

Родительское собрание на тему:

*«Приоритетные направления
формирования ценности здоровья
и здорового образа жизни»*

Герасимова Е.М.

До родительского собрания проводится анкетирование учащихся (анкета ЗОЖ, одна сторона для ученика, другая такая же для родителя)

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок – источник многочисленных невзгод»

В.А. Сухомлинский

Для начала давайте прочитаем реплику о молодых людях одного очень известного человека: «Нынешняя молодёжь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей?»

Как вы считаете, кому может принадлежать это высказывание и о молодёжи какого века идёт речь?

Эти слова принадлежат Сократу, такой он видел молодёжь 5 века до н.э.

Вывод: Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших.

С одной стороны, нет повода для волнения - всё происходит точно так же, как и 26 веков назад. К тому же перед детьми открыто много возможностей для занятий физкультурой и спортом. Существуют физкультурно-оздоровительные комплексы, идет пропаганда ЗОЖ. Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь и наркотики, которые могут разрушить их молодые жизни.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия (Устав Всемирной организации здравоохранения)

Критерии психического и физического здоровья

1. Отсутствие заболеваний
2. Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту)
3. Положительное эмоциональное состояние
4. Отсутствие вредных привычек

Проблема здоровья школьников настолько важна, что существует ряд вопросов, которым нужно уделять серьёзное внимание:

- Рациональное питание.
- Режим дня нужен или нет?

- Физкультура или спорт?
- Двигательная активность.
- Значение сна для детей.
- Вредные привычки, как и почему они появляются, можно ли этого избежать?

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- 1- предотвратить
- 2- спасать

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой. Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

В любом случае родителям необходимо выполнять функции:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках.
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль.
- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье и личный пример родителей по соблюдению ЗОЖ.

Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки. Уже не приходится доказывать, что принципы ЗОЖ – необходимые условия здоровья. Человеку 21 века приходится учиться ...здоровью!

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его

оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Главное препятствие распространению ЗОЖ – это психика людей, которая сопротивляется ограничениям и нагрузкам, пока нет реальной необходимости. **Выделим 4 группы условий негативного отношения людей к призывам вести ЗОЖ.**

Первая группа характеризуется индивидуальными особенностями конкретного человека (системой его жизненных ценностей, совокупностью привычек, уровнем образования, характером информированности, особенностями воспитания, степенью личной заинтересованности, состоянием здоровья).

Вторая группа условий связана с особенностями общества, в котором живет человек (политический и экономический уклад, характер исторических привычек и культурных традиций, особенности быта, уровень общественного сознания и благосостояния).

Третья группа условий определяется особенностями местного окружения – социального, этнического, демографического, экологического, географического и т.д. Сюда же можно отнести правила, стереотипы, традиции, образ жизни и стиль поведения отдельных групп общества, к которым принадлежит человек (прежде всего семья).

Четвертая группа условий, определяющих отношение человека к агитации за ЗОЖ, связана с самой агитацией. Желание или нежелание людей следовать определенному совету зависит не только от этих людей, но и от характера совета, от его формы и содержания.

Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?

И. И. Соковня-Семенова выделяет следующие виды мотивации:

- 1. САМОСОХРАНЕНИЕ.** Когда человек знает, что, то или иное действие напрямую угрожает жизни, он это действие не совершает. Формулировка мотивации «Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни».
- 2. ПОДЧИНЕНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ.** Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды.

Формулировка мотивации «Я подчинюсь этнокультурным требованиям потому, что хочу быть равноправным членом общества, в котором живу. От моего здорового образа жизни зависят здоровье и благополучие других».

3. ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Формулировка мотивации «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство».

4. ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Формулировка мотивации «Если я буду, здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы».

5. ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЙ КОМФОРТНОСТИ.

Формулировка мотивации «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психическое неудобство».

Дети в возрасте до одиннадцати лет очень доверчивы и подвержены внушению. Если ребенка все время пугать болезнями и несчастьями, то мы не разовьем у него желания быть здоровым, а вызовем постоянный страх перед болезнями. Ребенок должен расти с сознанием, что от его навыков в области гигиены и санитарии зависит накопление здоровья. Дети - собственники, и в данной ситуации эту не лучшую человеческую черту характера нужно обратить во благо. У ребенка можно выработать охранные стереотипы, закрепленные через получение удовольствия. «Я знаю, где и как нужно переходить улицу, делаю это осознанно, самостоятельно, и это доставляет мне удовольствие», - подобного рода рассуждения ускоряют обучение и приносят пользу для психического и соматического здоровья.

Как уже отмечалось, возможность формирования культуры ЗОЖ зависит от потребностей ребенка. Иерархия потребностей огромна. Но что весьма важно для педагогов и психологов, это то, что они не существуют изолированно друг от друга, меняются и совершенствуются в зависимости от роста общей культуры ребенка, его знаний о действительности и отношения к ней. Следовательно, мы можем влиять на их формирование и удовлетворение, а значит, и на состояние и развитие здоровья ученика. Но для этого должны быть созданы оптимальные условия, способствующие обеспечению общего комфорта участников образовательного процесса, особенно позитивных настроений у учащихся. Такие условия могут быть созданы, если основное внимание будет уделено удовлетворению одной из основных потребностей ребенка в индивидуальном эмоционально-ценностном сопровождении развития его личности, в том числе и в ходе учебной и воспитательной деятельности.

Данная потребность характеризуется возможностями удовлетворения составляющих ее содержание притязаний на внимание, признание, конструктивное общение, успешность в деятельности, уважение, поддержку, сотрудничество, проявление активности, самостоятельности и прочих.

