

ВВЕДЕНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогли нам понять, как они видят мир.

Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего – семья, родители, затем – школа, учителя. А из учителей в первую очередь тот, кто больше всего общается с детьми, причем не формально, но близко на протяжении многих лет, проходя с ними по непростому пути школьного бытия его радостями и тревогами. Речь идет, конечно же, о классном руководителе.

В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни людей, который, в свою очередь является не только основой хорошего самочувствия человека, но и путём к оздоровлению нации. При этом необходимо учесть, что здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни – это укрепление связи человека с природой путём преодоления вредных привычек, физической и духовной закалки, профессионального и культурного саморазвития личности, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально– психологических ситуаций. Политика здорового образа жизни в Республике Саха (Якутия) проводится на основе концепции “Года здоровой семьи” на 2003-2006 годы. Вместе с тем, данная работа осуществляется недостаточно, в частности, возникает необходимость решения поставленной проблемы на основе взаимодействия семьи и школы отсюда вытекает актуальность выбранной темы.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Определить педагогические условия взаимодействия семьи и школы в формировании здорового образа жизни.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ. Формирование здорового образа жизни.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ.

1. Изучить теоретические основы формирования здорового образа жизни подростков.
2. Сравнить уровень сформированности здорового образа жизни в школ с. Чакыр с. Дирин Чурапчинского улуса.
3. Изучить уровень сформированности здорового образа жизни в семьях с. Чакыр.
4. Определить условие формирования здорового образа жизни у подростков.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВОЙ ИССЛЕДОВАНИЯ послужили научные труды и разработки российских учёных и педагогов (А. Ф. Бойко, С. В. Барканов, Л. В. Баль, Н. Я. Белобородова, А.Г.Ильин, и др.)

Для достижения цели и решения задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ теоретической литературы по теме здорового образа жизни.
2. Изучение и обобщение опыта педагогической работы классного руководителя с детьми и с родителями по формированию здорового образа жизни.
3. Наблюдение, анализ тестов и анкет, обработка полученных результатов.

НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ. Разработаны методические рекомендации по реализации здорового образа жизни при взаимодействии семьи и школы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ. Результаты и материалы исследования могут быть использованы педагогами, классными руководителями и родителями.

БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ. Чакырская общеобразовательная средняя школа, Диринская общеобразовательная средняя агрошкола Чурапчинского улуса.

Глава I. АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.

1.1. Морфофункциональные и психофизиологические особенности подросткового возраста.

Физическое развитие является важнейшим параметром физиологических процессов, происходящих в организме, и часто используется как показатель

состояния здоровья детей. Подростковый возраст, согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, охватывает период жизни от 10 до 18 лет. На данном этапе завершаются процессы морфофункционального и психологического созревания организма, а это требует особого отношения к подростку всех членов общества.

Нервная система. Состояние нервной системы у подростков совершенно иное, чем у взрослых и детей. Это проявляется в усилении активности тех её отделов, которые обеспечивают энергозатраты и адаптацию различных систем организма к внешним условиям. Неустойчивость нервной системы может вызывать изменения со стороны жизненно важных органов и систем. Внешние признаки этого: повышенная возбудимость, выраженные эмоциональные реакции на минимальные стрессовые ситуации, потливость и др. – могут явиться предпосылкой для развития различных нарушений здоровья, в том числе хронических заболеваний.

Эндокринная система. Биологические особенности подросткового возраста в значительной мере зависят от функции эндокринных желез. Основой особенностью эндокринной перестройки в подростковом периоде является активация системы гипоталамус - гипофиз. Высокая активность этой системы определяет многообразие изменений гормонального статуса и, соответственно, морфофункциональных особенностей бурно растущего организма.

Гормон роста воздействует непосредственно на развитие и рост тканей тела. Он стимулирует жиросжигание, активизирует биологический синтез белка, усиливает обменные процессы. Выработка гормона роста гипофизом увеличивается с 10-летнего возраста, достигая пика к 12-14 годам. Именно с этим связан максимальный ростовой “скачок” у подростков.

С другим гормоном гипофиза – стимулятором выработки гормонов корой надпочечников – связаны важнейшие физиологические функции интенсивно растущего организма. Вырабатываемые под его воздействием вещества влияют на рост костной и мышечной ткани, на приспособительные реакции организма к стрессовым воздействиям, которые обеспечивает биологические основы усвоения знаний, трудовых и жизненных навыков, выработки и закрепления других социально значимых условных рефлексов.

