Т. Н. Токмакова,
учитель биологии средней школы № 430 Петродворцового района Санкт-Петербурга

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ПРИОРИТЕТ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ
(Из опыта работы учителя биологии)

Человек — высшее творение природы.

Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

А. А. Леонов

1. *Чтобы сохранить своё здоровье, думай, думай о здоровье…*

Человечество издавна волновали такие проблемы, как мир и война, отношения с далёкими и близкими соседями, открытия в медицине, науке и технике и т. д. Эти проблемы волнуют и сейчас. Но как-то исподволь, незаметно, вопросы о здоровом образе жизни вышли на первое место по своей общечеловеческой значимости, и вот уже с самых высоких международных трибун говорят о том, как сохранить здоровье подрастающего поколения. И если раньше выживание ассоциировалось прежде всего с предотвращением ядерной войны, то сейчас выжить — значит не погубить себя своей же собственной деятельностью.

Проблема здорового образа жизни является частью глобальных проблем человечества. Называя их глобальными, учёные стремятся подчеркнуть их значение для всей планеты, то, что они затрагивают интересы всего человечества, то есть всех стран независимо от размеров территорий, численности населения, уровня экономического развития.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа — идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной ча-

стью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Безусловно, привлекать внимание учащихся к ценности, значимости своего здоровья (и здоровья нации в целом) можно, действуя сообща: через предметную и внеурочную деятельность, согласуя работу со всем педагогическим коллективом, родителями учащихся, администрацией.

В связи с этим в школе № 430 Петродворцового района Санкт-Петербурга сложилась своя система, направленная на формирование здорового образа жизни: учебная деятельность (уроки биологии, безопасности жизнедеятельности, физической культуры, социальная практика), внеурочная деятельность (научные и исследовательские работы, социальное проектирование), внеклассная деятельность (декады здоровья, экологии, биологии, спортивные соревнования, творческие конкурсы, экскурсии), внутришкольная (физкультминутки, организация подвижных, игровых перемен, организация питания учащихся, выполнение норм по тепловому и световому режиму, семинары, лектории для педагогов), участие в районных и городских мероприятиях (конференции, фестивали, олимпиады, конкурсы, форумы), сотрудничество с родителями (лектории, семинары, семейные спортивные соревнования, семейные проекты, родительские собрания).

Учебные предметы, содержащие знания об организме и здоровье человека, внеклассные праздники и спортивные соревнования, творческие конкурсы, исследовательские работы по той же тематике, встречи со специалистами, работа секций и спортивных клубов — всё направлено на решение задач сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения. Все педагоги нашей школы прекрасно понимают: формирование здорового образа жизни должно быть одним из ведущих направлений воспитательной деятельности школы.

Сегодня учебный процесс по биологии весьма напряжён. Это обусловлено достаточно сложной программой, большим числом дидактических задач каждого урока. Тем не менее я стараюсь уделять внимание данной теме при условии: а) вопросы здорового образа жизни должны быть органически связаны с содержанием изучаемого материала; б) они должны излагаться в привлекательной для учащихся форме (с использованием ИКТ, инновационных приемов и форм работы); в) их следует использовать для возбуждения интереса учащихся к изучаемому материалу; г) при ознакомлении школьников с вопросами здорового образа жизни необходимо привлекать их знания, приобретенные на других уроках.

2. Наше здоровье в наших руках

Мне, как учителю биологии, предстоит многое сделать по пропаганде здорового образа жизни не только среди учащихся, но и их родителей. Цель такого воспитания — сформировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью, воспитать личность, готовую к практической деятельности, к пропаганде здорового образа жизни, к защите и улучшению среды, в которой живет.

Большое внимание я уделяю работе с родителями, так как не стоит забывать, что главные основы здорового образа жизни ребёнка закладываются в семье. Папа и мама, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры своими жизненными принципами и укладом, отношением ко всему, что составляет понятие здорового образа жизни, формируют позицию ребёнка в вопросах здоровья, режима, питания, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом. Главное, чтобы пример семьи был позитивным, а не наоборот. Моя задача, как классного руководителя, — найти с родителями взаимопонимание в этом вопросе.

