

В.Н. Баранок

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ**

Учебно-методическое пособие

2009

УДК 37.032:613(075.8)
ББК 74.200.545я73
Б24

Автор: доцент кафедры коррекционной работы УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук **В.Н. Баранок**

Рецензент:
проректор по учебной работе (ОЗО) УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,
кандидат педагогических наук, доцент *В.И. Турковский*

В учебно-методическом пособии рассматривается целостная система валеологического воспитания учащихся общеобразовательных средних школ, направленная на создание оптимально благоприятных условий их жизнедеятельности и подготовку к профилактике болезней, сохранению и укреплению, доступному восстановлению и коррекции своего здоровья.

Издание адресовано преподавателям и студентам педагогических специальностей, администрациям, классным руководителям и учителям общеобразовательных средних школ; учащимся средних специальных учебных заведений.

УДК 37.032:613(075.8)
ББК 74.200.545я73

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ	7
РАЗДЕЛ I. СОЗДАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОПТИМАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ УЧЕБНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	18
Тема 1. Создание оптимально благоприятных воспитывающих условий учебного труда и быта	18
РАЗДЕЛ II. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ И ПОДДЕРЖАНИЮ СВОЕГО ОРГАНИЗМА НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	33
Тема 2. Санитарно-гигиеническое воспитание школьников	33
Тема 3. Физическое воспитание школьников	50
РАЗДЕЛ III. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА К СОХРАНЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ	69
Тема 4. Подготовка школьников к организации оптимально рационального режима дня	69
Тема 5. Формирование у школьников высокой культуры умственного труда	74
Тема 6. Воспитание у школьников высокой культуры физического труда	89
Тема 7. Медико-педагогическая подготовка школьников	102
Тема 8. Антиникотиновое воспитание школьников	117
Тема 9. Антиалкогольное воспитание школьников ...	130
Тема 10. Антинаркотическое воспитание школьников ..	145
Тема 11. Антитоксическое воспитание школьников	161

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА К ДОСТУПНОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ И КОРРЕКЦИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ	172
ТЕМА 12. ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТДЫХА	172
ТЕМА 13. ВОСПИТАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ	185
ТЕМА 14. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ДОСТУПНОМУ КОРРЕКТИРОВАНИЮ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ НАРУШЕННЫХ СОСТОЯНИЙ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	210

ВВЕДЕНИЕ

Повышение эффективности жизнедеятельности человека тесно связано с укреплением состояния его здоровья. Так, здоровье человека является важным показателем его работоспособности. Хорошее здоровье способствует успешным занятиям человека в любом виде деятельности, в том числе и общеобразовательной. Хорошее физическое здоровье воспитанника – основа его успехов в учении. И, наоборот, нездоровье чаще всего является причиной неуспеваемости школьников, так как от общего состояния здоровья воспитанника во многом зависят его психические познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, речь, мышление, воображение, которые являются основой педагогического процесса.

Крепкое здоровье воспитанника – это предпосылка для реализации им своего личностного общечеловеческого потенциала, для достижения жизненного успеха. Полноценное здоровье человека является одним из важнейших его личных достояний, обеспечивающих ему долгую и активную жизнь. Человек, утративший здоровье, не сможет полностью полноценно проявить себя даже в самой современной социальной системе.

Быть здоровым для человека означает иметь возможности:

- быть уверенным в себе, в своем завтрашнем дне; ощущать морально-психологический и физический комфорт;
- иметь высокую работоспособность; высокоэффективно и творчески умственно и физически работать; переносить долговременные умственные и физические нагрузки;
- полноценно отдыхать;
- развивать и реализовывать свой человеческий потенциал;
- ощущать полноту жизни; наслаждаться жизнью; быть счастливым от плодотворной жизнедеятельности.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач, которая стоит перед учреждениями здравоохранения, образования, внешкольной работы, культуры и др.

Учеба в общеобразовательной средней школе должна не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся. Сохранение и укрепление здоровья учащихся – важнейшая обязанность всего педагогического коллектива школы, каждого отдельно взятого учителя, родителей и самого школьника. Однако ухудшение здоровья школьников прослеживается от начала к концу их обучения в школе, т.е. школьная учебно-воспитательная деятельность педа-

гогов вольно или невольно наносит вред здоровью учащихся.

Задача, которая должна быть поставлена перед общеобразовательной средней школой, состоит в том, чтобы изменить сложившееся положение вещей. Даже если в школу будут приходиться нездоровые дети, обязанность педагогов и медицинских работников – сделать все возможное, чтобы они покинули ее стены здоровыми людьми, способными по состоянию здоровья выдержать любые жизненные испытания.

В учебно-методическом пособии «Валеологическое воспитание школьников» рассматриваются проблемы формирования здоровья школьников: создания для них благоприятных условий учебной жизнедеятельности; подготовки их к профилактике болезней и поддержанию своего организма на высоком уровне работоспособности; сохранения и укрепления, доступного восстановления и коррекции здоровья, что позволит им достигнуть гармонии физического и морально-психологического комфорта, состояния организма, соответствующего оптимально высокому уровню работоспособности, высокой культуры здорового образа жизни.

