

Авторское методическое пособие

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Педагог:

Кузьмина Елена Анатольевна

**КГУ «Центр поддержки детей,
нуждающихся в специальных социальных
услугах района Магжана Жумабаева»**

**Северо-Казахстанская область,
район Магжана Жумабаева, с. Полудино**

Алматы – 2025



УДК 371.214

ББК

74.202 Б94

Авторское методическое пособие/Здоровый образ жизни/Кузьмина Е.А.,
- «БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» Ақпараттық, ғылыми, практикалық
республикалық семинарлардың жұмыс бағдарламасы/ Әдістемелік
құрал/«ONLINE EDUCATION» жобасы -Алматы: ИП BILIM-TV, 2025 ж. – 40
б.

ISBN 978-601-09-3132-9

Здоровье — это главная ценность человека, залог его полноценной и счастливой жизни. В современных условиях формирование у детей представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) является важнейшей задачей педагогов и специалистов, работающих с детьми, нуждающимися в особой поддержке.

Настоящее методическое пособие направлено на формирование у воспитанников устойчивых навыков сохранения и укрепления здоровья, развитие осознанного отношения к физическому, психическому и социальному благополучию.

Формирование культуры здоровья у детей — это процесс, требующий постоянного внимания, терпения и системного подхода. Педагог, обладая знаниями и любовью к своему делу, способен привить детям простые, но важные истины: здоровье — это счастье, движение — это радость, а забота о себе — проявление уважения к жизни.

ISBN 978-601-09-3132-9

УДК 371.214

ББК 74.202

Б94

© «ONLINE EDUCATION» жобасы» - 2025 ж

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретает особую значимость. В условиях стремительного развития технологий, снижения двигательной активности и роста стрессовых факторов становится крайне важным формировать у детей устойчивые привычки здорового образа жизни.

Особое внимание эта проблема требует при работе с детьми, нуждающимися в специальных социальных услугах. Именно они чаще других испытывают трудности адаптации, нуждаются в поддержке, заботе, внимании и системной организации воспитательного процесса, направленного на укрепление здоровья, развитие эмоциональной стабильности и формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это не только правильное питание и физическая активность, но и гармоничное состояние тела, души и духа. Важно, чтобы ребенок осознал ценность здоровья как важнейшего жизненного ресурса, научился заботиться о себе, соблюдать режим дня, правила гигиены, активно двигаться, а также поддерживать эмоциональное равновесие.

Данное методическое пособие предназначено для педагогов и специалистов учреждений социальной защиты и образования, работающих с детьми, нуждающимися в особом внимании. Оно направлено на оказание практической помощи в организации работы по формированию культуры здоровья и развитию у воспитанников позитивного отношения к здоровому образу жизни.

В пособии представлены методические рекомендации, формы и методы работы, тематические занятия, игры, упражнения и практические советы, которые помогут педагогу в ежедневной деятельности.

Педагогическая работа в условиях Центра поддержки детей, нуждающихся в специальных социальных услугах, должна быть направлена не только на развитие личности ребенка, но и на создание комфортной, безопасной и оздоравливающей среды. Важно, чтобы каждый воспитанник осознал ценность здоровья, научился бережно относиться к своему телу, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, активно двигаться и уметь регулировать своё эмоциональное состояние.

Методическое пособие «Здоровый образ жизни» предназначено для педагогов, воспитателей и специалистов, работающих с детьми, требующими особого педагогического подхода. В пособии представлены теоретические основы, практические рекомендации, формы и методы работы, направленные на формирование у воспитанников устойчивых представлений о здоровье, развитие интереса к активным видам деятельности, воспитание ответственности за своё физическое и психическое благополучие.

Использование данного пособия позволит систематизировать работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, повысить эффективность профилактической деятельности и создать условия для успешной социализации и гармоничного развития личности ребёнка.

Цель:

Создание системы педагогической работы, направленной на формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью, развитие навыков здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья в повседневной жизни.

Актуальность:

Современные условия жизни характеризуются низкой двигательной активностью, нарушением режима питания и повышенным уровнем стрессов у детей. Особенно остро проблема сохранения здоровья стоит среди воспитанников, нуждающихся в специальных социальных услугах. Поэтому педагогическая работа по формированию здорового образа жизни является актуальной и социально значимой задачей.

Научно-методический уровень:

Методическое пособие основано на современных научных исследованиях в области педагогики, психологии, валеологии и коррекционной педагогики. В работе используются принципы личностно-ориентированного и деятельностного подходов, элементы здоровьесберегающих технологий и арт-педагогики.

Уровень новизны:

Новизна пособия заключается в адаптации технологий формирования здорового образа жизни к условиям работы с детьми, нуждающимися в специальных социальных услугах. Представлены оригинальные формы, методы и упражнения, направленные на развитие физического, психического и социального здоровья воспитанников.

Научность:

Пособие базируется на научных принципах педагогики здоровья, коррекционной педагогики и психологии развития. Материалы соответствуют современным требованиям к организации оздоровительной и профилактической работы в учреждениях социальной поддержки детей.

Методологическая основа:

В основу пособия положены гуманистические идеи воспитания, теория деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев), концепция здоровьесберегающих образовательных технологий, а также принципы индивидуального и личностно-ориентированного подхода к ребенку.

Практическая значимость:

Материалы пособия могут быть использованы педагогами и специалистами социальных учреждений при организации воспитательной и оздоровительной работы. Разработанные занятия, упражнения и рекомендации способствуют развитию у детей интереса к здоровому образу жизни, формированию положительных привычек и профилактике вредных факторов.

Ожидаемый результат:

У воспитанников формируются знания о составляющих здорового образа жизни;

Развиваются практические навыки ухода за собой, соблюдения режима дня, личной гигиены, двигательной активности;

Повышается уровень эмоциональной устойчивости и самооценки;

Создаются условия для гармоничного физического и психического развития.

Критерии оценки:

уровень усвоения знаний о здоровье и его сохранении;

проявление интереса к физической активности и гигиене;

соблюдение элементарных правил здорового образа жизни;

активное участие в мероприятиях оздоровительной направленности;

положительная динамика эмоционального состояния детей.

Рефлексия:

Педагог анализирует результаты деятельности, фиксирует достижения и трудности, оценивает эффективность применённых методов. Рефлексия проводится в форме наблюдений, анкетирования, обсуждений с воспитанниками и коллегами, что позволяет скорректировать дальнейшую работу и повысить качество педагогического процесса.

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – биосоциальная категория. Он формируется интегративно и зависит от деятельности человека. Здоровый образ жизни – это умение вести себя в общественных организациях, удовлетворяя потребности в повседневной жизни, материальные и духовные, соблюдать общественный порядок, не болтать лишнего, не заниматься неподобающей политикой, никого не клеветать, не сравнивать с другими, считать себя умным и видеть других глупыми, уважительно относиться к родителям и детям, соблюдать чистоту и гигиену, правильно питаться, избегать вредных привычек, заниматься спортом и т. д.

Ведение здорового образа жизни является одной из целей каждого гражданина. Известно, что Президент Республики Казахстан Н.А. Назарбаев в своем Послании народу нашей страны подчеркнул необходимость духовного богатства и здоровья для подъема на экономические и социальные высоты к 2030 году /1/. Поэтому в Послании целесообразно активнее проводить мероприятия по формированию и пропаганде здорового образа жизни. Привить подрастающему поколению чистоплотность и бодрость - наша задача. Поэтому одна из главных задач - научить детей не болеть, беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни, развивать гигиенические навыки, всесторонне развивать физическое и психическое здоровье, улучшать их способности, научить родителей и детей узнавать друг друга, уважать старших. Для выполнения этих задач в учебных заведениях введен предмет валеология.

Основное значение слова « здоровый» — разумный, серьезный, умный, вдумчивый, образованный, интеллигентный и терпеливый . Здоровье человечества в нашем обществе до конца его жизни зависит от чистоты окружающей среды.

Образ жизни – это то, как каждый человек, как и всё общество, работает, живёт и отдыхает в свободное время, короче говоря, их сложившийся образ жизни. То есть, каков образ жизни человека, таков и он сам. Образ жизни – это категория показателей прогрессивного развития личности и общества.

Здоровый образ жизни на индивидуальном и общечеловеческом уровне зависит от социально-экономических условий, психики, здоровья, функциональных и биологических свойств организма. В зависимости от биологических особенностей здоровый образ жизни является необходимым условием.

Каждый человек ведёт свой уникальный образ жизни. Он может передаваться из поколения в поколение через гены. В связи с этим здоровый образ жизни делится на три категории:

1. Здоровый уровень жизни;
2. Качество здорового образа жизни;
3. Здоровый образ жизни.

Здоровый уровень жизни — экономическая категория, подразумевающая полное обеспечение материальных, нравственных и духовных потребностей человека.

Здоровое качество жизни - социальная категория - обеспеченность комфортной мебелью и лабораторным оборудованием, обеспечивающими разнообразное здоровье человека в бытовых и общественных местах (учебные заведения, школы).

Здоровый образ жизни — социально-психологическая категория — умение человека вести себя и преподносить себя в общественных местах.

Уровень и качество здорового образа жизни равнозначны. Поэтому хорошее или плохое здоровье человека зависит от здорового образа жизни. А здоровый образ жизни формируется историческими и национальными привычками и традициями, а также зависит от индивидуальных особенностей человека.

биологическими и социальными принципами здорового образа жизни являются:

Биологический принцип:

- Здоровый образ жизни зависит от возраста;
- Здоровый образ жизни и энергия ;
- Здоровый образ жизни в эстетических целях;
- Здоровый образ жизни основан на ритмических процессах ;
- Здоровый образ жизни должен быть связан с улучшением здоровья.

Социальные принципы:

- Здоровый образ жизни и эстетические услуги ;
- Здоровый образ жизни приносит духовное удовлетворение ;

Развитие стремления к здоровому образу жизни ;

- Обеспечение того, чтобы человек не находился на третьем месте в здоровом образе жизни.

Поэтому каждый гражданин нашей страны должен быть мудрым, умным и образованным, чтобы вести здоровый образ жизни. Особенно важно быть образованным в вопросах здоровья.

