

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ОБЖ В СТАРШИХ КЛАССАХ

А. Ю. Якимова, МСОШ № 2, учитель географии и ОБЖ

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и здоровье физическое.

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков и др.). Чтобы достигнуть высокого уровня такого здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объём двигательной активности.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, положения в обществе, отношения к людям, событий, ситуаций. Его достигают умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учётом необходимости, возможности и желания.

Физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно влияют друг на друга.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения — важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Естественно, что педагогическая общественность всё больше осознаёт, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно использовать здоровьесберегающие образовательные технологии, позволяющие работать так, чтобы не наносить

ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на уроках, и в общей программе работы школы. Для этого в школьной программе обязательно должны быть темы, направленные на воспитание у учащихся ориентации на здоровый образ жизни.

В. А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребёнка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» ставит ряд целей: формирование у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, их последствиях для здоровья и жизни человека; выработка у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, к личной безопасности, а также к приобретению способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих условиях; учить адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей. Неумение обеспечить безопасность жизнедеятельности в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) отрицательно влияет на здоровье как отдельного человека, так и общества в целом.

Актуальность проблемы повышения уровня безопасности жизнедеятельности сегодня очевидна. Ведь состояние здоровья зависит не только от наследственной предрасположенности к развитию тех или иных заболеваний, но и от духовного развития личности, её образа жизни, а также от благоприятного состояния окружающей среды.

В связи с этим становится понятной необходимость обучения людей, в особенности подрастающего поколения, безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде.

Забота о здоровье ребёнка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

В. А. Сухомлинский

Учебные программы ОБЖ реализуют в образовательных учреждениях дошкольного, начального и среднего образования, что обеспечивает непрерывность образования в области безопасности жизнедеятельности, логическую взаимосвязь и преемственность между уровнями образования.

В старших (10–11) классах в курсе ОБЖ предусмотрено изучение раздела «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Материал раздела логически связан с другими общеобразовательными предметами, прежде всего с такими как «Физическая культура», «Биология», «Экология», «География», «Обществознание», «Технология». В ходе изучения формируется понятие о здоровом образе жизни. Его содержание обеспечивает последовательное формирование у учащихся основных понятий о здоровье человека, о факторах, формирующих здоровье, и о факторах, разрушающих здоровье. Устанавливают связь образа жизни со здоровьем человека. Показывают, что здоровье — это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Раскрывают факторы здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, физическая культура и закаливание, личная и общественная гигиена, культура взаимоотношений, умение преодолевать стрессы.

Последовательно, с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей старших подростков, исследуют положения, направленные на профилактику разрушающих здоровье факторов. Освещают связь здорового образа жизни с продолжительностью жизни. Обращают внимание на особое значение репродуктивного здоровья, определяющего способность человека и общества к воспроизводству здорового потомства. Дают основные понятия о браке и семье, а также основы семейного права, прав ребёнка, сведения об ответственности за преступления против половой неприкосновенности личности. Уделяют внимание основам медицинских знаний и правилам оказания первой медицинской помощи.

На уроках ОБЖ при изучении тем раздела «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» можно использовать различные формы и методы, способствующие повышению мотивированности старшеклассников. **Формы и методы, используемые мной на уроках:**

- *объяснительно-иллюстративный* метод (при помощи обобщающих таблиц, уроков презентаций, различных схем, опорных конспектов);
- *репродуктивный* метод (работа по заданному учителем алгоритму);
- *эвристический* метод (решение ситуационных задач);
- *самостоятельная работа* учащихся.

В своей работе стараюсь использовать и **нетрадиционные формы урока:**

- *лекция-диалог* (тема урока: «Сохранение и укрепление здоровья — важная забота каждого человека и всего общества»);
- *урок-семинар* (тема урока: «Инфекционные заболевания, их классификация»);
- *смотр знаний* (тема урока: «Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания»);
- *пресс-конференция* (тема урока: «Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха, хороший сон — составляющие здорового образа жизни»);
- *урок открытых мыслей* (тема урока: «Вредные привычки, их влияние на здоровье»);
- *урок-спектакль* (тема урока: «Нравственность и здоровье. Правильное взаимоотношение полов»);
- *урок-дебаты* (тема урока: «СПИД. Профилактика СПИДа»);
- *деловая игра* (тема урока: «Семья в современном обществе. Законодательство о семье»).

Накоплен материал для проведения уроков с использованием компьютерных технологий и технических средств обучения. При подготовке дидактических и методических материалов использую Power Point Front Page — программы-приложения пакета Microsoft Office Windows. Также использую сеть Internet. С их помощью готовлю: 1) раздаточный материал; 2) дидактический материал; 3) наглядные пособия; 4) презентации к урокам; 5) другие необходимые материалы.

Естественно, на каждом уроке невозможно применять интерактивные, игровые технологии, но хорошее настроение педагога — залог успеха. Поэтому стараюсь больше улыбаться на уроках, а в свободное от работы время занимаюсь в группе ОФП, которую посещают мои ученики. Личный пример педагога во многом способствует воспитанию личности ребёнка.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать соблюдение правил здорового образа жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.

Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

Мишель де Монтень