Учебное издание будет полезным для использования в своей работе администрацией, классными руководителями и учителями общеобразовательных средних школ, преподавателями и студентами педагогических специальностей, а также для учащихся средних специальных учебных заведений.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Забота о здоровье человека – актуальная педагогическая проблема

Самое дорогое у человека – это жизнь. Самое ценное в жизни человека – его здоровье. Иметь хорошее здоровье – большое счастье.

Хорошее здоровье – это физическое, психологическое и социальное благополучие человека, которое обеспечивает ему морально-психологический комфорт.

Хорошее здоровье – это неотъемлемое условие для эффективной деятельности человека в любой отрасли материального производства или духовной культуры. В том числе эффективность учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной средней школе зависит от здоровья ее воспитанников, так как состояние здоровья напрямую тесно связано с работоспособностью человека.

В настоящее время только незначительная часть выпускников общеобразовательных средних школ являются полностью здоровыми. Ухудшение здоровья школьников становится в наше время национальной проблемой. К ее решению должны быть привлечены все заинтересованные лица: ученые, врачи, педагоги, родители и сами учащиеся.

Помочь решить эту проблему призвана педагогическая валеология – интегративная наука о духовном, психическом и физическом здоровье человека.

«Непрерывное валеологическое образование является целikom инновационным и наиболее эффективным на современном этапе подходом к проблеме формирования здоровья каждого человека и создания здорового общества в целом», – говорится в «Программе воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь».

Здоровье человека на 20% зависит от наследственности; 20% – от окружающей среды (состояния воздуха, воды, почвы); 30% – от питания и 30% от образа жизни. Т.е. здоровье человека только на 20% неуправляемо, что связано с наследственными болезнями. Остальные 80% находятся в руках человека.

В связи с этим выделяют два направления сохранения и развития здоровья человека: общее – улучшение социально-экономических условий жизнедеятельности человека, семьи, рода, общества и мирового сообщества; индивидуальное – повышение

активности самого человека.

В настоящее время практически каждый человек в своей жизнедеятельности использует свое здоровье. Организм человека, борясь с перегрузками, в силу своих возможностей восстанавливает его. Однако его возможности не беспредельны, и в определенное время человека начинают настигать болезни.

Каждый человек должен научиться заботиться о своем здоровье. Забота о своем здоровье должна быть естественной потребностью каждого человека. Воспитать у человека ответственность за свое здоровье, сформировать активную жизненную позицию по отношению к собственному здоровью – главная задача воспитателей.

Культура сохранения, укрепления и восстановления здоровья – одна из составных частей общей культуры человека.

Причинами слабого здоровья школьников являются:

- разрыв между теорией и практикой сохранения, укрепления и восстановления здоровья учащихся в общеобразовательной школе – недооценка воспитателями кропотливой, систематической и последовательной ежедневной комплексной работы по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья каждого воспитанника;

- недостаточная подготовка педагогов к сохранению, укреплению и восстановлению здоровья школьников и, как следствие, недостаточная подготовка воспитанников к самосохранению, самоукреплению и, при необходимости, самовосстановлению своего здоровья;

- перегрузка учебных программ;

- интенсификация учебного процесса;

- низкий уровень индивидуализации учебно-воспитательного процесса и, как следствие, стрессовые воздействия авторитарной педагогики;

- недостаток двигательной активности учащихся;

- несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований учебно-воспитательного процесса и личной гигиены школьников;

- нерациональное питание и другие.

Задача общеобразовательной школы состоит в сохранении и укреплении здоровья школьников в условиях педагогического процесса.

Переход общеобразовательных школ на 10-балльную систему оценки знаний позволяет выявить репродуктивный и творческий уровни, способных, творчески работающих учащихся. Однако эта система сложна для тех школьников, которые хотят

достичь максимального результата по всем предметам, нарушая гигиенические нормы и правила, не соблюдая режим дня, что приводит к ухудшению их здоровья.

В настоящее время заботе о состоянии здоровья школьников стало уделяться больше внимания. Осуществлен переход на 5-дневную учебную неделю, что позволяет им более полно восстанавливать свое здоровье, больше времени уделять его развитию и укреплению, общению с родителями.

Сущность, цели и задачи валеологического воспитания школьников

Понятие о валеологии

Термин «валеология» (от латинского слова «валео», что означает здравствовать, быть здоровым) впервые был введен в 1980 году российским ученым И.И. Брехмановым в книге «Валеология – наука о здоровье».

Валеология – это наука о здоровье человека, занимающаяся выявлением и изучением закономерностей его формирования и на их основе разработкой сущности, принципов, содержания, форм, методов и средств формирования, сохранения, укрепления, профилактики, доступного восстановления и коррекции здоровья.

Объектом исследования валеологии является человек, его здоровье.

Предмет исследования – закономерности формирования здоровья, здорового образа жизни человека.