Удивительно, как много всего интересного в биологии, медицине и психологии. Конечно, сложно объяснить, как работает человеческий мозг: в нём 15 миллиардов нервных клеток, каждая из которых связана с тысячами, а то и миллионами других клеток и действует системно. Также непросто прочесть то, что записано в человеческих генах.

Для человека поддержание здоровья — это цель. Вкусно питаться — это цель, действовать — это цель. Целей много, но время и силы ограничены. Приходится выбирать. Цели конкурируют. Что важнее: не умереть от рака лёгких или курить сигареты в присутствии девушек? Конечно, точно не умереть.

От наших предков мы унаследовали тело, нуждающееся в тренировках, и биологический инстинкт, или психику, склонную к дефектам. Первый из них — лень. Как и животные, люди становятся сильнее только при стимуляции. Отдых всегда приятен. Только дети отличаются: они бегают и играют без всякой необходимости.

Второй недостаток — жадность. Получение удовольствия от еды — одно из важнейших явлений. Вкусную еду можно тренировать, как и другие чувства. Человек тренирует центр пищеварения с тех пор, как научился жарить мясо и использовать этот метод, чтобы сделать его вкусным.

Третья слабость — страх. По сравнению с животными, страх у людей сильнее, потому что они лучше помнят и могут предсказывать последствия своих действий. Поэтому они боятся не только собственной боли, но и того, что видят, читают или слышат от других.

Короче говоря, человек умен, но ленив и неуклюж. Природа не создала его для сытой и лёгкой жизни. За изобилие и вкусную еду, удовольствия от жизни в комфорте и остальное в тепле ему приходится платить болезнями. Если переусердствовать с первым, то есть с удовлетворением, то его объём, скорее всего, слишком увеличится. Физические страдания могут свести на нет все удовольствия цивилизации. Конечно, нельзя предполагать, что все строго соблюдают режим здоровья, но необходимо попытаться донести до людей: каждому полезно устанавливать для себя необходимые ограничения, чтобы не подвергаться опасным заболеваниям. Сделать это может только наука, ведущая к здоровому, правильному пониманию.

здоровье — это явление, противоположное болезням. За весь период развития медицины выделились два направления: первое — восстановление нарушенного здоровья с помощью лекарств, а второе — достижение этой цели путём мобилизации «естественных защитных сил организма». Конечно, всегда были врачи, применявшие оба метода, но, как правило, на практике чаще применялся один. К сожалению, большинство людей, и некоторые врачи тоже, не учитывают естественные силы организма бороться с болезнями. Они не уделяют внимания восполнению этих природных сил и их тренировке.

Одним из важных вопросов, требующих непосредственного участия всех государственных структур, является здоровый образ жизни. Это задача, которую человек может решить сам, в меру своих возможностей. Поэтому каждому человеку лучше всего нести ответственность за своё здоровье, укреплять и улучшать его. И у любого человека есть все возможности сделать свою жизнь счастливой. Чтобы ощущать радость жизни и достигать целей, необходимо сформировать осознанное чувство и уравновешенный ум. Необходимо создать условия для правильного развития организма, чувства бодрости, воспитать чувство разума и совести.

Всемирная организация здравоохранения предлагает разработку программы укрепления здоровья с 1978 года. Планы программ разрабатывались и анализировались в течение нескольких лет. И роль школ в реализации движения за укрепление здоровья очень важна. Именно поэтому в 1994 году был заложен фундамент и проект «Школ укрепления здоровья». Работа этой школы должна быть объединена с санитарно-просветительскими программами и образовательной деятельностью средних школ. Первый проект был апробирован в Венгрии, Чешской Республике, Словакии и Польше. Затем международным соглашением Европейской комиссии, Совета Европы и Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения разработка этого проекта была одобрена и был открыт путь к членству в Европейской сети «Школ укрепления здоровья». В 1997 году к ней присоединились 37 стран. Сейчас многие страны начали реализовывать проект Европейской сети на практике.

В соответствии с Посланием Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу страны «Казахстан – 2030» здоровье человека провозглашено важнейшим и приоритетным в нашей стране, и создаются условия для массового здорового образа жизни. Свидетельством этого доброго дела является начало работы по оздоровлению населения в школах путем создания благоприятной для укрепления здоровья среды.

Число школ, реализующих пилотную программу «Школа укрепления здоровья», увеличилось с 1999-2000 учебного года. Таким образом, были разработаны и систематически реализованы мероприятия, способствующие укреплению здоровья в школах.

Целью Школы здоровья является формирование и привитие здорового образа жизни обучающимся путем создания условий, способствующих укреплению здоровья, а также повышение ответственности сотрудников школы за собственное здоровье. Вопросы для обсуждения:

- приступить к решению проблем программы здравоохранения;
- поддержание санитарного состояния окружающей среды в период обучения путем правильного разделения учебных помещений в школах, ремонта зон отдыха учащихся, обеспечения техники безопасности, организации здорового питания;
- формирование ответственности за здоровье человека в его семье или обществе в целом;
- создание условий и возможностей для студентов и сотрудников для ведения здорового образа жизни;
- создать условия для проявления всеми обучающимися наивысшего потенциала своей натуры, психики и социального статуса;
- уметь ставить четкие цели по улучшению здоровья и обеспечению здоровья школьного сообщества;
- укрепление отношений между учащимися и школьными учителями, а также между самими учащимися, а также с их домом и обществом;
- уметь правильно использовать имеющиеся ресурсы для укрепления здоровья;
- разработка проекта программы медико-санитарной подготовки;

- обеспечение образования и формирование навыков, необходимых для принятия обоснованных решений в отношении здоровья, а также обучение охране окружающей среды;

- повысить уровень информированности учащихся о собственном здоровье и открыть более широкий доступ к школьной медико-санитарной работе в целях правильной организации медико-санитарной подготовки.

Здоровье молодёжи ухудшается с каждым днём, а число заболеваний в последнее время растёт. Это связано с дальнейшим развитием генетических и наследственных заболеваний, низким уровнем санитарного просвещения населения, особенно в погоне за деньгами, люди забывают об отдыхе и не следят за собой. Чтобы исключить подобные недоразумения и подготовить граждан с высокой степенью сознательности, компетентности, способности быстро принимать решения и находить выход из различных ситуаций, в школах внедрена программа «Валеология – как сохранить здоровье».

Результаты этой работы постоянно обсуждаются и подводятся итоги. Благодаря этому:

- определены группы здоровья учащихся и обращено внимание на то, как следует заботиться о каждом ребенке в процессе обучения;

- У девочек-подростков обнаружен дефицит микроэлементов, особенно витамина Р.

Сегодняшние ученики – это завтрашнее будущее. Если родители и сотрудники школы будут относиться к каждому ребёнку с теплотой и надеждой, он сможет стать гражданином, стремящимся к укреплению своего здоровья и повышению уровня образования. Очевидно, что только поддерживая здоровый образ жизни, мы сможем построить здоровое общество.

Остановимся на основах развития педагогической грамотности. В 1980 году российский учёный И. И. Брехман ввёл термин «валеология», обосновав необходимость создания основ новой науки о здоровье. «Валеология» (от лат. valeo — здоровье, «быть здоровым», logos — наука, казах. салауаттану) — наука о сохранении здоровья здорового человека.

Обычно, когда мы говорим о здоровье человека, мы думаем о нем как о предмете изучения врачей, чья задача состоит в наблюдении за состоянием организма человека, создании условий для его поддержания и укрепления, лечении заболеваний и профилактике заболеваний. Однако валеологи, ученые, подчеркивая велнес как «науку о здоровье человека и здоровой жизни», пришли к выводу, что это не медицинская, а педагогическая наука. Одна из них, Л.Г. Татарникова, в своих исследованиях рассматривала велнес как одну из важных частей педагогического гуманистического образования, ведущего к формированию профилактического сознания здорового образа жизни, восстановлению авторитета семьи – основного социального института, развивающего здоровье каждого человека и его ценностные ориентации, формирующего устойчивое поведение. В.П. Петленко рассматривал велнес как науку, позволяющую человеку развивать собственные усилия и индивидуальность в укреплении собственного здоровья.

До 1997 года в научном сообществе шли дискуссии о том, к какой системе наук принадлежит антропология и имеет ли она право считаться самостоятельной наукой. Р. Артоманов и В.В. Колбанов критикуют взгляды учёных, рассматривающих антропологию как идеологию: «Ни одна наука не возникла на пустом месте. Развитие любой науки происходило на основе опыта других наук, и поэтому нельзя забывать о роли ведущих учёных и практиков клинической медицины, гигиенистов, физиологов, биохимиков, генетиков и других областей науки, внёсших вклад в формирование научной концепции, использованной при создании антропологии».

Обсуждая проблему науки о здоровье, учёные рассматривают её как комплексную науку. И.И. Брехман в своей работе приходит к выводу, что наука о здоровье должна «синтезировать» вклад экологии, биологии, медицины, педагогики и других наук в здоровье, открывая прямой путь к здоровью.

В.Д. Санкин и В.В. Зайцев понимают велнес как комплексную науку о здоровье человека и здоровом человеке, базирующуюся на физиологии, гигиене, психологии, педагогике, антропологии, а также других гуманитарных науках, изучающих физические и психологические возможности человека, закономерности их развития, а также методы их совершенствования в целях укрепления физического, психологического и нравственно-духовного здоровья.

Наука о здоровье в настоящее время находится в зачаточном состоянии. На ранних этапах своего развития можно сказать, что она развивалась в конкуренции с гигиеной и психиатрией. Основываясь на работах, посвященных этапам развития и становления науки о здоровье, историю ее развития можно описать следующим образом.

Этапы развития здоровья.

I этап – классический период, развитие представлений о важности здоровья человека и необходимости его профилактики (Гиппократ, Абу Али ибн Сина и др.).

II этап - результаты клинических медицинских экспериментов - изучение заболеваний организма человека, причин их возникновения, методов лечения и выявление возможности выздоровления.

III этап – результаты практического применения гигиенической медицины. Разрабатываются научные концепции создания системы мероприятий по сохранению и укреплению здоровья на социальном, гигиеническом и психологическом уровнях в зависимости от возможностей профилактики заболеваний.

IV этап — развитие науки аналогии. Определяются возможности организма бороться с болезнями и методы борьбы с ними.

