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании;  От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры пользующихся авторитетом среди учащихся.  - Побуждение учащихся к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй;  - При организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие её компоненты: воздушно-тепловой режим классного помещения; освещение классного помещения; школьная мебель; организация урока.  - Диагностика сформированности представлений о ЗОЖ позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья учащихся.  Здоровьесберегающая среда как условие для формирования культуры здорового образа жизни учащихся зависит от: проведение комплексной диагностики, позволяющей выявить уровень всех компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся; разработки и внедрения в учебно – воспитательный процесс комплексной программы по формированию ЗОЖ, с привлечением родителей; подготовки специалистов к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию здорового воспитания учащихся. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. | |