

ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Купченко Н.С., учитель физической культуры
МОУ «Начальная школа п.Новосадовый»

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

Притча. Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!»

Теоретики здоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному.

«Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И, Дубровский).

«Здоровье – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т, Фролов).

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Здоровье психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

50–55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.

20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).

20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).

И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

- ▶ интенсификация учебного процесса;
- ▶ недостаток двигательной активности учащихся;
- ▶ несоблюдение гигиенических требований;
- ▶ перегрузка учебных программ;
- ▶ несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;
- ▶ стрессовые воздействия авторитарной педагогики;
- ▶ отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- ▶ неправильное питание;
- ▶ несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Рациональное питание. Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неременное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

Двигательная активность. Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.



Значение сна для детей.

Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

Повышение психоэмоциональной устойчивости.

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

Мебель и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время.

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – вработывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 перемены по 5 минут каждая.