V этап — Салаватану — наука, изучающая законы, методы и механизмы сохранения и укрепления здоровья здорового человека. Ещё Абу Али Ибн-Сина (980–1037) в своём труде «Правила врачебной науки» подчёркивал, что наиболее эффективный способ прожить долгую жизнь — это не лечение болезни, а сохранение и укрепление здоровья.

Однако медицина часто фокусировалась на лечении и улучшении здоровья больных людей, а не на сохранении и укреплении здоровья здоровых.

Экологические проблемы, возникшие в XX веке, развитие эффективных производственных технологий, рост безработицы, социального неравенства и другие объективные факторы привели к нарушению баланса различных психических, нравственных, духовных и других состояний человека. В силу этих причин, обусловленных образом жизни человека, смертность, психические расстройства и болезни в обществе достигли высокого уровня.

Результаты исследований, проводимых в социально-гигиеническом, психологическом и психопрофилактическом направлениях медицины, выдвигают проблему выявления причин ухудшения здоровья людей в эпоху цивилизации и изучения состояния повышения внутренней способности организма человека к сопротивлению различным заболеваниям в целях профилактики психогенных и психосоматических заболеваний (гипертония, инсульт, язвенная болезнь желудка, заболевания сердца).

В этом направлении С.М. Павленко развивал науку «санологию», изучающую механизмы поддержания гомеостатического состояния организма человека и его восстановления при нарушении одной из его физиологических функций (кровообращения, дыхания, нормализации температуры и т.д.) под воздействием случайных раздражителей. Но, доказав, что наука санология может быть научной основой для сохранения здоровья человека, его укрепления и профилактики заболеваний, И.И. Брехман предложил основу науки «здравоохранение». Раскрывая содержание понятия «санология», он утверждал, что она является не наукой о здоровье, а наукой о реабилитации, и что в дальнейшем она должна развиваться в новом направлении как новая наука – одна из важных отраслей здравоохранения (клинического здравоохранения). Г.А. Апанасенко, анализируя право здравоохранения рассматриваться отдельно, показывает особенности гигиены и здравоохранения как двух отдельных наук. Они выделили различия в объектах и дисциплинах своих исследований, уровнях воздействия их целей, практической значимости, методологических основах. Согласно определениям Г.А. Кураева, С.К. Сергеева, Ю.В. Шленова, наука о здоровье - это наука о гигиенических и физиологических возможностях организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития человека и сохранение здоровья в условиях воздействия переменных факторов внешней и внутренней среды. Наука о здоровье развивалась из общественной потребности в сохранении здоровья человека. Ее основой является представление о динамических возможностях систем организмов и организма в целом. Задача науки о здоровье - поддержание и координация функционирования систем организма человека с учетом его индивидуальных физиологических особенностей.

А.А. Семенов объясняет, почему филология выделяется в ряд других наук, её специфическими особенностями. К ним он относит следующие:

- возникновение филологии на стыке нескольких наук;
- Наука о здоровье характеризуется способностью, подобно губке, впитывать достижения любой науки в области сохранения и укрепления здоровья.

По мнению Б. Махамбетовой, наука о здоровье родилась из неспособности общества овладеть состоянием здоровья, неспособности использовать достижения научно-технического прогресса для сохранения и укрепления здоровья.

Е. Е. Лунина, анализируя научные труды по здравоохранению, классифицирует его на медицинское и педагогическое, а Е. И. Вайнер, анализируя здравоохранение на современном этапе развития, выделяет его общемедицинское, педагогическое, возрастное, дифференциальное, профессиональное, специальное семейное, экологическое и социальное направления.

Основной этап развития науки о здоровье связан с воспитанием личного здоровья и культуры здоровья в процессе развития личности. Поэтому учёные уделяют больше внимания объяснению стратегических и тактических различий между медицинской и педагогической наукой о здоровье. По мнению Н. Мырзаханулы, объектом изучения педагогической науки о здоровье являются здоровый человек и здоровый коллектив, тогда как в медицинской науке о здоровье предметом являются люди, находящиеся в «третьей ситуации». Люди, находящиеся в третьей ситуации, либо больны, либо нездоровы.

Анализируя представленные пояснения к содержанию науки «здоровье», мы понимаем, что здоровьеведение – это междисциплинарное направление в области сохранения и укрепления здоровья человека. Его главная задача – раскрытие сущности формирования здорового образа жизни и изучение всех закономерностей его формирования. По словам Т.К. Мустафиной, «здоровьеведение – это наука об управлении здоровьем». Здоровьеведение – это наука, устанавливающая законы и методы управления здоровьем, которая берет начало в области медицины, экологии, биологии, социологии, педагогики, психологии, физиологии, гигиенических наук.

Важнейшим из них является организация целенаправленной деятельности по воспитанию подрастающего поколения в духе здорового образа жизни. Поэтому задача педагогической науки – воспитывать подрастающее поколение в духе здорового образа жизни, показывая ему пути формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Е.Е. Лунина определяет педагогическое оздоровление как систему совместных действий субъектов образовательного процесса, направленных на формирование здорового образа жизни.

Е.И. Вайнер определяет её как «педагогическую гигиену, изучающую проблемы обучения и воспитания личности на разных возрастных этапах развития, рассматривающей здоровье и здоровый образ жизни с позиции устойчивой жизненной цели».

Сегодня в области педагогической грамотности работают многие ученые и исследователи, например, в странах СНГ:

- формирование представлений о здоровом образе жизни у учащихся основных школ (А.П. Голобородко и др.);
- разработка образовательных программ по медицинским наукам (Г.К. Зайцев, Н.Б. Колбанов, М.Г. Колесникова и др.);
- определение педагогических основ стратегии педагогической деятельности (Н.Б. Закарович и др.);
- проблема организации системы здоровьесберегающей деятельности в школе как условия формирования физически и духовно здоровой личности (Л.А. Каратаева и др.);
- выявление педагогических основ оздоровительного воспитания детей дошкольного возраста (С.А. Корочкина и др.);
- формирование у современных школьников сознательного отношения к своему здоровью (В.В. Кожанов и др.);
- возможности формирования научных умений и навыков при обучении биологии на уроках (О. Колойц и др.);
- Теория и практика воспитания здоровья личности обучающихся в образовательных учреждениях нового типа стали основой исследований Н.Н.Волкова и многих других ученых.

Непрерывное формирование здорового образа жизни осуществляется в соответствии со структурой модели национальной системы образования. Исходя из этого, можно выделить следующие направления педагогического образования в области здоровья в Казахстане:

- психолого-медико-педагогические услуги;
- детские оздоровительно-оздоровительные центры и школы здоровья;
- комплексные программы здравоохранения;
- разработка программ оздоровительного образования, учебно-методических комплексов и их внедрение в практику.

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Одним из новых направлений гуманитарных наук является антропология, что в переводе означает «здоровье». Поэтому основным объектом изучения антропологии является здоровье человека. Будучи комплексной наукой, антропология тесно связана с физиологией, психологией, биологией, медициной, педагогикой, экологией и другими науками. Основатель этой науки И. И. Брехман придал новое значение понятию «здоровье».

Как и все науки, гадание имеет свой путь развития. История гадания восходит к глубокой древности и тесно связана с медициной. Много информации о здоровье дошло до нас через рукописи, картины, обычаи, философские, религиозные и научные школы, собранные со всего мира.

Большую роль в становлении науки о здоровье сыграли клиническая медицина, физиологи, гигиенисты и специалисты других областей науки, внося вклад в создание научной концепции здоровья.

Борьба человека с болезнями на всех этапах развития общества характеризуется поиском методов лечения, развитием народной и научной медицины. Современная клиническая медицина сосредоточена главным образом на выявлении причин заболеваний и методов их лечения. Если медицина занимается только способами лечения болезней, то главной целью здравоохранения является сохранение и укрепление здоровья – профилактика, то есть формирование состояния организма, препятствующего возникновению болезней.

Поэтому основная задача науки о здоровье – изучение здоровья, раннее выявление различных отклонений, нарушений функций органов и своевременная профилактика заболеваний путём формирования здорового образа жизни. Таким образом, наука о здоровье – это наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Иногда её также называют наукой о здоровье здоровых людей. Но это неверно, поскольку пациентов также необходимо учить поддерживать своё здоровье.

Термин «наука о здоровье» теперь известен всем, но многие до сих пор не знают о её целях и задачах, развитии и научных достижениях. Однако в настоящее время существует необходимость в разъяснении цели и задач науки о здоровье широкой публике.

По словам профессора Г.К. Зайцева, «наука о здоровье — это сохранение здоровья человека посредством здорового образа жизни». Наука о здоровье — это научная основа формирования здорового образа жизни.

Санитарное просвещение включает в себя санитарно-гигиеническое воспитание, поскольку оно учит человека сохранять свое здоровье и является средством сохранения здоровья.

Исследование выявило, что в науке о здоровье всё ещё существуют нерешённые вопросы. Согласно глобальной программе здравоохранения «Здоровье для всех», ответы на вопросы о здоровье следует искать только в той среде, в которой живут люди (семья, школа, учреждение).

В настоящее время, в связи с приватизацией большинства государственных организаций здравоохранения, необходимо формирование нового подхода к охране здоровья. Поэтому формирование новой системы обучения населения, особенно подрастающего поколения, вопросам сохранения здоровья имеет большое значение. Такой подход требует актуальности методического и методического содержания оздоровительного образования.

В настоящее время в школах вводится курс «Салаваттану» как форма альтернативного образования. Однако в большинстве случаев этот предмет преподают учителя, не имеющие специальности. Это нарушает основной принцип здравоохранения «не навреди». Поэтому преподавать «Салаваттану» должны только сертифицированные учителя биологии. Одновременно необходимо запретить использование в школах многих учебных пособий, не прошедших экспертизу и не одобренных Республиканским учебно-методическим советом.