Важную роль в растущем организме играют гормоны щитовидной железы. Они влияют на все виды обмена веществ, развитие мозга, уровень интеллекта, физического развития, созревание репродуктивной системы, на адаптационные возможности. Функция щитовидной железы, в свою очередь, “управляет” гипофизарным гормоном, который регулирует обмен йода, углеводный обмен, стимулирует синтез белка, обеспечивает необходимый уровень обмена.

Половое созревание занимает особое место в развитии ребёнка. Наступление полового созревания совпадает с подростковым возрастом и

является его отличительной чертой. Существует определенная связь между гормональной активностью половых желез и физическим и половым развитием подростков. Так, ускорение роста у мальчиков и девочек начинается в разном возрасте. У мальчиков наиболее интенсивный рост происходит в 13-15 лет, у девочек - на 2 года раньше (11-13 лет). Девочки начинают обгонять в росте мальчиков примерно с 10 лет. После 13-14 лет, с наступлением первой менструации, темп роста девочек резко падает, и мальчики начинают вновь обгонять их.

Иммунная система. Другой важнейшей системой, определяющей адаптационные, приспособительные реакции и обеспечивающей устойчивость организма к внешним воздействиям, является иммунная система. Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих хронических заболеваний. Это необходимо учитывать при организации медицинского наблюдения, при определении объёма и спектра оздоровительных мероприятий, проводимых в школах.

Сердечно-сосудистая система. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается его полостей. Эти процессы определяют характер основных показателей функции сердца и сосудов, в частности уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Во всех возрастных группах у девушек отмечается более частый сердечный ритм, чем у юношей.

Особенности развития и функционирования сердечно – сосудистой системы в подростковом возрасте определяют многообразие нарушений её функций, которые в ряде случаев могут вызывать субъективные жалобы. Чаще они выявляются в виде неприятных ощущений в области сердца (боли, чувство давления, сердцебиение), а также повышенной утомляемости, склонности к обморочным состояниям.

Костно-мышечная система. В период полового созревания в основном совершается формирование костной ткани. Для нормального роста костей скелета необходимо поддержание положительного уровня кальциевого обмена, т.е. подросток должен получать более значительное, чем взрослый и ребенок.

Кроме того, обмен кальция зависит от функционального состояния органов пищеварения, мочевыделения и других систем, с которыми связаны поступление и выделение этого минерала из организма. Важно иметь в виду, что в подростковом периоде недопустимо хроническое недополучение организмом кальция.

Изменения гормональной регуляции, хронические заболевания органов пищеварения, почек, недостаточное употребление высококалорийных продуктов, а также содержащих витамин D, кальций, фосфор, белки могут

привести к нарушениям обмена кальция и ухудшению формирования костной и хрящевой ткани, замедлению или ранней обстановке роста костей скелета, возникновению заболеваний костей, суставов и позвоночника (сколиозы), а в будущем – к раннему и быстрому снижению минеральной плотности кости. Вот почему надо использовать все возможности для профилактики нарушений формирования костного скелета (включение в технологию урока элементов оздоровительной и корригирующей гимнастики, контроль за адекватностью нагрузок на уроках физкультуры и др.).

Мышечная ткань в период полового созревания подвергается значительным морфофункциональным преобразованиям, при этом отмечается интенсивное увеличение мышечной массы. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин в возрасте 14-15 лет. У юношей мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но уровень ее достигает уровня взрослого значительно позже, чем у девушек. В подростковом возрасте недостаточность кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц. На фоне ускорения роста может иметь место отставание развития координации движений в связи с различными темпами роста костей и скелетных мышц, что нередко сопровождается угловатостью, неповоротливостью при движении, в играх.

Органы пищеварения. В подростковом возрасте завершается развитие пищеварительной системы. К 10-11 годам – желудок, к 11-13 годам – слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека. Подросткам свойственно усиленное выделение желудочного сока и повышенная эвакуаторная активность желудка. Эти особенности создают предпосылки для формирования различных нарушений функции желудка. Особенностью функции желез пищеварительной системы у подростков является высокая её ранимость при длительном эмоциональном и физическом напряжении, нарушении режима питания, труда и отдыха, что приводит к увеличению частоты гастроэнтерологических заболеваний, склонных к прогрессированию, особенно при несвоевременной диагностике и лечении. Это необходимо иметь в виду при организации учебно-воспитательного процесса в средних и старших классах школы, в беседах с родителями по вопросам режима труда и отдыха.

Нервно-психическое развитие. Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью. Пик её у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек – на 13-15 лет. В старшем подростковом возрасте настроение становится более устойчивым. Для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики: Целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность – сменяться лёгкой ранимостью и неуверенностью в себе; возвышенность чувств – циничностью, враждебностью и даже жестокостью.