Показатели здоровья школьников ставят перед воспитателями задачу внедрения результатов валеологии в теорию и практику учебно-воспитательной работы школы и внешкольных учреждений.

Значительный вклад в становление и развитие педагогической валеологии был сделан ученым из Санкт-Петербурга Л.Г. Татарниковой. Она считает, что применение валеологии в школе должно быть направлено не только на обеспечение физического и психического здоровья учащихся, но и являться важным компонентом философского гуманистического образования, призванного решать задачу осмысления ценности жизни, ценности каждого человека в общей системе мироздания.

Сущность валеологического воспитания школьников

Валеологическое воспитание школьника – это педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в

этой деятельности уровня духовно богатой, высокообразованной и высококультурной, здоровой и высоко работоспособной личности, пропагандиста оптимально-рационального здорового образа жизни.

Цели валеологического воспитания

Целями валеологического воспитания школьников являются:

- воспитать каждого школьника здоровым человеком, способным поддерживать свой организм на высоком уровне работоспособности;
- укреплять его психологическое, физическое и социальное здоровье;
- совершенствовать физическое развитие;
- помочь ему достигнуть уровня всестороннего гармонического развития, высокообразованной и высококультурной личности, пропагандиста валеологической культуры;
- сформировать валеологический коллектив учащихся класса; оказывать помощь в формировании общешкольного и внутришкольных валеологических коллективов школьников;
- перевести индивидуальное и коллективное валеологическое совершенствование школьников в самосовершенствование: самораскрытие, саморазвитие и самоформирование;
- организовать здоровый отдых учащихся.

Задачи валеологического воспитания школьников

К ним можно отнести следующие:

- психологически готовить учащихся к достижению уровня всесторонне физически развитой личности; постоянной валеологической деятельности; пропаганде валеологических знаний;
- учить учащихся проектировать процесс валеологической деятельности и самосовершенствования себя в ней в соответствии с потребностями валеологического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- вооружать учащихся знаниями валеологической культуры и методикой их применения;
- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с валеологической деятельностью;
- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи валеологического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы валеологического воспитания человека, требующие решения с помощью валеологической деятельности;
- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с потребностями валеологического самосовершенствования;
- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной валеологической деятельности включить школьников в активную сознательную валеологическую деятельность, содействующую всестороннему гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья;
- формировать у школьников навыки и умения выполнять основные валеологические виды деятельности; систематического осуществления рефлексии состояния своего здоровья; безопасного поведения;
- формировать у учащихся качества и чувства личности, обладающей высоким всесторонним гармоническим развитием;
- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;
- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;
- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями валеологической деятельности, валеологического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;
- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с валеологической деятельностью; уверенность в своих силах;
- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;
- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную валеологическую деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи валеологической деятельности, самоформирования и формирования валеологической зрелости сверстников, младших и старших товарищей;
- формировать у учащихся потребность в валеологической деятельности; валеологическом самосовершенствовании;
- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной валео-

логической деятельности.

Содержание валеологического воспитания школьников

Психологическая подготовка школьников

В процессе психологической подготовки школьников к валеологическому самовоспитанию у них должны сформироваться желание и стремление к предупреждению болезней, сохранению, укреплению и коррекции своего здоровья; положительные мотивы валеологической деятельности: познавательные (желание хорошо знать свой организм и составляющие его здоровья), эстетические (желание иметь красивую осанку, походку, хорошее зрение, здоровую кожу, волосы и т.д.), социальные (желание соответствовать требованиям будущей профессии, постоянному повышению уровня своей работоспособности), гуманистические (желание проявлять заботу не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей) и др.

Теоретическая подготовка школьников

Здоровье – это способность человека сохранять соответствующую возрасту и полу психофизиологическую устойчивость; ощущение физического и морально-психологического комфорта.

Болезнь – это ощущение физического и морально-психологического дискомфорта.

В зависимости от состояния здоровья человека можно характеризовать следующим образом:

- абсолютно здоровый, который практически не болеет и имеет хорошее физическое самочувствие;
- здоровый, который не имеет жалоб на физическое здоровье, но изредка болеет простудными заболеваниями;
- находящийся в пограничном состоянии – он еще не болен, но уже и не здоров;
- нездоров – имеет хронические болезни, но они существенно не сказываются на его учебной и трудовой деятельности;
- больной – жалуется на свое самочувствие, и обоснованность этих жалоб подтверждается при исследованиях.

Материальной основой жизни человека является его организм. Задача воспитателей – научить воспитанников прислушиваться к своему организму, заботиться о себе.

Здоровье человека – это комплексная характеристика состояния организма, зависящая от состояния его составляющих показателей.

Здоровье человека характеризуется состоянием таких показателей, как:

- физическое развитие (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кистей рук);
- состояние опорно-двигательного аппарата (позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей);
- состояние внутренних органов (сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, селезенка и их функционирование);
- работа, в соответствии с возрастом, физиологических систем (пульс, кровяное давление, частота дыхания, зрение, слух);
- состояние нервной системы и психики, а также состояние кожи;
- работоспособность;
- приспособляемость к новым условиям и некоторыми другими.