В результате опроса многие учителя, родители и учащиеся выбирают предмет «Науки о здоровье». Они понимают, что этот предмет очень необходим для поддержания здоровья. Но такие темы, как физическая активность, рациональное питание, психологическое, профилактика конфликтов и саморегуляция, – это лишь один из способов решения проблем науки о здоровье. И существует необходимость определения новых критериев, понятий и основных подходов к развитию науки о здоровье и формированию здорового образа жизни. Также в определении новых критериев сохранения здоровья наряду с учителями должны участвовать врачи, психологи, гигиенисты и физиологи. Конечно, здесь необходимо широко использовать новые технологии, интерактивные методы, особенно новые методы и подходы к решению актуальных вопросов, то есть комплексно рассматривать аспекты науки о здоровье.

Санитарное образование условно подразделяется на медицинское и педагогическое. Педагогическое направление имеет большое значение в преподавании оздоровительного образования. Студенты должны знать, как сохранять и беречь своё здоровье. Развитие науки о здоровье, как и формирование здорового образа жизни, является государственной политикой и направлено на сохранение генофонда нации, сохранение нравственного, физического, психического и репродуктивного здоровья.

Формирование здорового образа жизни обеспечивается сохранением здоровья и адаптацией к жизни. Педагог помогает ребёнку сформировать необходимую мотивацию. Это достигается через учёт индивидуальных потребностей личности и приобретение знаний.

Благодаря совместной работе педагогов и учащихся можно создать образец здорового образа жизни. Примером этого может служить жизнь родителей, учителей, учёных, спортсменов, деятелей искусства и культуры. К сожалению, в обществе зачастую наблюдается снижение культуры здоровья, на которое влияет негативная для образования и бездуховная продукция средств массовой информации. Поэтому проведение занятий по охране здоровья в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, профессионально-технических и высших учебных заведениях становится актуальной задачей.

Необходима отдельная наука о сохранении и укреплении здоровья человека, о методах и способах его формирования. Однако накопленные данные о формировании здорового образа жизни, известные с древнейших времён, не получили научного обоснования и носят лишь эмпирический характер.

Поскольку объектом изучения здоровья является здоровье, давайте опишем его. Без этого понятия ни медицина, ни наука о здоровье не могут сформироваться как наука. Существует ряд характеристик, которые учёные дали здоровью. Их число в настоящее время достигает 600. Описание здоровья, данное Всесоюзной организацией здравоохранения, в современных условиях устарело, то есть не может в полной мере его раскрыть.

По словам профессора А. А. Остроумова, «здоровье – это состояние равновесия между силами организма и окружающей средой». В «Малой медицинской энциклопедии» здоровье определяется следующим образом: «здоровье – это естественное состояние организма, то есть такое состояние, при котором он находится в динамическом равновесии с окружающей средой, при котором все системы органов функционируют гармонично, в нормальном, саморегулирующемся состоянии».

А по словам патофизиологов, «здоровье — это состояние, при котором человек способен полноценно участвовать в различных социальных и трудовых видах деятельности».

Профессор В.П. Казначеев определяет здоровье как «процесс физиологического, биологического развития, защиты и социальной активности человека в его жизнедеятельности».

Профессор А.Г. Щедрина в своей методике по теме «Измерение здоровья» дает следующее понятие здоровья: «Здоровье – целостное, разнонаправленное динамическое состояние, развивающееся в результате использования генетического потенциала в условиях социально-экономической среды, обеспечивающее биологическое и социальное функционирование человека».

Так, обобщая мнения многих авторов, профессор В.В. Колбанов утверждает: «Здоровье человека – это непрерывная регуляция естественного состояния жизни, характеризующаяся способностью организма к саморегуляции».

Процесс обеспечения гомеостаза, улучшения психического и соматического статуса, адаптации к окружающей среде в результате гармоничного функционирования органов и систем органов, использования дополнительных и компенсаторных механизмов для выполнения биологических и социальных функций. Отсутствие одного из этих признаков свидетельствует о частичном или полном нарушении здоровья. Полное отсутствие здоровья противоречит жизни», – это утверждение дает полную характеристику здоровья.

В современных условиях развитие человечества невозможно рассматривать вне его здоровья. Основание здравоохранения исключительно на диагностике и лечении заболеваний не позволяет сохранить здоровье человека, формирует небрежное отношение к собственному здоровью. Никакие лекарства не могут дополнить знания человека о собственном здоровье, поскольку предотвратить болезнь проще, чем заболеть.

Если цель образования – развитие человека, то одно из главных направлений школьного образования – научить учащихся беречь и ценить здоровье, вести здоровый образ жизни.

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков должно быть задачей каждого педагога. Во многих школах открыты кабинеты здорового образа жизни, оснащенные наглядными пособиями, литературой по охране здоровья и техническим оборудованием. Наличие таких кабинетов способствует повышению уровня знаний учащихся.

Для формирования здорового образа жизни учащихся необходимо наличие методистов по всему району. Они будут оказывать учителям и школам необходимые методические консультации, передавать накопленный опыт, внедрять новые технологии (жизненные навыки, интерактивные методы обучения и т.д.).

Раньше студенты педагогических институтов проходили специальный курс медицинского образования. По окончании курса им присваивалось звание медсестры. К сожалению, в 1990-х годах его упразднили.

В настоящее время существует необходимость включения обучения грамоте в число преподаваемых в школах предметов.

В одном из долгосрочных приоритетов Послания Президента народу Казахстана «Казахстан – 2030» – «Здоровье, образование и благополучие граждан Казахстана» – обозначена необходимость пропаганды здорового образа жизни «в целях обеспечения здоровья граждан на протяжении всей жизни и воспитания у них стремления беречь окружающую природную среду». Поэтому в стране необходимо усилить эффективную образовательную и информационную кампанию в пользу здорового образа жизни.

Постановление Правительства Республики Казахстан от 30 июня 1999 года № 905 «О Комплексной программе формирования здорового образа жизни», глава 4.3. гласит:

- включение преподавания наук о здоровье в базовую учебную программу;
- Необходимо глубокое изучение и внедрение в образовательный процесс в дошкольных учреждениях и школах целевых программ по формированию здорового образа жизни.

Издан приказ Министерства образования, культуры и здравоохранения Республики Казахстан от 24 декабря 1998 года № 572 о внедрении учебной программы «Здоровье воспитание – Здоровьесбережение» в общеобразовательных школах республики.

В результате данных распоряжений предмет «Сальватана» будет включен в вариативный раздел школьных программ. Занятия по сальвану проводятся в 85 процентах дошкольных и общеобразовательных школ, а в средних и высших учебных заведениях — в 55–64 процентах.

По данным второго национального исследования, проведенного в 1998-2001 годах, в результате проведения занятий по охране здоровья курение среди детей 11-14 лет снизилось на 6 процентов, среди 15-17 лет - на 10,0 процентов, среди 18-19 лет - на 6 процентов. Одновременно с этим отмечается снижение кишечных инфекций и простудных заболеваний среди детей. Наблюдается также снижение зависимости учащихся от вредных веществ, повышение их духовного здоровья. Таким образом, занятие по охране здоровья способствует формированию у подрастающего поколения навыков и мотивации к формированию здорового образа жизни, учит их нести ответственность за собственное здоровье, беречь здоровье каждого ребенка, предотвращать конфликты. На занятиях по охране здоровья учащиеся учатся оценивать свое здоровье и определять его уровень.

Каждый педагог должен помнить, что процесс формирования здорового образа жизни – это не просто краткосрочная акция, распространяющаяся на небольшие группы, а его следует рассматривать как широкое общественное явление.

Не следует полагать, что оздоровительное образование сразу улучшит здоровье, предсказав результаты. Формирование здорового образа жизни – процесс длительный, но это один из способов сохранения и укрепления настоящего здоровья. Оно значительно повышает ответственность студентов за собственное здоровье. Как говорил академик Н.М. Амосов: «Чтобы иметь хорошее здоровье, нужны собственные силы, их ничем не заменить». По мнению профессора В.В. Колбанова, оздоровительное образование должно основываться на поговорке «здоровье для образования, а образование для здоровья».

Для достижения значительных успехов в повышении уровня знаний подростков о здоровье, сохранении и укреплении здоровья обучающихся, повышении духовной культуры молодёжи необходимо кардинально изменить формирование здорового образа жизни и ввести основы наук о здоровье в учебные программы образовательных организаций. Количественные и качественные показатели научных аспектов преподавания наук о здоровье.

Гигиена – это наука о здоровье человека и его сохранении. Поскольку гигиена рассматривает здоровье с физиологической, психологической и социальной точек зрения, она обобщает гигиенические правила, определяющие методы его сохранения и укрепления. Гигиена подразделяется на индивидуальную и общественную. Личная гигиена включает в себя комплекс навыков, направленных на укрепление гигиенических знаний и здоровья человека по следующим основным направлениям:

А) Личная гигиена - включает санитарно-гигиенические правила по содержанию в чистоте тела, одежды, жилища, пищи, воды, а также освещения и вентиляции рабочего места, температурного режима в школе, правильной посадки за партой.

Б) Физическая активность - включает обязательную утреннюю зарядку, регулярные физические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, бег и т. д.

Б) Закаливание — предполагает выполнение различных методов и приемов, усиливающих устойчивость организма к холоду и различным заболеваниям, а также способность бороться с ними.

Г) Психогигиена и психопрофилактика – это комплекс мер по укреплению психоэмоционального здоровья, то есть знание и умение выполнять комплекс психофизических упражнений (аутотренингов), способствующих снятию эмоциональной напряженности. Установление доброжелательных отношений в коллективе, дома, в семье и с окружающими, избегание разногласий и гнева.

Г) Правильное питание – для здоровья важно эффективное питание, то есть пища должна быть калорийной и разнообразной. Рацион должен включать все основные продукты питания: мясо (белок), растительные и животные жиры, углеводы, фрукты, овощи, чистую воду. Необходимо соблюдать режим питания, то есть питаться 4-5 раз в день в определённое время. Необходимо не превышать рекомендуемую норму потребления жидкости и не употреблять много солёного и сладкого.

Д) профилактика инфекционных заболеваний – соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил. Строгое соблюдение правил личной гигиены, своевременная вакцинация. Соблюдение правил гигиены при общении с людьми, больными инфекционными заболеваниями, исключение контактов с больными животными и птицами. Своевременная вакцинация для профилактики инфекционных заболеваний.

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В настоящее время мотивация учащихся к здоровому образу жизни и укрепление их здоровья является актуальной общепедагогической проблемой.

