

*Старостина Анна Владимировна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет»

г. Вологда, Вологодская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

*Аннотация:* автор статьи подчеркивает, что в настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные программы, способствующие формированию культуры здоровья учащихся. Автомром предпринята попытка разработки и внедрения программно-методического обеспечения педагогического процесса с применением валеологического просвещения учащихся. Результаты исследования показали положительную динамику, что позволит в дальнейшем совершенствовать процесс формирования здоровьесберегающей среды и повышения уровня культуры здоровья школьников.

*Ключевые слова:* культура здоровья, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающая технология, валеологические знания, здоровый образ жизни, здоровье.

Ни для кого не секрет тот факт, что здоровье школьников на протяжении обучения в школе значительно ухудшается. Поэтому одним из приоритетных направлений современного общеобразовательного учреждения является здоровье учащихся. Вся деятельность такого учреждения должна строиться на максимальном творческом развитии личности, содействии становлению интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению учащегося. Для этого необходимо создать специальную атмосферу внутри школьного коллектива, здоровьесберегающую среду, в которой системно организованная воспитательная работа осуществлялась в условиях психологического комфорта.

Процесс формирования здоровьесберегающей среды строится на соблюдении условий сохранения и укрепления здоровья школьников и целенаправлен-

ном постепенном овладении культурой здоровья всех участников образовательного процесса. Культура здоровья формируется на основе принятия и дальнейшего развития ценностно-мотивационных установок, приобретения базовых валеологических знаний, умений применять эти знания на практике, навыков самооздоровления, соблюдения здорового образа жизни (ЗОЖ) [1].

Цель исследования – разработать и осуществить программно-методическое обеспечение обучения учащихся общеобразовательных школ основам здорового образа жизни. Задачи исследования: способствовать формированию здоровьесберегающей среды в школе; повысить уровень культуры здоровья школьников; максимально содействовать приобретению у школьников навыков соблюдения ЗОЖ.

Исследование проводилось в 3 этапа:

- 1) анализ теоретического материала по данной проблеме, определение цели, задач и базы исследования;
- 2) разработка и составление анкет;
- 3) обработка и анализ результатов исследования.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №9 г. Вологды, в котором приняли участие учащиеся 7-х классов в количестве 57 человек. Использовались методики «Культура здоровья учащегося», проверки сочинений учащихся и анкетирования учителей.

Процесс формирования культуры здоровья учащегося осуществлялся по трем взаимосвязанным направлениям: формирование валеологической грамотности; внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения; организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время. Организация процесса подразделялась на блоки: информационный (беседы, лекции, собрания, педагогические советы); методический (проведение обучающих методических занятий); организационный (проведение различных школьных и семейных мероприятий).

Подготовительный этап к реализации процесса включал разработку программно-методического комплекса материалов:

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- 
- 1) ориентировочный план организационно-методической работы школьного коллектива;
  - 2) учебно-тематический план;
  - 3) план подготовительной работы педагогического коллектива по программе оздоровления;
  - 4) планы-графики спортивно-массовых и культурно-воспитательных оздоровительных мероприятий школы;
  - 5) дневник самоконтроля учащегося;
  - 6) рекомендации для учителей-предметников по вопросам валеологического просвещения учащихся [2].

В соответствии с учебной программой совместно с учителями-предметниками было разработано тематическое обеспечение естественного и гуманитарного циклов, направленное на валеологическое просвещение учащихся.

### *Биология*

1. Значение животных в жизни человека. Животные как часть природы и продукты питания человека.
2. Полезные и вредные простейшие. Польза и вред одноклеточных для человека. Обзор заболеваний опасных для здоровья, передающихся с помощью простейших организмов. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Насекомые – переносчики заболеваний человека. Борьба с переносчиками заболеваний. Значение пчел и других перепончатокрылых в природе и в жизни человека. Болезни, передаваемые человеку от насекомых.
4. Значение морепродуктов в питании человека. Правила поведения на воде, способы выживания после авиакатастроф и кораблекрушений.
5. Зависимость численности и разнообразия животных и здоровья человека.

## *География*

1. Проблема защиты окружающей среды и здоровья человека – одна из наиболее важных проблем. Междисциплинарный характер, трудности решения этой проблемы.

2. Среда жизнедеятельности человека. Природная среда – фактор здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние загрязнения воды на здоровье населения. Гигиенические требования к питьевой воде.

3. Здоровье человека – личное и общественное достояние. Здоровье и болезни школьников и населения региона. Глобальная проблема сохранения здоровья. Ответственность каждого человека за свое здоровье и здоровье окружающих.

4. Труд и здоровье современного человека. Культура общения людей на производстве, в семье, в кругу друзей как показатель нравственного здоровья.

5. Здоровье человека разных эпох. Наследственность – важный фактор здоровья. Адаптация. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.

6. Геофизические факторы: солнечная и космическая радиация. Заболевания крови, тепловой удар, фотоэритеа, воспаление роговой оболочки глаза. Метеорологические факторы; температура и влажность воздуха, атмосферное давление, скорость ветра. Охлаждение организма. Гипоксия – кислородное голодание организма. Гипокарбоксия – недостаток углекислоты в организме. Горная болезнь. Реакция на погоду – метеопатия.