Состояние здоровья устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических и географических условий.

Валеологическое воспитание учащихся в школе направлено на формирование их здоровья, подготовку к профилактике болезней, сохранению, укреплению, доступному восстановлению и коррекции здоровья, что позволит им достигнуть гармонии физического и морально-психологического комфорта; состояния организма, соответствующего оптимально высокому уровню работоспособности; высокой культуры здорового образа жизни.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к сохранению, восстановлению и укреплению своего здоровья предполагает формирование у них определенных навыков и умений, качеств и чувств, опыта здорового образа жизни.

1. Сформировать валеологические навыки и умения школьников

Навык – это доведенные до степени автоматизации способности деятельности. Навыки и умения школьников сохранения, восстановления и укрепления здоровья можно подразделить на навыки и умения:

- поддержания здорового образа жизни в школе, дома и на улице (умение оптимально выбирать одежду и обувь для школы, дома и улицы; эффективно использовать учебное время в школе и дома; рационально чередовать учебный труд и отдых; соблю-

дать культуру общения, устанавливать деловые и личные взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими товарищами и т.д.);

– соблюдения санитарно-гигиенических требований (умение строго придерживаться санитарно-гигиенических норм в школе, дома и общественных местах; соблюдать режим дня; правила личной гигиены, гигиены зрения и предупреждения близорукости; осуществлять профилактику утомления с помощью физкультурно-оздоровительных упражнений, профилактику простудных заболеваний и др.);

– культуры питания (соблюдать правила поведения за столом; дифференцировать продукты питания по их потребительским качествам, правильно распределять количество пищи в течение дня; сочетать определенный набор продуктов для разового приема; предупреждать возможные отравления продуктами питания и т.п.);

– оказания первой медицинской помощи (при травмах, ударах, растяжениях; пострадавшим на воде; ожогах и обморожениях и т.д.);

– физкультурно-оздоровительной деятельности, пропаганде здорового образа жизни;

– проявления самостоятельности и принципиальности в отказе от приобретения вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и др.).

Навыки и умения валеологической культуры наиболее эффективно формируются в процессе активной практической деятельности, когда учащиеся заботятся о своем здоровье и здоровье родных и близких, окружающих людей и стремятся к снижению их заболеваемости.

2. Сформировать валеологические качества

Валеологическое воспитание школьников предусматривает необходимость сформировать у воспитанников такие качества, как бережное отношение к своей жизни, своему здоровью, ответственность, доброжелательность, общительность.

3. Сформировать чувства

Бережное отношение человека к своему здоровью невозможно сформировать без развития у него чувства самосохранения, способности понять другого, проявить ему сочувствие.

Формы, методы и средства валеологического воспитания школьников

Формы валеологического воспитания школьников

К формам валеологического воспитания школьников относят:

- уроки и дни здоровья;
- индивидуальные и коллективные беседы;
- лекции;
- семинары;
- праздники знатоков здоровья;
- проведение «круглых столов»;
- заседание клубов здоровья;
- классные часы;
- встречи с врачами, работниками физической культуры и спорта;
- диспуты;
- ученические вечера;
- конференции.

Методы валеологического воспитания школьников

К методам валеологического воспитания школьников относят следующие:

1. Методы формирования валеологического сознания школьников, ответственности за свое здоровье:

- убеждение (рассказ, объяснение, беседа, лекция, диспуты, общественное мнение и др.);
- внушение (прямое, косвенное, самовнушение);

2. Метод создания проблемных педагогических ситуаций (аналитических, оценочных, прогностических, альтернативных).

3. Методы организации валеологической деятельности и формирования опыта ведения здорового образа жизни (упражнения, режим, поручения, практические занятия).

4. Методы педагогического стимулирования валеологического поведения и деятельности: педагогические требования (прямые (указание, приказание, распоряжение), косвенные (намек, совет, просьба), перспектива (близкая, средняя, дальняя), поощрение (моральное, материальное), наказание (словесное осуждение, снижение оценки за поведение), критика (прямая, косвенная), соревнование, метод «взрыва».

5. Контроль за валеологической воспитанностью: оценка, самооценка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Валеологическое воспитание – это важное направление работы школы, семьи и общественности.

Самым большим богатством у человека является его здоровье. Особенно это важно для подрастающего поколения.

Решение проблем оздоровления и укрепления здоровья детей и учащейся молодежи должно быть приоритетным как в государственной политике в области образования и здравоохранения, так и в совместной работе врачей и педагогов-практиков.

Хорошее здоровье открывает перед человеком самые широкие возможности для физического, психического, интеллектуального и трудового самосовершенствования.

От здоровья молодого поколения зависит здоровье нации, экономический, социальный и культурный потенциал государства.

Ежегодно весной администрация и медицинские работники при непосредственном участии родителей должны проводить медицинские осмотры учащихся. После осмотров врачи выдают рекомендации по оздоровлению школьников в летний период.