Наиболее частой формой нарушений психического здоровья у подростков является умственная отсталость. Как правило, выраженные её формы диагностируются в раннем возрасте, но у современных подростков достаточно часто встречаются стертые, клинически слабо выраженные варианты. Могут быть и нарушения синхронности психического развития, которые приводят к возникновению патологических типов личности (психопатии).

Состояние здоровья школьников (справка)

ДУХОВНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Нравственно – этическое, духовное развитие ребёнка является существенной частью воспитания и формирования здорового образа жизни. Народная педагогика во главе семейного воспитания ставит приобщение детей с раннего возраста к трудовому процессу.

Многие социальные проблемы общества, например, преступность, наркомания, алкоголизм очень часто являются следствием воспитания детей родителями с низким уровнем педагогической культуры. Поэтому формирование здорового образа жизни у школьников является одной из важнейших задач и школы и семьи. Для решения существующих противоречий нужно взаимодействие данных социальных по формированию здорового образа жизни у подростков.

Организация работы по их взаимодействию институтов особенно эффективно может проводиться в условиях сельского социума, если учесть компактность проживания. Именно школа является организатором и инициатором этого взаимодействия.

Основными направлениями работы при этом могут быть:

- лектории (диспуты, круглые столы, дискуссии).
- спортивные секции.
- совместный досуг

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ШКОЛЫ И СЕМЬИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- соблюдать простые правила гигиены;
- стараться быть закалённым;
- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты, и не есть то, что вредно;
- стараться проводить свободное время на воздухе и в движении;
- стараться побольше узнать о здоровье и эти знания передать тем, кто рядом;
- если любишь физкультуру, то постараться помочь друзьям тоже полюбить её;
- стараться быть добрым и делать добрые дела;
- стараться почаще бывать на природе и помогать ей даже небольшими делами.

Все вместе они могут попробовать:

- устроить в классе дежурство по здоровью;
- вместе делать зарядку на переменах;
- организовать для малышей игры на переменах;

- помогать природе (посадить деревья и кустарники возле школы)
- чтобы побольше узнать о здоровье, проводить для себя и малышей КВНы, концерты, игры, сценки.

Работа с родителями должна основываться на следующих принципах:

Чем меньше ребенок, тем с большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т. д.

Основные поведенческие привычки, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребенка.

Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и школы. Общность интересов и в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Попытаемся рассмотреть, что приобретает каждый ученик этого содружества.

Что приобретают родители, семья?

- возможность получить новые знания о здоровье;
- возможность приобщения к “живому” опыту других семей и использования его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- возможность о способах изменения образа жизни на более благоприятный для здоровья;
- возможность найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- возможность улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- возможность способствовать укреплению семьи;

Классный руководитель относится к тем немногим членам школьного коллектива, которые имеют возможность многолетнего живого общения с семьей. Если учесть, что других возможностей просвещения семьи в области здоровья в настоящее время практически нет или они недоступны большинству родителей, без преувеличения можно сказать, что сегодня кроме учителя и, гораздо меньшей степени, врача реально взять на себя функцию просвещения родителей некому.

Просветительство семьи – крайне важная часть этой деятельности.

Итак, что приобретает классный руководитель?

- возможность через общения с родителями получить новые знания о здоровье расширить собственный кругозор;
- найти поддержку решению собственных проблем в опыте других людей;
- лучше, ближе узнать свой класс и реально помочь здоровью детей и их семей;
- повысить уважение к себе со стороны родителей и детей.

И классный руководитель, и родители должны осознать, что они совместно работают на будущее – на здоровье детей, семьи.

Для того, чтобы определить направление и выбрать наиболее эффективные формы работы с каждой конкретной группой родителей, желательно получить информацию об особенностях их образа жизни. Форма общения с родителями ни в коем случае не должна носить поучающего характера, а быть совместной попыткой рассмотреть актуальную для всех проблему с разных сторон. Очень важно стремиться избежать подобия лекции, чтобы каждый родитель мог активно включиться в обсуждении темы. Классный руководитель совсем не обязательно должен быть ведущим таких встреч. Эту роль могут прекрасно выполнить родители, если среди них найдутся профессионалы-медики, психологи или просто хорошо образованные люди. Тогда задача классного руководителя – координировать и направлять беседу.

Вывод:

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни. Если среди них найдутся профессионалы – медики, психологи или просто образованные люди, то они могут прекрасно выполнить роль классного руководителя, взять на себя подготовку месячника “Операция подросток”. Цель его – показать детям разнообразие интересных, увлекательных и полезных занятий, хобби, которые делают жизнь интересной, обогащают ее, помогают открыть и т.д.