

2. Ениколопов, С.Н., Дворянчиков Н.В. Концепции и перспективы исследования пола в клинической психологии// Психологический журнал, 2001, том 22, № 3. С. 100-115.
3. Ижванова, Е.М. Развитие полоролевой идентичности в юношеском и зрелом возрасте. автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. – М, 2004. – 20 с.
4. Клещина, И.С. Психология гендерных отношений. Автореф. дис... док. психол. наук: 19.00.05. Санкт-Петербург, 2004. – 39с.
5. Романова, Е.С., Потемкина О.Ф. графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1992. – 256 с.
6. Рымарев, Н.Ю. Личностные особенности подростков с различной гендерной идентичностью. автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Краснодар, 2006. - 20 с.
7. Степанова, Л.Г. Особенности формирования гендерной идентичности современных юношей и девушек в контексте социально-психологического развития личности // Электронный журнал «Психологическая наука и образование», 2010, № 2. – Режим доступа: http://www.psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2010_2_Stepanova.pdf
8. Флотская Н.Ю. развитие половой идентичности в онтогенезе: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.13. – С-Пб, 2006.- 459 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПЕДАГОГА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Т.А. Юревич
Минск, ГУО «Средняя школа № 68 г. Минска»*

Значимость здоровья в жизни каждого человека не вызывает сомнения. Здоровый человек счастлив, имеет возможность совершенствоваться, получать удовлетворение от процесса учебы и труда.

Однако современный ритм жизни, экологические проблемы, последствия технического прогресса оказывают негативное влияние на здоровье людей и, прежде всего, на здоровье детей и молодежи. Наблюдается стойкая тенденция ухудшения здоровья населения. Особую тревогу у медиков вызывает здоровье современных школьников.

По данным Министерства здравоохранения за последние годы среди детей, поступающих в школу в Беларуси, только 10-15% являются абсолютно здоровыми. Около 10% первоклассников имеют хронические патологии, а 60-75% относятся к так называемой II группе здоровья (то есть уже не здоровы, но еще не имеют хронических заболеваний) [1, 4].

Доказано, что в ходе обучения численность учащихся с хроническими заболеваниями увеличивается, показатели остроты зрения снижаются у 30% учеников, а осанка нарушается у 15-69% детей [2, 3].

В современном мире имеет место опасная тенденция к снижению мотиваций здорового образа жизни среди молодого поколения. В сложившихся условиях необходимы срочные меры по созданию системы охраны здоровья и формирования привычек здорового образа жизни. Настало время изменить свое отношение к здоровью: человек должен сам созидать свое здоровье, у

каждого должна быть выработана непреодолимая потребность в укреплении и сохранении собственного здоровья. Сохранение здоровья людей является на настоящем этапе главной проблемой современного общества.

Отрицательная динамика связана с низким уровнем физического воспитания, недостаточно сформированными навыками культуры здорового образа жизни, не только школьников, но и их педагогов.

Культура здорового образа жизни чаще всего определяется как знания, которые ассимилировал человек в области своего здоровья, здоровья своего тела, в области здорового образа жизни. Это общечеловеческие ценности, отраженные в здоровьесберегающих знаниях, которые вырабатываются и эволюционируют на основе личного и исторического опыта, в умениях и навыках, нормах поведения человека, проявляющихся в деятельности и позволяющих формировать и сохранять свое здоровье. Культура здорового образа жизни – вопрос внутренней самоорганизации самого человека в области здорового образа жизни.

Любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у школьников потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, особенно в условиях комплексного использования современных информационных технологий обучения. И педагогу отводится в данном процессе решающая роль.

Результаты анкетирования среди 56 студентов, как будущих педагогов, факультета начального образования Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка показали, что 89% опрошенных знают все компоненты здорового образа жизни, 71% - ведут здоровый образ жизни, 80% - активно занимаются спортом, 62,5% студентов считают, что питаются правильно, а 23% испытуемых признались, что у них есть вредные привычки, которые негативно сказываются на их здоровье.

Очевидно, что одной из целей современного образования является повышение уровня сформированности культуры здорового образа жизни самих педагогов, чтобы воспитывать валеологическую культуру у подрастающего поколения.

В учебных заведениях необходимо чаще устраивать спортивные праздники, соревнования и походы для педагогов, обустроить комнаты отдыха для учителей, информировать педагогов о состоянии здоровья школьников и о современных методах формирования и повышения уровня культуры здорового образа жизни молодого поколения.

В формировании культуры здорового образа жизни школьника огромное значение имеет личность учителя. Важна его личная убежденность в формировании и ведении здорового образа жизни, оперирование основными понятиями, положительный личный пример. На сегодняшний день школа пропагандирует здоровый образ жизни, и, следовательно, учитель как носитель знаний, нравственных норм, образец поведения должен быть примером здорового стиля жизни и адекватного отношения к своему здоровью.

Профессию педагога относят к профессии повышенного риска по частоте возникновения невротических и психосоматических расстройств [3, 189], ведь у педагога ненормированный рабочий день, высокая нервно-психическая напряженность, социальная ответственность, постоянное чув-

ство усталости, недосыпание. Нагрузка на организм очень высокая. Это часто ведет к созданию со стороны педагога конфликтных ситуаций, в которых находятся и школьники.

Чтобы сберечь свое здоровье, поддерживать работоспособность на высоком уровне, обладать творческим долголетием, иметь много сил для научной и педагогической деятельности, педагогу необходимо и самому вести здоровый образ жизни.

Каждый человек понятие здорового образа жизни трактует по-своему. Всемирная организация здравоохранения определяет данное понятие как образ жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Ученые доказали, что 60-65% здоровья человека зависит от его образа жизни [1, 4]. К здоровому образу жизни относятся следующие факторы: крепкий сон, правильное питание, благоприятная атмосфера в семье и на работе, отсутствие вредных привычек, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, зрительный режим, зарядка, избежание перегрузок и конфликтных ситуаций, оптимальный двигательный режим, тренировка иммунитета, закаливание и другое.

При формировании культуры здорового образа жизни педагог должен учитывать возрастные и индивидуальные особенности учеников, максимально задействовать учебную и внеклассную работу, использовать наиболее эффективные формы и методы воспитания и обучения.

Педагог является центральной фигурой учебного процесса. Его поведение, самочувствие, состояние физического, духовного и социального благополучия, душевное равновесие, настроение оказывает непосредственное влияние на успешность воспитательно-образовательного процесса.

Осознание педагогами важности формирования культуры здорового образа жизни школьников позволит вырастить здоровое поколение. Чтобы требовать от ученика бережного отношения к здоровью, ведения здорового образа жизни, педагог должен стать примером для подражания. Если учитель станет вести здоровый образ жизни, это качественно скажется на всем процессе образования, ведь здоровье – это достояние не только каждого человека, но и всего общества, залог успешной и полноценной жизни, условие высокой работоспособности в педагогической деятельности, творческого долголетия, хорошего настроения.

Список литературы

1. Бречек, А. Педиатрия рискованного поведения / А. Бречек // Каждый день. – 2007. – 16 ноября. – С. 4-9.
2. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей начальных классов / Е.С. Василевская. – Мозырь: Белый Ветер, 2007. – 54 с.
3. Чечета, М. В. Сохранение здоровья педагогов как ведущих фактор качества образования / М. В. Чечета // Материалы IV Международная научно-практическая конференция «Педагогическое образование в условиях трансформационных процессов: методология, теория, практика» (г. Минск, БГПУ им. М. Танка, 14 мая 2010 г.) – 2010. – С.189-191.