В течение сентября обычно проводят повторные осмотры детей с отклонениями в состоянии здоровья и рекомендуют им, если необходимо, комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий в течение учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
2. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового стиля школьника / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Нар. асвета, 1996. – 144 с.
3. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся: пособие / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Мн.: Выш. шк., 2006. – 286 с.
5. Мохнач, Н.Н. Валеология: конспект лекций / Н.Н. Мохнач. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 256 с.
6. Нагавкина, Л.С. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие / Л.С. Нагавкина, Л.Т. Татарникова. – СПб.: КАРО, 2005. – 272 с.
7. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / М.П. Дорошкевич [и др.]. – Мн.: Выш. шк., 2007. – 238 с.
8. Попов, С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – СПб.: СОКВ, 1997. – 256 с.
9. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 2000. – 208 с.
10. Соковня-Семенова, И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1999. – 144 с.
11. Чумаков, Б.Н. Валеология: курс лекций / Б.Н. Чумаков. – М.: Пед. об-во России, 2000. – 407 с.
12. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. – М.: Пед. об-во России, 2004. – 416 с.
13. Эвенштейн, З.М. Популярная диетология / З.М. Эвенштейн. – М.: Экономика, 1990. – 316 с.

РАЗДЕЛ I. СОЗДАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОПТИМАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ УЧЕБНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 1. СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНЫХ ВОСПИТЫВАЮЩИХ УСЛОВИЙ УЧЕБНОГО ТРУДА И БЫТА

Валеологическое воспитание направлено на создание условий для сохранения и улучшения здоровья воспитанников, приобщения их к ценностям здорового образа жизни.

В школе все должно учить и воспитывать учащихся, способствовать их эффективной жизнедеятельности и развитию.

Администрации школы, классным руководителям и самим учащимся, а также родителям школьников необходимо постоянно создавать оптимально благоприятные условия для организации плодотворного учебно-воспитательного процесса в школе и дома.

К факторам, обеспечивающим высокий уровень комфортности обстановки, сохранения здоровья школьников, их хорошего настроения и высокой работоспособности, можно отнести условия их жизнедеятельности в школе и дома:

- соответствие количества учащихся нормативным показателям школы: первая смена занятий в школе;
- хорошая освещенность школы и учебных кабинетов;
- оптимально благоприятный тепловой режим в школьных помещениях;
- оптимально благоприятная для учебной деятельности влажность воздуха в школе;
- хорошая звукоизолированность школьных помещений;
- санитарно-гигиенически оправданные удобные рабочие места;
- обоснованная учебная нагрузка школьников;
- постоянная забота о гигиеническом состоянии школьной воздушной среды;
- постоянно высокий уровень санитарно-гигиенического состояния школьных помещений;
- морально-психологический комфорт школьных взаимоотношений и другие.

1.1. Сменность занятий в школе

Оптимальной организацией учебного труда учащихся в школе является организация занятий со школьниками в первую смену с началом занятий в 9.00.

Санитарно-гигиеническими нормами установлены минимальные площади, которые должны приходиться на одного воспитанника в основных школьных помещениях (табл. 1).

Таблица 1

**Расчет основных школьных площадей на одного учащегося
(СанПиН 2.08.02-89 Общественные здания и сооружения)**

Помещения	Площадь в м ² на одного учащегося
Классные, учебные кабинеты	2,0
Кабинет информатики и вычислительной техники	6,0 (на одно рабочее место)
Мастерские трудового обучения и общественно полезного труда	6,0
Игровая для первых классов	2,0
Кабинет черчения и рисования	2,4
Лаборатории общеобразовательного профиля	2,4
Спортивные залы	9,0

Однако в случае, когда количество учащихся в учебном учреждении не соответствует гигиенической норме их одновременной вместимости в школе, школа переходит на двухсменный режим работы.

В обязательном порядке в первую смену должны заниматься 1–2 классы, 5 класс и учащиеся старших – 10–11 классов.

Особые требования предъявляются и к территории школы. Школьный участок должен максимально соответствовать учебно-воспитательным целям и быть достаточно просторным для проявления интенсивной двигательной активности школьников как во время перемен между уроками, так и при проведении физкультурно-оздоровительных игр и уроков физкультуры.

На одного учащегося должно приходиться 20–53 м² площади участка школы. Школьная территория, как правило, ограждается по всему периметру. Ограда участка обязательно должна содержать зеленые насаждения высотой 1–2 м.

Озеленение является важным элементом оформления школьного участка и служит для разграничения его на отдельные специализированные зоны: спортивную, учебно-опытную, зону отдыха, хозяйственную. Кроме того, озеленение участка создает вокруг школы специфический микроклимат (влияет на температуру, влажность воздуха, ароматизирует воздух), ослабляет солнечную радиацию в весенне-летний период, снижает шум транспортных средств.