Как известно, основной причиной распространённых «школьных болезней» сегодня является авторитарно-репродуктивный образовательный процесс. Существующая система школьного образования не отвечает научным основам возрастной физиологии и психологии, а также требованиям гигиены и валеологии. Например, обучение в первом классе и переход в начальную школу для большинства детей даются с трудом, что приводит к снижению их функциональных возможностей. В результате истощаемость методов обучения, появление постоянной усталости и утомления увеличивают количество заболеваний учащихся. Длительное пребывание ребёнка на одном месте во время уроков, постоянное нахождение в состоянии стресса, оказывает существенное негативное влияние на его психическое здоровье.

Важным показателем здоровья подрастающего поколения является его физическое развитие и трудоспособность. Одной из основных причин недостатков в этой сфере является снижение общей двигательной активности учащихся.

Во-первых, наблюдается чрезмерная учебная активность учащихся. Во-вторых, в некоторых школах не в должном объеме проводятся занятия по валеологии и физкультуре. В-третьих, в школе не созданы условия для самостоятельных занятий детей физическими упражнениями. Следующим важным показателем является состояние психического здоровья школьников. Сегодня нервно-психические расстройства встречаются в среднем у 15-20% учащихся. Эти нарушения возникают, особенно у первоклассников в период обучения в школе, при переходе из 5-го класса в среднюю школу, а у старшеклассников в связи с увеличением объёма учебной нагрузки.

В школьной среде правильно организованное педагогическое общение между учениками и учителями оказывает положительное влияние на здоровье учащихся. Кроме того, устойчивость психологического настроения учащихся зависит от методов общения, направленных на них учителями. Педагогическая ошибка каждого учителя может оказать отрицательное воздействие на мальчиков со слабой нервной системой, страдающих нервно-психическими и сердечными заболеваниями, а также на некоторых вспыльчивых мальчиков. Поэтому различные методы общения между школьным руководством, учителями и учениками в повседневной школьной жизни оказывают большое влияние на здоровье школьников. В решении проблем здоровья школьников большое значение имеет налаживание всестороннего общения. Оно является предпосылкой формирования здоровой, полноценной, всесторонне развитой личности в школьной среде.

В целях пропаганды и формирования здорового образа жизни в нашей школе с 1999 года проводятся уроки валеологии. В те годы учебников и методических пособий не было. Тем не менее, на уроках валеологии широко применялись активные методы обучения: сюжетные игры, парная и групповая работа, развитие мышления, творческая работа, написание реферата, дискуссионная технология. Одновременно с этим учащиеся развивали свои знания по валеологии во внеурочной деятельности.

Сегодня валеология развивается в разных направлениях. В школах валеология или уроки валеологии преподаются по-разному. Основной причиной этого считается нехватка специально подготовленных валеологов и отсутствие методического инструментария. В школах с казахским языком обучения пока не хватает учебно-методических пособий. Введение валеологии как отдельного предмета является необходимостью. Однако остаётся много нерешённых вопросов, касающихся методики преподавания, преподавателя и материальной базы. Разработаны образовательные стандарты по этому предмету, пересмотрена и утверждена программа. Приняты меры по обеспечению учебно-методическими материалами. Отрадно, что в этом учебном году мы изучаем валеологию по новой, переработанной и дополненной программе, и наблюдаемые в ней позитивные изменения.

Предмет валеология долгое время не преподавался в школах. Однако работа проделана огромная. В этом году вузы республики выпустили первых преподавателей-валеологов с профильным образованием, и их число продолжает расти из года в год. Стоит отметить, что многие из нас до сих пор не понимают, что валеология – это такой же сложный по содержанию предмет, как биология, география и история.

Валеология – лёгкий урок, не требующий специальных знаний. Достаточно заставить учеников играть, делать зарядку, умыться, пить воду, правильно ходить, и они будут здоровы – это не раскрывает сути предмета. На самом деле, я задаюсь вопросом, не снизили ли мы престиж валеологии. То есть, тот факт, что уроки валеологии ведёт один и тот же учитель, повторение тем на каждом уроке, отсутствие методических материалов и то, что каждый учитель проводит урок по своему, создают такое мнение в обществе. Поскольку специальных учебных материалов нет, учителя собирают материалы отовсюду и часто заставляют учеников писать рефераты. С одной стороны, это хорошо: ученик ищет. Однако, поскольку ученик получает эти материалы из Интернета, медицинской литературы и других сборников, становится сложно понять и усвоить тему. Мы считаем, что всё это приводит к неблагоприятным условиям преподавания только входящего в образовательную сферу предмета, сложного по содержанию и необходимого для жизни, и к снижению интереса учеников к нему.

Первая причина – непонимание специфики программы данного предмета, причина повторения тем. Эта закономерность должна постепенно усложняться в предлагаемом материале по мере увеличения количества детей. Если материал постоянно повторяется, то интерес ученика к предмету снижается, и он не достигает своих целей.

Вторая причина заключается в том, что преподавать валеологию должны специально подготовленные валеологи, а также биологи и психологи. Только при тесном сотрудничестве с учителями физкультуры, родителями, классными руководителями и всем коллективом школы преподавание этого предмета может достичь высоких результатов.

Третья причина заключается в том, что если уделять особое внимание преподаванию валеологии в 1–4 классах, если создать соответствующую материальную базу, то подобно тому, как ученик, приходя в школу, учится писать, рисовать, читать и учиться, он должен научиться узнавать своё тело и превращать правила сидения, ходьбы, приёма пищи, режима дня, одевания, купания и физических упражнений в необходимость не просто на словах, а в собственном понимании. Для этого, как и в уроках азбуки и письма, необходимо придавать большое значение уроку валеологии и правильно формировать предусмотренные программой знания, умения и навыки. И сделать это может только специально подготовленный валеолог. Если основные направления валеологии будут правильно сформированы у ребёнка в начальной школе, и если ученик, начиная с 1 класса, будет добросовестно вести свой собственный документ «Здоровье», как дневник ежедневного наблюдения, ребёнок научится петь большую песню о своём здоровье. Он познакомится с правилами выполнения упражнений и будет делать их систематически, и его организм привыкнет к ним. Ребёнку необходима помощь валеолога, родителей и других педагогов. Только тогда мы сможем успешно воспитать ребёнка.

Четвёртая причина – родители не уделяют этому предмету должного внимания, не осознавая его важности. Родители учеников начальной школы более вовлечены в школьную жизнь, чем родители учеников старших классов. Стоит воспользоваться этой возможностью, чтобы оказать ребёнку дома существенную помощь по основным направлениям детского образования, включая валеологию, и правильно сформировать у него навыки, направленные на поддержание здоровья и физической формы. При правильном формировании этих навыков они станут привычкой.

Действующая, расширенная и модифицированная программа претерпела множество изменений, но для её правильного преподавания валеологу необходимо мыслить более методологически. Содержание предмета валеология очень глубокое.

При преподавании этого предмета:

Возраст учащихся учитывается,

анатомические знания и навыки предоставляются,

также фокусируется на физиологическом содержании,

Медицинская часть также обучает симптомам болезней и их профилактике,

Приведены различные отклонения, их причины и способы устранения.

Правила модерации широко обсуждаются,

Освещены вопросы охраны природы, окружающей среды, экологии.

В нем объясняются меры предосторожности, рассматриваются вредные привычки и способы их избежания.

Поэтому учителю начальных классов, безусловно, сложно полностью теоретически освоить все эти направления и донести их до учеников. В этом случае лучше иметь валеолога, который будет этим заниматься. Он должен не только вести уроки валеологии, но и осуществлять в школе следующую работу:

Оценка и консультирование студентов по вопросам состояния их здоровья;

Предоставление консультаций по сохранению здоровья учащихся,

Организация мероприятий по санитарному просвещению в школе совместно с родителями и учителями,

Объяснить, что здоровье каждого человека находится в его собственных руках, и помочь ему осознать это.

Отличительной особенностью этого урока является то, что теоретический материал сразу же подкрепляется практическими работами или конкретными примерами. Ведь весь материал направлен на то, чтобы помочь ребёнку познать своё тело. Большая часть работы проходит визуально.

«Состояние счастья зависит от нашей заботы о себе. Благодаря гармонии тела рождается торжественный дух. Ясность ума основана на предельном усилии» (П.С. Брэгг) – как говорится, счастье учащихся, их удовольствие от жизни, высокая эффективность всех видов деятельности, их хорошая самооценка и функционирование органов тела на самом высоком уровне тесно связаны. В этом направлении воспитание молодёжи становится одновременно и привлекательным, и менее сложным. Ведь здоровый ребёнок может участвовать во всех начинаниях и мероприятиях с чувством удовлетворения и бодрым настроением. Он смотрит на мир с уверенностью и радостью. Такое положение – единственная гарантия всестороннего развития личности. Будучи целью такого воспитания, оно эффективно влияет на социализацию ребёнка. Поэтому мы придаём большое значение тому, чтобы формирование здорового образа жизни учащихся стало одним из основных направлений воспитательной работы педагогов и школ.

«Образ жизни» может включать в себя физическую, интеллектуальную и трудовую деятельность человека, бытовые взаимодействия, привычки, устоявшиеся модели поведения и особенности жизненных отношений. Таким образом, «образ жизни» подразумевает концепцию «здорового образа жизни», эффективно влияющего на здоровье организма.

Современная наука определяет «здоровый образ жизни» как:

- наилучший гармоничный порядок;
- иммунитет и физическая подготовка;
- правильное питание;
- привычки устойчивого образа жизни;
- отсутствие вредных привычек («даже если болезнь останется, привычка не останется»);
- высокая медицинская активность, - поясняет он.

В казахском языке утвердилась концепция «Здоровое тело – здоровый дух». Таким образом, вопрос здорового образа жизни и его воспитания – это сложная проблема социальной значимости, которая стоит на повестке дня уже много веков. Ведь человек нового, XXI века должен быть человеком со здоровым духом, чистой душой. Поэтому формирование здорового образа жизни учащихся – забота государства. Здоровый человек – важная ценность общества.

