

# **ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Игнатович В.Г., г. Минск, Республика Беларусь, Юревич Т.А., г. Минск,  
Республика Беларусь

Здоровье населения, и в частности детей, является важной составляющей социального, культурного и экономического развития любой страны. В современной социокультурной ситуации растет понимание роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества, а также как несомненной ценности. Поэтому в настоящее время наблюдается динамика роста интереса ученых различных отраслей к данной проблеме, ибо число детей с хроническими заболеваниями постоянно растет.

Дети относятся к наиболее уязвимым социальным слоям и нуждаются в повышенном внимании со стороны общества, в особой охране их здоровья, в частности, со стороны государства.

Здоровье дается людям природой и нуждается в сохранении. Однако на протяжении жизни есть периоды, когда на человека оказывают влияние большое количество факторов, которые могут отрицательно сказаться на его здоровье. Одним из таких периодов является школьная пора. На этом промежутке жизни организм школьника особенно подвержен негативному влиянию.

На современном этапе усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы:

- интенсификация учебного процесса;
- сложность учебных программ;
- недостаток двигательной активности учащихся;

- несоблюдение физиолого-гигиенических и психолого-педагогических требований к организации учебного процесса;
- стрессовые воздействия авторитарной педагогики;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- неправильное питание;
- недостаточная психолого-педагогическая подготовка педагогов по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей;
- отсутствие культуры здорового образа жизни у педагогов.

При грамотном проведении учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать все названные факторы и проверить работу по снижению их до минимума.

Вопрос сохранения здоровья требует длительной работы. Прежде всего, необходимо объяснить детям, что нужно вести здоровый образ жизни, ибо именно в данном возрастном периоде формируется основа бережного отношения к своему здоровью. Если правильный образ жизни станет привычным, то в дальнейшем ребенок будет придерживаться его постоянно.

Важно сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни. Эту работу следует начинать с дошкольного возраста и грамотно продолжать ее уже в начальной школе. Для этого необходимо соблюдать следующие условия:

- создание среды, стимулирующей ведение здорового образа жизни;
- знакомство с понятиями «здоровье», «режим дня», с факторами, воздействующими на здоровье, с принципами здорового образа жизни;
- знание и учет педагогами возрастных особенностей физического и психического развития личности;
- развитие навыков самоконтроля, самопознания, самооценки;
- формирование навыков саморегуляции, ответственного отношения к своему здоровью, культуры здорового образа жизни, желания заниматься физической культурой и спортом; негативного отношения к вредным

привычкам (пьянства, курения, наркомании, токсикомании) и умения им противостоять.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования отношения к своему здоровью как ценности, ибо развитие ребенка в данный период – это состояние непрерывного изменения организма, его становления. Это процесс, при котором неизбежно происходят изменения. Характерным для младшего школьного возраста является незавершенность процессов развития, которая и определяет специфику реакций детского организма на внешние воздействия.

Для школьников особенно важно соблюдение гигиенических нормативов и атмосферы доброжелательности, т. к. возраст от 6 до 11 лет считается наиболее критическим [Ковалько, В.И., 2007]. В этот период одной из наиболее распространенных проблем является нарушение зрения (чаще – близорукость (миопия)).

Педагог должен быть осведомлен о том, что при средней и высокой степени близорукости учащимся противопоказаны умственные и физические перегрузки, работа в наклонном положении, поднятие тяжестей, прыжки, нервные нагрузки.

Среди мер профилактики начальных проявлений близорукости в процессе внеклассной работы рекомендуется тренировка аппарата аккомодации [Биран В.П., 1993]. Это могут быть простые упражнения, заключающиеся в рассмотрении объектов, находящихся на разном расстоянии. Можно предложить детям быстро переводить взгляд с близко расположенного предмета (палец, карандаш, точка на оконном стекле, комнатный цветок и т. д.) на удаленный (противостоящий дом, облако, дерево) и обратно. Систематическое выполнение упражнений приводит к совершенствованию аккомодации, уменьшает начальные признаки ее нарушения.

Для профилактики зрительного утомления эффективным средством является активный отдых, заключающийся в смене вида деятельности. Например, несколько несложных движений, разминка, ходьба по классу.

Методика выполнения специальных заданий и упражнений для профилактики миопии определяется следующими задачами:

- общее укрепление организма;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, мышечной системы глаза;
- улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- укрепление склеры.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система также находится в процессе дальнейшего развития. Не завершено развитие мышечных волокон сердца и его собственной сосудистой сети. Наблюдается высокая интенсивность кровотока при низком уровне артериального давления.

Если увеличение физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему происходит постепенно, то имеет место необъяснимая адаптация, однако при воздействии чрезвычайных нагрузок и частом их повторении могут возникнуть различные патологические явления, как в самой сердечной системе, так и в клапанах сердца или в сосудах.