1.2. Освещенность школы и учебных помещений

Зрение приносит человеку наибольшее количество (80–85%) информации об окружающем мире. Это и определяет тот уровень внимания, которое уделяется оптимально благоприятному освещению изучаемых объектов и условиям жизнедеятельности учащихся.

Освещенность школы и учебных помещений

Свет оказывает тонизирующее и укрепляющее воздействие, повышает сопротивляемость организма человека заболеваниям.

На свету увеличивается обмен веществ, нормализуется кровообращение и дыхание, активизируется деятельность нервной системы человека. Не случайно у учащихся, страдающих эмоциональной неустойчивостью, в пасмурные дни ухудшается самочувствие.

Свет обладает бактерицидным свойством. На свету теряют свою активность некоторые виды болезнетворных микробов.

Мало того, уровень освещенности существенным образом сказывается на работоспособности и качестве работы, выполняемой учащимися. Недостаточная освещенность основных школьных помещений является причиной возникновения нарушения зрения у учащихся.

В школьных помещениях используют возможности естественного и искусственного света, раздельного или совместного использования их для освещения.

Все помещения в школе должны иметь непосредственное естественное освещение. Наилучшим является боковое левостороннее освещение с наличием солнцезащитных устройств. В качестве солнцезащитных средств следует применять шторы из светлой хлопчатобумажной ткани.

Недопустимо направление светового потока справа, спереди и сзади от учащихся, так как за счет тени от карниза и руки сидящих воспитанников уровень естественной освещенности ра-

бочего места снижается в 3–4 раза.

Искусственное освещение классов и учебных кабинетов, мастерских, классных досок с помощью ламп накаливания должно быть не менее 300 лк. Удельная мощность (ватт на 1 м² пола) при лампах накаливания должна составлять 48 вт/м², а при люминесцентных лампах – 20 вт/м².

Задача администрации школы – организовать своевременную очистку светильников и ламп освещения (не реже одного раза в три месяца).

Очистку оконных стекол следует проводить не реже 3–4 раз в год снаружи и 1–2 раз в месяц – изнутри.

Стенки, потолки и оборудование учебных помещений должны иметь матовую поверхность.

Нельзя расставлять комнатные цветы на подоконниках. Их следует помещать в цветниках высотой 65–70 см от пола.

Время включения искусственного освещения в школьных помещениях

Искусственное освещение в школе следует включать в соответствии с осветительным календарем по астрономическому времени на 55° с.м. В пасмурные дни искусственным освещением необходимо пользоваться в течение всего рабочего времени.

Месяц	Числа	Часы
Сентябрь	1–15	После 17.00
	16–30	После 16.30
Октябрь	1–15	До 8.00 и после 16.00
	16–31	До 8.00 и после 15.30
Ноябрь	1–15	До 9.00 и после 15.00
	16–31	До 9.30 и после 14.30
Декабрь	1–31	До 10.00 и после 14.00
Январь	1–15	До 10.00 и после 14.30
	16–31	До 9.30 и после 15.00
Февраль	1–15	До 9.00 и после 15.30
	16–29	До 8.30 и после

Месяц	Числа	Часы
Март	1–15 16–31	До 8.00 и после 16.30 после 15.00
Апрель	1–30	После 17.30
Май	1–15 16–31	После 18.00 После 18.30

1.3. Тепловой режим в школьных помещениях

Из физических свойств воздуха важное влияние на самочувствие и работоспособность школьников оказывает его температура.

Создание оптимально благоприятного теплового режима в школе имеет большое значение для организации учебно-воспитательного процесса.

В холодные северные осенне-зимне-весенние дни в школах трудно создавать оптимальный воздушно-тепловой режим, что приводит к простудным заболеваниям школьников, ухудшению их здоровья.

Тепловой режим в школьных помещениях

В помещении школы необходимо создавать оптимально благоприятный тепловой режим. Температура в классах и кабинетах должна быть 18–20°C, что позволяет наиболее длительный срок сохранять работоспособность и хорошее самочувствие учащихся.

Данный температурный режим учитывает то обстоятельство, что через один час работы учащихся в классе температура в нем повышается на 2–3°C.

Нормативы воздушно-теплового режима в помещениях общеобразовательных учреждений

Температура воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна быть:

- в классных помещениях, учебных кабинетах, лабораториях +18° – +20°C
- в спортивном зале +15° – +18°C
- в раздевалке при спортивном зале +19° – +23°C
- в кабинете врача +21° – +23°C
- в спальнях +20° – +23°C
- в умывальных помещениях +20° – +23°C

- в санузлах +19° – +21°С
- в душевых не ниже +20°С
- в актовом зале, лекционных аудиториях, кино-аудиториях +17° – +20°С
- в помещениях детского творчества +18°С

1.4. Влажность воздуха в школе

Из физических свойств воздуха важное влияние на самочувствие и работоспособность школьников оказывает влажность воздуха.

Гигиенистами установлено, что наиболее оптимальный воздушно-тепловой режим в классных помещениях характеризуется следующими параметрами. Комнатная температура воздуха составляет 18°–20°С при относительной влажности 30–60%. В этих параметрах наиболее долго сохраняется работоспособность и хорошее самочувствие учащихся. Пребывание школьников в условиях с более высокой температурой и относительной влажностью воздуха затрудняет у них теплоотдачу и способность к потоотделению.