Быть здоровым — значит ощущать жизнь бесконечно прекрасной, наполненной радостью, наслаждаться ею, встречать каждое утро и день с благодарностью, словно ребёнок, с нетерпением ожидающий новогоднего подарка, и ложиться спать без забот, следуя чистому и упорядоченному распорядку. Самое главное, это начинается с любви и уважения к себе.

Для этого необходимо воспитывать в учениках умение ставить важные жизненные цели. Достижение их требует огромного труда, без колебаний, без усталости. Такой труд требует крепкого здоровья. В связи с этим ученики должны обладать ясным умом и ясной верой. Тот, кто отравляет свою жизнь табачным дымом, алкоголем или ведёт безнравственный образ жизни, смотрит в будущее с недоверием. Для него жизнь и окружающий мир становятся мрачными, неизвестными и унылыми. Закрепить этот принцип в памяти и сознании каждого ребёнка – долг всего человечества, включая школу и родителей, перед государством, обществом и детьми.

Философы утверждают, что настроение счастливых людей зависит не только от окружающей жизни, но и от того, как человек относится к этой жизни. Такое отношение может помочь ребёнку правильно направлять себя и регулировать свои усилия. Если природа создала человека для счастливой и радостной жизни, он должен научиться принимать её со стойкостью и терпением.

Как нам известно с детства: «Движение – это жизнь», «Здоровое тело – здоровый дух», «Правильное, здоровое питание – залог здоровой жизни и здорового тела», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – как этот вопрос рассматривается в современной школе? А если взять природу: леса, рощи, реки, озера и степи с их разнообразными природными растениями и травами; небо – его корабли из облаков или ночное небо – его луна и сияющие звезды – достаточно ли всего этого для понимания школьниками, особенно в городских условиях? Как видим, подобные примеры, связанные с темой «Здоровый образ жизни», можно приводить бесконечно. Проблема не в их количестве. Проблема в их конечном результате! В их применении в школьной жизни!

На наш взгляд, основой «Здорового образа жизни» могут стать 3 идеи: Гармония тела, чистота души, ясность ума. Эти три должны быть главным столпом, стержнем определения цели воспитательной работы и её организации, руководящим направлением самообразования ребёнка. Для этого сам учитель должен стать важным проводником этой идеи. Он должен осуществлять свою педагогическую деятельность в связи с законом «ИСТИНЫ, ДОБРА, КРАСОТЫ» и сам должен уметь жить в соответствии с ним. Только тогда он может стать истинным миром.

Идея и методология здорового образа жизни должны стать ядром всей воспитательной работы. Это позволит улучшить результаты образовательного процесса. Для этого педагогам необходимо формировать систему здорового образа жизни и формировать её. Прежде всего, необходимо определить методические правила, которые будут определять его принципы. Они могут быть сформулированы, например, следующим образом.

Здоровый образ жизни учащихся и наличие программы его стимулирования – требование современной жизни. Для этого преподавателям необходимо обладать знаниями, накопленными во многих областях науки: философии, психологии, анатомии и физиологии, медицине, гигиене, валеологии, педагогике, этике и эстетике, экологии и многих других.

В современных природных и социально-экологических условиях здоровье детей занимает важнейшее место. Сейчас этот вопрос не уступает по значимости проблемам обучения и воспитания. В школу приходит всё больше детей с проблемами здоровья, ограниченными возможностями здоровья, в том числе хроническими заболеваниями. Всё это не может не вызывать беспокойства, ведь здоровье ребёнка и его успеваемость тесно связаны, как две стороны одной медали. В последние годы много говорят о плохом здоровье школьников. Однако только ли школа виновата в этом? Конечно, нет. Сохранение и укрепление здоровья ребёнка – это, прежде всего, главная задача родителей. Здоровье легко потерять, а в некоторых случаях даже всей жизни не хватит, чтобы его восстановить. Порой всех усилий школьников оказывается недостаточно, ведь дошкольная жизнь ребёнка проходит впустую, и восполнить её невозможно. Можно свалить решение этой проблемы на родителей и врачей, но нельзя забывать, что здоровье ребёнка ухудшается с каждым днём, а его инвалидность увеличивается. Поскольку ребенок проводит большую часть своего времени в школе, ответственность за его здоровье лежит, прежде всего, на учителе. Ведь здоровье ребенка зависит и от того, как организован процесс обучения в классе. Здоровый ребенок с удовольствием участвует во всех видах учебного процесса, всегда весел, жизнерадостен, свободно взаимодействует со сверстниками и дарит теплую улыбку учителям. Это главное условие для раскрытия всех граней личности. Поэтому необходимо уделять особое внимание формированию у ребенка культуры здоровья.

Ребенок, воспитываемый с детства, впитавший предпосылки здоровья, законы и простые принципы здоровья, несомненно, продолжит свои поиски в этом направлении, когда вырастет. Формирование у него ответственного отношения к здоровью, физической культуре, постоянное напоминание об этих условиях на каждом уроке, целенаправленная работа учителя, формирование у ребенка взаимоотношений с другими людьми, умение самостоятельно и независимо находить ответы на жизненные вопросы и т. д.

Образовательная система формирования пространства здоровья основана на поиске и опыте педагога, убеждениях и принципах педагогической философии. Главным стержнем этой философии является принцип, что ребёнок – высшая ценность общества, выше которого не должно быть ничего. В каждом ребёнке заложен скрытый генетический потенциал здоровья, и наша задача – создать барьер для его реализации. Мой главный принцип – постепенно и очень осторожно пробуждать в каждом ребёнке жизненный резерв, стремление к жизни и задатки. Эти желания и задатки, жизненный резерв, не заложены в ребёнке в готовом виде. Они, как вновь прорастающие ростки, появляются, формируются и развиваются в процессе воспитания и обучения.

Чтобы укрепить духовную силу ребенка, необходимо научить его уверенности в себе и чувству собственного достоинства.

На практике могут быть достигнуты следующие цели:

базовые знания;

индивидуальное развитие в соответствии с собственными возможностями ребенка предоставление траектории;

воспитывать у учащихся образованных, всесторонне развитых, здоровых и духовно развитых людей; формировать у детей чувство ответственности за здоровье и знания о факторах, влияющих на здоровье;

развитие познавательной сферы (память, познание, рассуждение, мышление, воображение);

Предотвратить агрессию и создать культуру взаимодействия.

В настоящее время в школах преобладает религиозная направленность представлений о морали. При этом систематически не учитывается, что мораль является одним из ценных качеств современной человеческой идентичности.

Одной из материальных потребностей человека является здоровье физического тела. Сегодня важнейшим вопросом становится формирование здорового образа жизни. То есть здоровье, сохранение, укрепление, бодрость, бодрость, работоспособность, энтузиазм, стремление, целеустремленность и энтузиазм человеческого организма являются нормальными биологическими процессами. А понятие духовной потребности – это духовная зрелость, то есть связанная с чистотой, честностью и нравственностью души. Этот вопрос должен быть всесторонне развит в любой системе образования и не должен оставаться односторонним.

Аль-Фараби, второй учитель после Аристотеля, сказал: «Хотя религии добрых городов и народов различны, все они верят в одно и то же счастье и стремятся к достижению одной и той же цели». Сама история доказывает, что во все эпохи человеческое общество, построенное на основе веры в единого «Бога», всегда стремилось к свободному, независимому и мирному обществу, характеризующемуся нравственностью, верой и милосердием.

Распространение ислама на казахской земле началось около 13 веков назад через Арыстан-баба. Понятие «иман», привнесённое исламом, означает «вера в Аллаха», «убеждение», «доверие». Веруя в единого Аллаха, люди, основываясь на вере, воздерживались от «неверных» поступков, таких как ложь, сплетни, оскорбления, унижения, насилие и недоброжелательность. Считалось, что сердца таких людей очищаются и «наполняются светом Аллаха».

В Казахской советской энциклопедии говорится: «Религия — не только орудие социального угнетения, но и враг науки и прогресса. На протяжении веков религия препятствовала благим делам человека, направленным на познание природы, сдерживание её разрушительных сил и её укрощение» (стр. 32/4, том 1991). Таким образом, в тоталитарный период наш язык и религия подвергались насилию.

Но наши предки, силой своих белых рук и остриями своих белых копий, смогли отстоять свою землю и своих потомков. Но даже тогда их заветная мечта — надежда на независимость — продолжала ускользать, словно мираж перед их глазами.

По словам Аль-Фараби, мир поддерживают четыре желания: гадалат — справедливость, праведность, сахават — благотворительность, щедрость, довольство — довольство всем и инабат. Все они возникают из благих намерений. По этому поводу наш Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) сказал: «Всё зависит не от слов человека, а от его дел».

Большое значение имеет широкое использование этих наследий в области национальной педагогики и превращение их в краеугольный камень воспитания идеального человека. Если бы мы смогли привить «цветок веры», упомянутый Абаем, в сознание поколения и использовать его в преподавании и практике, мы бы не сомневались в плодотворности этой работы. Ведь Абай в основе своей идеи нравственного воспитания превозносит бесконечный потенциал человеческого развития, воспевая самое благородное качество в человеке — стремление к познанию. В этом смысле его слова: «Если бы я был человеком, держащим в руках силу закона, я бы отрезал язык тому, кто сказал, что человеческий характер неисправим» /2/.

Культ сердца, зародившийся в восточной поэзии, у Абая получил особое выражение «иманигул», а культ разума у Абу Али ибн-Сины — особое выражение «имани аул».

Мы встречаем произведения Рудаки, Фирдоуси и Ибн Сины, в которых восхваляется культ разума, то есть культ разума.

В этой связи характер знаний о вере, ее истоки и развитие имеют большое значение в формировании здорового образа жизни, основанного на вере.

В целом, развитие человека связано с развитием его духовного мира, человеческих качеств, характера. Развитие этих качеств связано с развитием человеческого организма. А развитие человеческого организма – это здоровье.

Обязанности исламской религии по привитию учащимся здорового образа жизни на основе веры заключаются в следующем:

— Каждый мусульманин должен делать друг другу добро, насколько это возможно. Будь то делом, словом или языком. Лучше, по крайней мере, желать добра.