7. Современный мир. Глобальные проблемы человечества. Физическая и творческая активность человека и здоровье. Семейная жизнь – фактор здорового образа жизни. Болезни химической зависимости, профилактика и лечение. Нравственная культура человека. Милосердие. Проблема совершенствования культуры общения, нравственного воспитания человека. Терроризм и войны. Глобальное потепление. ВИЧ, наркомания, безработица, перенаселение.

## *Физика*

1. Связь физических и биологических процессов в организме человека.

2. Физические причины возникновения заболеваний.

3. Влияние деятельности человека на состояние атмосферы. Атмосферное давление и метеозависимость. Использование бытового газа, и правила безопасности при работе с ним. Значимость чистого воздуха для организма человека, аллергические заболевания.

4. Жидкости и их свойства. Значение жидкостей для живых организмов. Понятие о давлении внутри человека, его физическая природа. Вода, ее значение, способы очистки, физические явления и польза их для человека.

5. Лечебные свойства пара травяных отваров, их действие на живые организмы. Значение кипячения воды, молока и др. продуктов.

6. Правила безопасности при работе с открытым огнем, ожоги, первая медицинская помощь.

7. Внутренняя энергия и способы ее изменения. Значение энергии для человечества. Обморожения тканей человека. Безопасные виды энергии.

### *История*

1. Влияние природных условий на образ жизни, ценности и здоровье человека, влияние человека на растительный и животный мир. Экологические проблемы как итог взаимодействия человека и природы.

2. Взаимодействие людей в социуме: отношения людей в различные периоды истории человечества и отражение их на здоровье и продолжительность жизни.

3. Охрана здоровья: исторический аспект и перспективы развития здравоохранения.

### *Литература*

По своему содержанию программы предлагают лучшие образцы классической русской и зарубежной литературы, на материале которых учитель может рассмотреть целый ряд связанных с культурой здоровья тем: преемственность духовных, исторических, культурных и нравственных ценностей по произведениям древнерусской литературы и фольклора (ценность и смысл жизни, добро и зло, труд и здоровье, материнство и сострадание); тема семьи, семейных отношений, причины семейных и дружеских ссор, неумение или нежелание по-

нять другого; тема ребенка в мире взрослых; тема человека и животных; тема человека в мире людей; человек и природа, их эстетические отношения и оздоровляющее общение; этический и эстетический идеалы (на примере литературных героев, при знакомстве с личностью автора).

Валеологические знания учащиеся получали в многопредметном варианте в соответствии с темой урока. Педагог принимал решение о дополнительном выделении 5–7 минут в течение урока на полезную информацию о ЗОЖ. С целью валеологического просвещения учащихся проводились тематические беседы, на классные часы приглашались выдающиеся спортсмены города, лекции и собрания с участием родителей, различные совместные культурно-массовые мероприятия, организованные учителями и учащимися в школе.

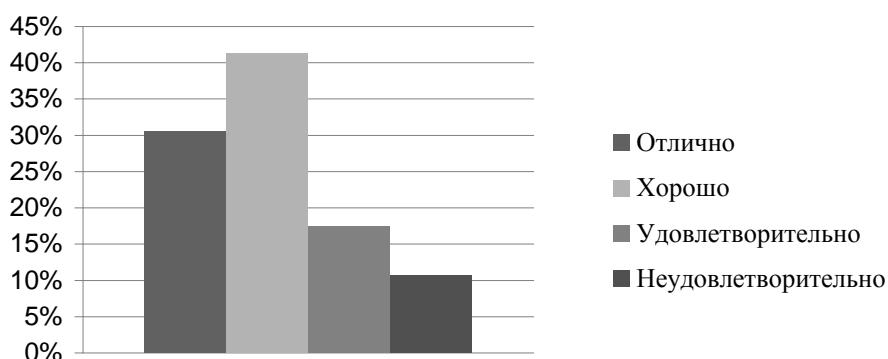


Рис. 1. Оценка валеологических знаний школьников (%)

В результате анкетирования выяснилось, что сравнительная характеристика данных исследования в начале и в конце учебного года указывает на повышение уровня культуры здоровья школьников в 2,5 раза. Лишь 10% респондентов в конце учебного года обладают низким уровнем валеологических знаний. Следовательно, 73% респондентов имеют высокий уровень и 17% респондентов – на «удовлетворительно» (рис. 1).

Как отмечают учителя, школьники проявили большой интерес к приобретению валеологических знаний, усвоению и применению этих знаний в повседневной деятельности. Полученные знания расширили кругозор учащихся, по-

---

ложительно повлияли на мировоззрение и способствовали повышению мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Анкетирование показало, что знания о сохранении и укреплении здоровья учащиеся активно применяли не только на уроках в школе, но и в бытовых условиях, охотно делились ими с родителями и друзьями.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам выявить эффективность многопредметного валеологического просвещения, которое приобрело не только познавательный, но и действенный характер, что в свою очередь, в значительной мере способствовало формированию здоровьесберегающей среды в школе и повышению уровня культуры здоровья учащихся.

### ***Список литературы***

1. Консультация для учителей и родителей при разработке и реализации программ самооздоровления детей // Школа и здоровье учащихся: Валеологопедагогическая консультация для организаторов здоровьесберегающей деятельности / сост.: В.В. Соколов, М.Н. Попов, А.В. Старостина [и др.]; под ред. проф. Л.А. Коробейниковой. – Вологда, 2006. – 317 с.
2. Старостина А.В. Формирование приоритетной ценности здоровья старшеклассников в совместной деятельности школы и семьи: дис. ...канд. пед. наук. – Кострома, 2009. – 230 с.