1.5. Звукопроницаемость школьных помещений

В классном помещении, где обычно работает более двух десятков школьников, трудно избежать рабочего шума, смеха и голосов детей. Однако в соседних классах происходит то же самое. И чтобы занятия в классах не мешали друг другу, стены должны иметь хорошую изоляцию или даже быть капитальными, а не иметь тонкие перегородки, которые дополнительно не покрыты звукоизолирующими материалами.

Иногда школы по тем или иным причинам расположены близко к автомобильным дорогам или железнодорожному полотну, по которому систематически идут железнодорожные составы. В этом случае школу необходимо отгородить от них деревьями и кустарниками, которые бы поглощали основной шум машин и поездов.

1.6. Рабочие места школьников

Отсутствие оптимально благоприятных, удобных рабочих мест приводит к разнообразным заболеваниям школьников.

Каждый ученик в школе должен быть обеспечен удобным рабочим местом в соответствии с его ростом, состоянием зрения

и слуха.

Неправильно подобранная мебель и тем более неправильная рабочая поза чаще всего приводят к искривлению позвоночника и снижению остроты зрения.

Школьная мебель должна обеспечивать правильное положение тела, при котором сохраняются устойчивое равновесие, нормальная деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, длительная высокая работоспособность.

Для учащихся 1–4 классов лучше всего использовать парты. Для учащихся 5–11 классов чаще всего используют двухместные столы со стульями.

В школах запрещается пользоваться табуретами, так как они не имеют спинок и не могут создать дополнительную точку опоры для школьника.

Расставляют мебель в классах в логическом порядке: от меньших размеров в начале класса к большим размерам вглубь. Если возникает необходимость размещения парты большего размера ближе к доске, то ее устанавливают в одном из крайних рядов (первом или третьем).

Внутри классной комнаты (кабинета) размещение столов по рядам будет зависеть от формы помещения. Чаще всего классные комнаты имеют прямоугольную форму. В них парты (столы) обычно размещают в три ряда с расстоянием 0,6 м между ними. От наружной внутренней стены до парт (столов) должно быть расстояние 0,5 м. От задней стены до парт (столов) – 0,65 м. От первой парты (стола) до учебной доски – 1,6–2,0 м.

В соответствии с Санитарными правилами и нормами устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений (СанПиН 14-46-96) установлены основные размеры школьной мебели. Размеры школьной мебели и их соответствие росту школьников приведены в табл. 1.

Маркируется мебель цветными кружками (диаметром 25 мм) или полосками (шириной 20 мм).

Ориентировочные размеры стола и стула в соответствии с ростом ребенка можно определить следующим образом. Стул должен заходить за край стола на 4–8 см, высота стула – равняться высоте голени плюс 1,5 см. Глубина сиденья должна быть равна $\frac{2}{3}$ бедра, высота крышки стола – выше локтя на 5–6 см.

Правильную посадку у учащихся следует вырабатывать с первых дней их пребывания в школе. Необходимо постоянно напоминать школьникам и требовать от них сохранять правильную посадку и в базовой, и средней школе.

Таблица 1

**Нумерация, маркировка, размеры школьной мебели,
их соответствие росту школьников**

Номер мебели	Цвет маркировки	Высота над полом (см)		Рост школьников (см)
		Края крышки стола, обращенного к ученику	Переднего края сиденья стула	
1	Оранжевый	46	26	100–115
2	Фиолетовый	52	30	115–130
3	Желтый	58	34	130–145
4	Красный	64	38	145–160
5	Зеленый	70	42	160–175
6	Голубой	76	46	свыше 175

С первых дней пребывания в школе учащиеся должны научиться выполнять следующие указания.

Дети ставят ноги на подножки (если это парта) или ступни ног опираются всей подошвой на пол (между голенью и бедром должен быть угол 90°. Это благоприятствует нормальному току крови в сосудах, и у ребенка есть опора на пол). Руки перед грудью (между краем парты (стола) и грудью должно быть пространство около 4 см. В таком положении грудь и живот не сдавлены). Спина выпрямлена, плечи развернуты, лицо повернуто к учителю.

В таком положении у школьника будет три точки опоры (ноги, ягодицы, руки или спина, если он опирается спиной на спинку парты (стула). Это самое устойчивое и энергоэкономичное положение для школьников.

Вполне допустимо периодически менять угол наклона корпуса и положение конечностей для облегчения нагрузки на связочно-мышечный аппарат и центральную нервную систему.

Школьники с пониженной остротой зрения и слуха должны сидеть за столами (партами), которые стоят ближе к окнам и классной доске. Однако при достаточной коррекции остроты зрения очками ученики могут сидеть на любом месте в классе.

Школьников с высоким ростом лучше всего рассаживать в первом или третьем ряду. Однако их необходимо менять местами не меньше 2–3 раз в учебный год при сохранении соответствия мебели по их росту.