- стремление к удовлетворенности, смирению, терпению, самоуважению, преданности и честности;

- работать и содержать свою семью;

- независимо от человеческого духа, цвета кожи, расы, богатства или статуса, все равны перед Богом, и поэтому равны на земле;

- обязан получать образование и поддерживать мир;

- предполагает три типа щедрости, а не зависти, в человеческом характере : щедрость глаз, рук и сердца;

- алкоголизм, наркотики, воровство, ложь – враги веры и мусульманина;

- уважать родителей и учителей, жить в мире с соседями и братьями;

— гигиенические требования активно пропагандируются.

На основе веры необходимо воспитывать гуманность, эстетическое воспитание, физическое здоровье, здоровый образ жизни, национальные обычаи и традиции.

Из этого можно сделать следующий вывод :

интереса человека к знаниям и науке, развитие его умственных способностей и формирование мыслительных навыков .

2. Здоровый дух – здоровое тело. Организовать работу, направленную на формирование сознания, нравственных ценностей и устоев личности через самобытную культуру, традиции, обычаи нашего народа .

3. Здоровье – самое главное в жизни . Здоровье – одно из богатств человека. Наш народ имеет богатое наследие физической чистоты и красоты . Основываясь на этом наследии, мы должны направлять людей к здоровой жизни, помогать им развивать физическое здоровье, духовную красоту и нравственность, давая им руководство.

4. Здоровый труд — здоровая жизнь. Прививать трудовые навыки людям с юного возраста, направлять их к улучшению своей жизни посредством честного, ответственного и предприимчивого труда.

специалистами . Главное — верить в принцип самоисцеления и восстановления здоровья человека. Реализуя это, можно создать программу, направленную на восстановление и улучшение здоровья каждого обучающегося. На какой основе она должна реализовываться?

Во-первых, во время занятия динамически меняется положение сидя. То есть ребёнок чередует правильное и неправильное сидение. Освоив это один раз, ребёнок может контролировать своё сидение. Это позволяет поддерживать прямоту позвоночника , ведь позвоночник играет очень важную роль в жизни человека, и многие наши заболевания возникают из-за нарушения его правильного положения. Это основа энергетики человеческого тела. Поэтому контроль за правильной посадкой ребёнка во время занятия — важнейшая задача.

Во-вторых , на уроке проводятся упражнения, тонизирующие мышечный аппарат тела и зрительную систему. Это можно реализовать, используя систему зрительных траекторий по В.Ф. Базарному. Например, в системе «спутник», привлекая внимание к разноцветным «планетам», подвешенным к потолку (это упражнение можно выполнять, подвешивая к потолку класса разноцветные воздушные шары и самодельные звёздочки), и отыскивая их, двигая глазами и мышцами тела, выполняя глазомерно-теловые упражнения. С помощью колдовства можно развивать зрительную координацию и реакции пространственной ориентировки.

В-третьих, наглядные пособия в классе должны быть максимально мобильными. Постоянное их перемещение повышает зрительную активность детей, рассматривающих пособия. Также повышается их общая активность. Например, можно перемещать карточки в любом месте класса, чтобы привлечь внимание ребёнка.

В-четвёртых, можно использовать специально подготовленные каллиграфические варианты при письме. Это пробуждает у ребёнка высокую творческую активность, эстетический вкус и развивает психомоторную систему «глаз-рука». Например, обучая детей стихам и рифмовкам, соответствующим возрасту, можно попросить их изобразить графически так, как ребёнок их воспринимает. Предоставляя ребёнку двигательную свободу, мы добиваемся развития графической пластики, позволяющей передавать на бумаге непосредственные впечатления. Это особенно эффективно в младших классах.

В-пятых , эффективность пения в хоре очень высока. Исполняя различные песни под аккомпанемент, можно использовать эмоциональное воздействие музыки на психику ребёнка. Поэтому необходимо использовать музыкальную гимнастику, то есть выполнение движений тела в ритме музыки.

В-шестых, физкультминутка на уроке, то есть короткий комплекс упражнений, который поможет снять общую усталость, развить зрительные и слуховые навыки, а также задействовать руки и пальцы.

В-седьмых, включить компоненты здоровья во все учебные предметы. Обучение здоровью на одном уроке валеологии. Учитывая, что такой урок проводится редко, его, безусловно, будет недостаточно. Поэтому необходимо не уставать учить ребёнка поддерживать своё здоровье комплексно, по всем предметам. Это можно делать различными методами, используя материалы по теме здоровья, диктанты и произведения. Таким образом, учитель может на каждом уроке предоставлять учащимся информацию о сохранении и укреплении здоровья.

В-восьмых, организация досуга вне занятий. К ним относятся следующие виды деятельности:

Научитесь делать ежедневную утреннюю зарядку.

Наличие в классе наглядных пособий и стендов по охране здоровья. В их создании должны участвовать родители и дети.

Ведение валеологического паспорта. В нём должны быть указаны:

больничные дни;

информация о группе здоровья и группе физкультуры;

показатели состава тела и зрения;

Обязательно должна быть представлена информация о видах спорта и мероприятиях, достижениях и победах в них.

Студентам следует вести собственный дневник здоровья. Он должен содержать информацию о здоровье, советы и личный план восстановления.

На каждого учащегося должна быть заведена отдельная папка. В ней должны храниться такие документы, как психолого-педагогическая карта, рекомендации психолога и врача, карта личностного развития ребёнка, диагностика усвоения учебной программы.

Организация различных праздников, спортивных игр, конкурсов эстафета, викторин, классных часов и рассказов.

Поощряйте ребёнка усердно трудиться и заниматься домашними делами. Это можно сделать, посоветовавшись с родителями.

В результате этих работ могут быть достигнуты следующие результаты:

повышается уровень усвоения учащимися учебной программы;

сохраняется зрение и физическая подготовка детей;

их трудоспособность повышается и характер улучшается;

у детей формируется взгляд, согласно которому здоровье является важнейшей ценностью;

в сознании ребенка пробуждаются такие хорошие качества, как любовь к жизни и уважение к окружающим ;

Самое главное, чтобы дети понимали, что такое здоровье человека – оно в их собственных руках.

Предлагаем советы врачей по формированию здорового образа жизни:

1. Использование солнечного света.
2. Дышите свежим воздухом.
3. Используйте чистую воду.
4. Натуральное питание.
5. Голод.
6. Физические упражнения.
7. Хорошего отдыха.
8. Хорошая скульптура.
9. Разум.

Процветание нашей страны невозможно без воспитания здорового поколения. Это не только проблема педагогики, психологии и даже медицины, но и одна из насущных проблем, общих для всех слоёв общества.

Реализация воспитания здорового поколения основана на формировании у обучающихся знаний, направленных на формирование здорового образа жизни. Если обратиться к содержанию современной литературы по данной теме, то становится очевидным, что предоставление большого объема информации, такой как занятия физическими упражнениями, соблюдение требований гигиены, исключение вредных привычек, не раскрывает в полной мере содержание здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как круглосуточное движение организма, физическая активность; занятия физкультурой, которые повышают функционирование систем органов, способствуют устойчивости к внешним факторам и заболеваниям; своевременное, качественное, здоровое питание; стремление к правильному соблюдению требований гигиены; соблюдение личной и общественной гигиены; правильное поведение; психогигиена, направленная на управление своими качествами и формирование защиты от нервных срывов; половое воспитание, охрана от заболеваний, передающихся половым путем; профилактика травматизма в быту, на улице, в школе; отказ от вредных видов деятельности.

Основные советы по теме формирования здорового образа жизни можно выделить из научной и религиозной литературы в этой области, различных трудов, теле- и радиопередач, статей по здоровью в печатных изданиях, а также советов работников здравоохранения.

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Результаты анализа психолого-педагогических исследований, учебно-методических материалов и программ по проблеме воспитания молодежи к здоровому образу жизни:

1. Это позволило выделить основную цель воспитания молодёжи в духе здорового образа жизни, направленную на формирование личностной стратегии действий, основанной на здоровом образе жизни.

2. Раскрыть основные особенности и задачи воспитания молодёжи к здоровому образу жизни средствами народной педагогики; создать оптимальную психолого-педагогическую среду и сформировать у молодёжи понятие «здоровый образ жизни»; содействовать самообразованию; повышать и формировать ответственность молодёжи за свою жизнь и здоровье. Разработать структурную модель формирования здорового образа жизни молодёжи, основным и связующим элементом которой является грамотность и понимание здорового образа жизни; на основе данной структурной модели определить уровень здорового образа жизни до и после экспериментальной работы, проводимой в процессе внеурочной деятельности.

3. В процессе внеурочной деятельности необходимо демонстрировать психолого-педагогические условия организации воспитания здорового образа жизни, например, возрастные особенности развития подростков, региональные, этнические, демографические и природные особенности, социально-психологические и личностные поведенческие условия, способствующие определению целенаправленных действий подростков, направленных на сохранение их здоровья.

4. Позволяет сформировать структурную модель работы по воспитанию молодежи к здоровому образу жизни на основе заданных условий.

При разработке теоретической модели формирования здорового образа жизни во внеурочной деятельности учитывается профессиональная подготовка педагогического состава и руководителей. Анализ результатов эксперимента позволяет сформулировать педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших подростков.

В работе со школьными учителями по формированию здорового образа жизни среди молодежи использовались следующие принципы:

1. Образовательный процесс, направленный на добродетель, определяет содержание курсовой подготовки учителя.

2. Широкий спектр инновационных мероприятий дополняет содержание внеклассной деятельности.

3. Система подготовки педагогов к проведению внеклассной работы включает научные знания о развитии ребенка (физиологическом, психическом).

Приведем пример из собственного опыта. Во время стажировки мы провели следующее занятие.

Тема урока: Здоровый образ жизни – залог здоровья.

Цель урока:

Образовательные: стимулировать у учащихся размышления о здоровом образе жизни, формировать их взгляды на жизнь;

Развивающие: приучать учащихся к регулярной личной гигиене и физическим упражнениям, заботиться о своем здоровье, формировать чувство ответственности за собственное здоровье;

Образовательная: воспитание у учащихся чистоплотности, красоты, аккуратности, опрятности, порядочности и здорового образа жизни.

Тип урока: панорамный урок.

Методы обучения : объяснение, опорный рисунок, вопросы и ответы, демонстрация, рассказ.

Наглядные пособия к уроку: плакаты, картинки, буклеты, раздаточный материал.