Одним из ведущих принципов гуманистической образовательной системы является ЗОЖ. Несмотря на трудности сегодняшнего времени, школа может и должна играть активную роль в укреплении здоровья детей и утверждении ЗОЖ. Ближайшей целью личностно ориентированного валеологического образования является выработка индивидуальной поведенческой стратегии, основанной на устойчивой мотивации ЗОЖ.

Таким образом, формирование культуры ЗОЖ – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек, овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести ЗОЖ, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Формирование культуры ЗОЖ – проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов ЗОЖ, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. При этом возникает необходимость перестройки управления поведенческой деятельностью ребенка, особенно ребенка с проблемами в развитии. Несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления – наличие инерционности обратных связей, коррекция образа жизни имеет отсроченный эффект, результаты могут проявиться через несколько лет, кроме того, необходим постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Одной из приоритетных задач школы является концентрация усилий всего педагогического коллектива на формировании ЗОЖ ученика. Это касается условий проживания, питания, режима, учебно-познавательной деятельности, занятий физической культурой и спортом и пр.

ЗОЖ в философской литературе трактуется как «совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, которая берется в единстве с условиями жизни». В

связи с этим определением можно достаточно четко выявить условия, формы деятельности, поведения, общения, интересы, потребности, обычаи, традиции в среде учащихся. Основными категориями при этом будут являться их учебная деятельность, общение со сверстниками, родителями, учителями, выполнение домашних заданий, досуг, двигательная деятельность, питание и сон. В этих весьма общих категориях образа жизни школьника, как отмечает автор, заложены огромные возможности формирования ЗОЖ.

Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений учащихся на основе обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создается вначале устойчивая мотивация ЗОЖ, затем и самоконтролируемая активность в созидании своего здоровья.

Как уже отмечалось, внедрение ЗОЖ в повседневную деятельность людей должно осуществляться на основе формирования традиций.

Итак, исходя из проанализированной нами литературы по проблеме формирования культуры ЗОЖ у школьников, мы сделали следующие выводы.

Здоровье человека (состояние полного физического, духовного и социального благополучия) зависит от образа жизни (до 70%), наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), медицины (8-10%). Следовательно, основной задачей в сохранении и укреплении здоровья детей является формирование у них культуры ЗОЖ. Образ жизни личности можно считать здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

На основании изучения трудов В.В. Колбанова, И.И. Соковни-Семеновой, Б.Н. Чумакова можно выделить основные компоненты ЗОЖ:

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов).
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.
6. «Содержательная жизнь» (смысл жизни).

Возможность вести ЗОЖ во многом зависит от состояния здоровья человека на данный момент времени. Важно помнить, что здоровье человека, не страдающего

врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять, а здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции.

В последнее время происходит массовое распространение «школьных» форм патологии (близорукость, нарушения осанки, вегетативные дисфункции). Активизируя здоровье-охранительное и здоровье-развивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать не только сохранению здоровья ребенка с интеллектуальной недостаточностью, но и повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

Формирование культуры ЗОЖ – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья. Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приведут к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. Но в начале такой работы всегда стоит необходимость перестройки управления поведенческой деятельностью ребенка, особенно ребенка с проблемами в развитии. Несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления наличие инерционности обратных связей, коррекция образа жизни имеет отсроченный эффект, результаты могут проявиться через несколько лет, кроме того, необходим постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных способах его укрепления.

Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

В последнее время средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (2011год), анализ интереса к урокам физ. культуры показал, что с возрастом он снижается: у девушек – с

92% в 1-ом классе до 55% в 9-ом, у юношей соответственно с 97% до 80%. В числе причин пропусков занятий подростки на первое место ставят лень. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью учащихся. Объём двигательной активности должен составлять не менее 6-8 часов в неделю на всех возрастных этапах. И даже 3 часа физич. культуры не могут в полной мере решить эту задачу(где-то на 35-40 % в лучшем случае).

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровья: «Здоровье – это состояние, при котором отдельный человек или группа людей способны, с одной стороны, реализовывать свои ожидания и удовлетворить свои потребности, а с другой – изменить существующие условия среды или приспособиться к ним. Поэтому здоровье следует рассматривать как ресурс для повседневной жизни, а не объект жизни», т.е. резюмируя выше изложенное, «здоровье – это жизненный ресурс».

Любопытно, что известная латинская поговорка «В здоровом теле - здоровый дух» в правильном переводе звучит как «Здоровый дух в здоровом теле», т.е. духовная сфера стоит на первом месте. Здоровое тело не гарантирует здорового духа и в конечном итоге теряет здоровье. Как говорится «все наши болезни от мозгов».

Укрепление здоровья - это дело государственной важности. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что по данным Минздрава, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. 60% школьников не могут заниматься спортом по состоянию здоровья. Причина - в малоподвижном образе жизни, дефиците двигательной активности. Гиподинамия стала бичом века, многие болезни «помолодели». В кругу психиатров известно такое выражение - «игровая дистрофия» (дети в детстве не доиграли). Подвижные игры-важный источник развития (игры-забавы, потехи, народные игры, театрализованный игры, сюжетно-ролевые).

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

- на 50% - от образа жизни
- на 25% - от состояния окружающей среды
- на 15% - от наследственной программы

- на 10% - от возможностей медицины.

По итогам всероссийского опроса, большинство опрошенных одной из главных жизненных ценностей называют здоровье. Однако отношение к здоровью как к самоценности сопровождается зачастую неумением заботиться о нем. Большинство детей слабо разбираются в вопросах здорового образа жизни, не имеют поддержки родителей и, как следствие этого, недостаточно заботятся о своем организме, не могут дать оценку своему физическому состоянию, отказываются или редко участвуют в различных спортивных мероприятиях.

Т.е. основная проблема не в здоровье, а в отсутствии знаний и навыков здорового образа жизни. Возникает вопрос, как помочь ребёнку, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?