Особенности развития мышц и тканей сердца и легких создают благоприятную почву для развития различных инфекций.

Легко возбуждим дыхательный центр, что почти всегда вызывает значительное учащение дыхания даже при легком психическом возбуждении, незначительном физическом напряжении. Учителю важно регулярно проветривать классное помещение и прогулки на свежем воздухе по мере их возможности.

Высшая нервная деятельность детей младшего школьного возраста очень неустойчива. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому учебные занятия должны строиться с учетом психофизиологических особенностей младших школьников.

При построении учебного процесса в образовательном учреждении также следует учитывать основные функции высшей нервной деятельности как координатора всех физиологических функций организма. Именно от особенностей высшей нервной деятельности каждого школьника зависит его поведение.

Учителю следует знать особенности высшей нервной деятельности, учитывать объективные физиологические особенности детей, правильно организовать работу, предупредить утомление и не допустить переутомление.

Допустимое утомление снимается в период правильно организованной перемены, а также в течение 1—1,5-часового отдыха после уроков.

В состоянии переутомления у школьника значительно уменьшаются защитные свойства организма, он становится восприимчив к любым неблагоприятным воздействиям. Если не предпринимаются восстановительные оздоровительные мероприятия и продолжается работа на фоне переутомления, то развивается невроз с вовлечением в патологический процесс других систем организма.

Многие педагоги отмечают такое явление как «детская нервность», относящееся ко временным нарушениям поведения школьников. Предрасположенность к нервности может быть врожденной, но чаще детская нервность бывает приобретенной. Например, В.И. Дубровский, долгое время возглавлявший лечебную здравницу «Жемчужина России», отмечает, что из 100 неврозов у школьников 1-8 классов 2/3 возникают по вине педагогов.

Такие учёные, как В.В. Колбанов и Г.К. Зайцев также отмечают, что большое количество случаев возникновения эмоциональных расстройств у учащихся связано с нравственно-психологическим ущербом, нанесенным школьнику педагогом.

При различных неблагоприятных условиях нервными становятся в первую очередь учащиеся слабого или возбудимого типа высшей нервной деятельности.

От перегрузки мозга новой дополнительной информацией развиваются «информационные неврозы», число которых постоянно растет. Л.Н. Шакола установила, что увеличение дополнительных нагрузок на анализаторные функции вызывает перенапряжение нервной системы и переутомление.

Отдельные проявления неврозов могут наблюдаться у младших школьников уже в первый год школьного обучения. Доказано влияние учителя на возникновение пограничных нарушений психического здоровья младших школьников: установлено, что ни один ребёнок, у которого в 1-м классе возникали выраженные невротические реакции, не входит в группу учеников, «любимых» учителем.

Выделяют четыре типа неврозов: неврастения, невроз навязчивых состояний, истерия, переутомление.

Неврастения характеризуется повышенной психической и физической утомляемостью, рассеянностью, снижением работоспособности и др. Наиболее типичны жалобы на упадок сил, отсутствие энергии, разбитость, непереносимость обычных нагрузок, нарушение сна и др.

При неврозе навязчивых состояний характерны боязнь открытого пространства, определенного положения, страх, неспособность выполнения каких-либо привычных функций и т. д.

Истерия проявляется двигательными и сенсорными расстройствами. Двигательные расстройства, произвольные движения особенно усиливаются при фиксации внимания.

Таким образом, мы видим, что переутомление характеризуется серьезными проблемами в состоянии здоровья учащихся, ухудшением нервно-психического и физического состояния, снижением работоспособности. Ухудшается общая работоспособность, сон, усиливается потливость, сердцебиение и т. д. Если такие проявления психических расстройств появились уже в первый год обучения в школе, педагог должен очень грамотно и своевременно отреагировать.

Постоянно растущий объем информации и темп жизни школьника требует современных подходов к построению учебно-воспитательного процесса. Рекомендуются игры, физические упражнения с музыкальным сопровождением, массаж, длительные прогулки, плавание, психотерапия, фитотерапия, правильное питание с включением витаминов и др. Необходим индивидуальный подход к учащимся, который должен выражаться в определении индивидуальной нагрузки с учетом его конституционной характеристики типа высшей нервной деятельности во избежание отклонений в состоянии здоровья, переутомления, перегрузок, которые могут повлечь за собой серьезные нарушения в поведении младших школьников.

Таким образом, чтобы сформировать навыки культуры здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, необходимо знать особенности данного возрастного периода, учитывать их при организации учебно-воспитательного процесса, распределении физической нагрузки и соблюдать необходимые психолого-педагогические и физиолого-гигиенические требования.

РЕПОЗИТ