Ход урока:

1. Организационный этап: приветствие; подведение итогов; привлечение внимания учащихся к теме урока.

I. Прошу дать домашнее задание.

Прошу выполнить домашнее задание (буду анализировать методом «диаграммы Венна»).

II. Новый урок.

Тема сегодняшнего занятия: «Здоровый образ жизни – залог здоровья». Я придумаю для учащихся ассоциации со словом «здоровый образ жизни».

Я объясню новую тему студентам с помощью картинок.

Полость рта — одно из мест, отвечающих за наше здоровье. Нам необходимо следить за чистотой зубов. Это значит, что нужно чистить зубы дважды в день.

Нужно есть в правильное время, три раза в день. Тогда мы будем здоровы. Нужно мыть руки перед едой. Еда даёт человеку силы, энергию, энтузиазм и целеустремлённость.

Полезно ходить на плавание каждую неделю. Поддержание чистоты и порядка на теле очень способствует развитию органов.

Нам нужно вовремя спать и дышать в чистой комнате.

Правильное сидение за столом способствует хорошему развитию позвоночника.

III. Разработка:

Главная цель формирования здорового образа жизни — быть здоровым, воспитать образованное, здоровое поколение и научить людей поддерживать своё здоровье посредством всестороннего образования. Каждый человек должен вести здоровый образ жизни, чтобы быть здоровым физически, духовно и социально. Важно избегать вредных привычек и не тратить время попусту, а заниматься полезными для здоровья делами, например, гулять на природе, бегать, плавать и другими.

Кто понимает принцип «лучшее лекарство — свежий воздух, холодная вода, пчёлы и благословение»? Давайте послушаем ваше мнение.

И, дети, если вы с юного возраста будете прививать себе требования здорового образа жизни и сделаете это привычкой, вы будете реже ходить к врачу, без каких-либо препятствий достигать своих целей в жизни и у вас останется больше времени на образование.

IV. Возбуждение любопытства. Игра «Кто самый умный?»

Круглое двойное стекло,
Дружба нерушима.
Двое на всю жизнь,
Они держатся за руки. (Очки)
Аскар находится на горе, в густом лесу,
Иногда я скручиваю их, как траву. (Волосы)
Жидкость — это не вода,
Если выпьешь, напиток будет горьким,
Хоть он и белый, но это не снег,
Кто найдет решение? (Молоко)
Это не видно вашим глазам,
У тебя нет языка.
Он падает каждый день,
Сами борцы. (Спят)
Пять солдат справа от меня
Пять солдат слева от меня. (Десять пальцев)

V. Минутка отдыха.

Мои ноги расставлены,
Лучше бы это был сундук.
Я могу дышать свободно.
Я считаю:
«Раз! Два!» — сказал он.
Демонстрация упражнений по физической подготовке.
Песня:
Завтра я стану солдатом.
После того, как я исчерпал свои силы,
Завершение обучения,
Я чищу зубы,
Жду, когда приму душ.

Я сажусь со своими учениками, выполняю упражнения и разгадываю кроссворды.

VI. Составление пословиц и поговорок о слове «здоровье».

Д – Лекарство приходит из трав, мудрость приходит из многих

Е – Роды до заживления

З – Главное богатство – это здоровье.

С — основа здоровья и благосостояния.

А – Позвоночник голодного человека

Яд. Если вы выпьете яд, вы умрете.

Л – Муха – друг грязи.

У – Чистый сосуд имеет чистую волю.

К – Чесотка заразна.

VII. Творческая работа. Спросите детей, каким должен быть здоровый человек, и выполните задание. Какой человек считается здоровым?

Здоровый человек:

закаленный

трудолюбивый

образованный

веселье

приносит пользу обществу

активный

может решить любую проблему

украшает нашу страну

хорошего здоровья.

VIII . Кроссворд.

Вопросы:

Что является главным богатством человека?

Какое настроение у здорового человека?

Что нам следует поддерживать для здоровой жизни?

Что нам следует пить, чтобы быть здоровыми?

Что полезно в здоровом теле?

На горе Аскар есть густой лес,

Иногда я заворачиваю его, как траву.

Что полезного в здоровой душе?

IX . Заключение.

Разделим учеников на три группы и поиграем в игру «Если бы я был тобой». Согласно правилам игры, ученики первой группы будут учителями, второй — спортсменами, а третья — врачами. Им предстоит написать свои мысли на тему «Здоровый образ жизни — залог здоровья».

X. Домашнее задание: Написать сочинение на тему «Давайте жить здоровой жизнью».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какое бы определение здоровья ни основывалось на предположении, что организм человека адаптируется, сопротивляется, борется и расширяет свои возможности. Но несомненно, что здоровье невозможно понять без учёта выполняемых организмом функций. Человек – живая система, основу которой составляют физические и духовные, природные и социальные, наследственные и приобретённые инициативы. Здоровье формируется в течение жизни в зависимости от возрастных особенностей, взаимодействия организма с окружающей средой и особенностей социальной деятельности. Здоровье направлено на адаптацию организма к изменяющейся внешней и внутренней среде, сохранение и расширение функциональных резервов систем организма, генеративных, когнитивных и социальных функций. Реализация этих функций, присущих здоровому человеку, зависит от множества внешних и внутренних факторов, включая социально-культурно-политическую систему, образ жизни индивида, потенциал здоровья, предрасположенности и способности, а также окружающую среду. Поэтому методология здоровья должна быть комплексной, целостной, многомерной, основанной на системном подходе, рассматривающем организм человека как единую систему, тесно связанную с внешней средой.

Исходя из этих основ, основное внимание в наших исследованиях уделяется определению уровня здоровья.

Поэтому мы полностью уверены, что если работа по пропаганде здорового образа жизни будет дополняться из года в год, наши возможности воспитать здоровое и всесторонне развитое поколение возрастут.

Третье условие – своевременное выявление и восполнение ослабленных функциональных резервов организма или определенного органа или системы, тем самым повышая потенциал здоровья. Эта задача заключается в увеличении физиологических резервов, заложенных в каждой системе организма, или в мобилизации компенсаторных механизмов. То есть резервы систем организма формируют резерв здоровья. Чем выше резерв здоровья, тем больше здоровье и, наоборот, тем ниже риск возникновения заболеваний. Принцип оценки физиологического резерва в организме человека в нашей исследовательской работе основан на степени централизации функции регуляции сердечного ритма.

Школа – это самый активный период формирования и развития всех органов ребёнка. Именно в это время мы можем привить гигиенические навыки, понять их важность и превратить их в привычные привычки, научить поддерживать здоровье и физическую форму, сформировать у ребёнка осознанно мыслящего человека, и можно сказать, что мы достигли цели обучения предмету.

ЛИТЕРАТУРА

- ✧ Жанабердиева К.А., Адылханов А.С. Концепция формирования здорового образа жизни в системе непрерывного образования Республики Казахстан. //Валеология. Физическая культура. Биология и основы благополучия. № 1-2003.
- ✧ Алимжанова Г. Ведение здорового образа жизни. //Начальная школа, № 2-2004.
- ✧ Концепция формирования СЛС по программе «Санитарное образование – здравоохранение». К.Н. Сатпаев, А.С. Адилханов, Л.З. Тел. – Алматы, 2002.
- ✧ Саулебекова М. Здоровый образ жизни – залог здоровья. //Биология и основы здоровья, №3-2005.
- ✧ Бейсеева Г.Б., Бейсенова А.С. Экология человека. – Алматы, 2001.
- ✧ Ормантаев К.С., Эшмукамбетов С.Н. Экология и здоровье человека и ребенка. - Алматы, 1991.
- ✧ Омешувлы А. Физическое воспитание – основа здоровой жизни. //Биология и основы здоровья. № 3-2004.
- ✧ Есимова А. Формируем здоровый образ жизни. // Здоровье. № 5, 2002.
- ✧ Икиманова Т. Здоровье и красота. – Алматы, «Кайнар» 1991.
- ✧ Турик Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. – Алматы, «Школа», 2003.
- ✧ Курмангалиева Б. Сымбат и здоровье. //Биология и основы здоровья. №2-2004.
- ✧ Нуридинов Г. Структурная модель здорового образа жизни. //Биология и основы здоровья. № 3-2003.
- ✧ Исимова А. Формирование здорового образа жизни. //Биология и основы здоровья. № 5-2003.
- ✧ Омешувлы А. Что вы знаете о здоровье? // Биология и основы здоровья. № 1-2004.
- ✧ Доскалиев Ж.А., Аканов А.А. Проблемы укрепления здоровья студентов // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья. //Биология и основы здоровья. №2-2002.
- ✧ Матюшонок М.Т., Турин Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. – Алматы: Школа. 1986.
- ✧ Сатпаева Х.К., Нильдибаев Ж.Б. Валеология. – Алматы: Наука, 1999.
- ✧ Амосов Н.М. Размышления о здоровье. – Алматы. Казахстан, 1989.
- ✧ Ормантаев К.С., Ешмукамбетов С.М. Экология и здоровье человека и ребенка. - Алматы, 1999.
- ✧ Сатбаева Х.К., Нильдибаева Ж.Б. «Валеология» Алматы, 1999, №5-14б.
- ✧ Жатканбаев Ж.Ж. «Валеология» Алматы, 2004, №7-28 с.
- ✧ Телль Л.З., Даленов Е.Д. "Валеология" Том. I, II, Астана, 2002, стр. 6-13.
- ✧ Мустафина Т.К. Спортивная медицина. А., 1997, 317с.
- ✧ Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., ФиС., 1990, 207 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

Авторское методическое пособие

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Педагог:
Кузьмина Елена Анатольевна**

**КГУ «Центр поддержки детей,
нуждающихся в специальных социальных
услугах района Магжана Жумабаева»**

**Северо-Казахстанская область,
район Магжана Жумабаева, с. Полудино**

Басуға қол қойылған күні: 22.10.2025 жыл
Пішімі 60x84 1/16 Қағазы офсеттік
Офсеттік басылым. Баспа табағы 4.375
Таралымы 50 дана. Тапсырыс № 019

Кітап *ИП «BILIM-TV»* баспаханасында басылды.
Алматы қаласы – 2025 жыл Телефон: 8 777 055 0590