В ходе всей своей работы я стараюсь сформировать осознанное отношение школьников к своему здоровью, осознанное здоровое поведение, способствующее успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам. Мне бы очень хотелось сформировать личную стратегию жизни подростка.

Наша жизнь — это совокупность различных привычек. Вспомним народную мудрость: «Посеешь привычку — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь характер». Сначала человеку достаточно трудно, затем всё легче и легче упражняться в привычном деле. И если вдруг в силу обстоятельств человек меняет привычку, сделать новую привычку своей, родной достаточно непросто. Добиться результатов можно лишь в случае, если упражнения постоянны и необходимы самому человеку. Известный американский психолог Джеймс сказал: «Привычка — это капитал, приобретаемый в ходе постоянных упражнений. Их надо сначала накопить, а потом жить на проценты с этого капитала».

Здоровый образ жизни — это тоже привычка. Это систематические занятия физическими упражнениями, играми, спортом, соблюдение норм личной гигиены, режима дня и рационального здорового питания. Это осознание опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики, развитие нравственно-эстетического отвращения и противодействия пьянству, курению, наркотикам.

3. «Здоровье — это вершина, на которую человек должен подняться сам» (И. Брехман — основатель валеологии)

> Искусство умственного и нравственного воспитания есть искусство возбуждения сердца и ума учащихся, а не просто сообщение сведений и назиданий.
>
> *П. Ф. Каптерев*

Главные идеи урочной и внеурочной деятельности следующие: 1) содействовать выполнению стоящих перед школой учебно-воспитательных задач; 2) содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся; 3) углублять и расширять знания, умения и навыки в области здоровья; 4) воспитание нравственной культуры учащихся; 5) воспитание желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и эмоции.

В течение нескольких лет я со своими учащимися неоднократно участвовала в различных мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни.

Все мероприятия, проводимые мной и моими коллегами по формированию здорового образа жизни, хорошо подготовлены и проводятся на высоком уровне, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, хорошо подобранный фактический материал, медиасредства и т. д. Кроме того, формы мероприятий соответствуют поставленным задачам, интересны для учащихся, отвечают их запросам и возрастным особенностям.

Формы внеклассной работы самые различные: беседы и дискуссии, конференции и дебаты по темам о здоровом образе жизни, конкурсы коллажей, проектов, газет и научные исследования учащихся по данной тематике, обсуждение газетных и журнальных публикаций по теме «Здоровый образ жизни», просмотр и обсуждение фильмов по этой тематике, привлечение родителей-энтузиастов для пропаганды здорового образа жизни в семье, а также и поощрение родителей учащихся, поддерживающих деятельность школы в данном направлении.

За годы своей работы я убедилась, что лучше всего дают разнообразные знания о здоровом образе жизни, формируют в школьниках качества личности именно те

воспитательные мероприятия, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием ребят. Например, «Масленица» (участники — все дети с 1-го по 4-й класс), Всероссийская акция «Мы выбираем спорт» (школа отмечена кубком за активное участие).

Чем большее место в деятельности подростков занимает творческое начало, ориентированное на личностные способности, инициативу и самостоятельность, тем большее удовлетворение приносят проведенная работа и выступление. Как следствие, повышается устойчивость и к заболеваниям, и к вредным привычкам. Все правильно: развитие и обогащение духовного мира подростков является основой сохранения его здоровья, умения противостоять негативному воздействию социальной среды.

Проблема здорового образа жизни требует самого ответственного подхода к её скорейшему решению. Не должен оставаться в стороне и наш родной город. Меня, и как учителя, и как маму, очень волнует здоровье подрастающего поколения. Решать данную проблему следует сообща. Мы, взрослые, должны построить свою работу так, чтобы тема здорового образа жизни стала приоритетной для каждой семьи.