Также следует периодически пересаживать учащихся из

крайних рядов в средний. Это способствует выработке правильной позы, равномерному распределению нагрузки на мышцы шеи при списывании текстов с доски и является профилактикой косоглазия.

Школьников с ревматическими заболеваниями, частыми болезнями ангиной и острыми воспалениями верхних дыхательных путей необходимо рассаживать подальше от окон.

1.7. Учебная нагрузка школьников

Учебная умственная нагрузка учащихся попадает под категорию «длительно травмирующих ситуаций» и, по мнению психиатров, чаще всего ведет к развитию неврозов. Поэтому с гигиенических позиций учебный день должен быть ограничен в младшем школьном возрасте четырьмя уроками, в базовой школе – пятью, в средней школе 2 раза в неделю (во вторник и среду) допускаются шестые уроки.

Для предупреждения утомляемости и сохранения высокой работоспособности учащихся первых классов для них установлена продолжительность урока в 35 минут, в то время как для школьников всех остальных классов она составляет 45 минут. Однако для сокращения нагрузки на учащихся базовой и средней школы и создания возможности введения у них пятидневной рабочей недели продолжительность урока для них может сокращаться до 40 минут.

Оптимальная организация урока в первую очередь подразумевает учет динамики работоспособности школьников. Во время фазы вработывания нагрузка у них должна быть относительно невелика. Необходимо предоставить школьникам возможность втянуться в работу. В период оптимальной устойчивости работоспособности (в начальной школе этот период продолжается в среднем 15–20 минут, в базовой и средней школе – 20–25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, так как у школьников будет развиваться переутомление.

Чередование видов деятельности на уроке должно быть примерно от 4 до 7. Это – опрос учащихся, слушание, запись отдельных положений в тетрадь, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, чтение, решение задач и примеров и т.п.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности обычно составляют 7–10 минут.

На уроке должна быть предусмотрена смена поз учащихся, которые, как правило, меняются в зависимости от видов учебной деятельности.

Очень важная роль в сохранении высокой работоспособно-

сти учащихся на протяжении урока принадлежит физкультминуткам, минуткам релаксации, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз. Обычно на 15–20 минут урока отводится по 2 минуты из 3-х легких упражнений с 4–6-ю повторениями каждого.

Последние минуты урока, когда у школьников появляется небольшое повышение работоспособности в связи с его окончанием, целесообразно посвятить закреплению нового материала, обратить внимание учащихся на узловые моменты пройденного материала и домашнее задание.

Учет воспитателями соответствия недельной и дневной нагрузки возрастным возможностям школьников является необходимым условием профилактики их переутомления. Необходимо также при составлении расписания занятий учитывать, что для 6-летних детей наиболее благоприятно равное соотношение учебных предметов, требующих большого умственного напряжения, с предметами эстетического и физического воспитания, которые включают двигательные и динамические компоненты (физкультура, ритмика, музыка, изобразительное искусство).

В старших классах необходимо чередовать уроки естественно-математического и гуманитарного циклов.

Уроки, требующие большого умственного напряжения, сконцентрированности и внимания, нецелесообразно проводить на первом и последнем часу занятий.

Не рекомендуется проведение занятий по предметам, которые требуют большого умственного напряжения, концентрации внимания, в понедельник и пятницу.

Следует четко регламентировать продолжительность перемен: между уроками – 10 минут, большой перемены (после 2-го урока) – 30 минут или двух – по 20 минут каждая. Перемены следует проводить при максимальном использовании свежего воздуха, в подвижных играх.

При наличии в школе двух смен длительность перемен между сменами должна составлять не менее 1 часа.

1.8. Школьная воздушная среда

Дыхание является одной из важнейших функций организма. Человек может жить без пищи более двух месяцев, без воды 2–3 недели, а вот без воздуха – не более 5–10 минут.

Древние говорили: «Дыхание – это жизнь».

Дыхание обеспечивает газообмен в организме. Оно тесно взаимосвязано с кровообращением, обменом веществ, мышечной деятельностью и осуществляется при непосредственном участии

центральной нервной системы.

Особое значение для жизнедеятельности и состояния здоровья человека имеет чистота воздуха, которым он дышит. К сожалению, мы часто дышим загрязненным воздухом.

Для организма человека очень полезен свежий воздух, поскольку он быстрее снимает утомление и восстанавливает работоспособность.

Дышать нужно через нос. Проходя через носовую полость, атмосферный воздух увлажняется и очищается от пыли.

При дыхании через рот воздух не очищается, не увлажняется, не обеззараживается и не утепляется. В результате возникают более благоприятные условия для образования острых воспалительных процессов в носо-легочной системе.

Школьная воздушная среда

Чистый воздух в школе – необходимое условие высокой успеваемости и работоспособности учеников. Воздух активно участвует в обмене веществ в организме человека. Особенно велико значение воздуха для детей школьного возраста, так как им присуща высокая интенсивность обменных процессов и повышенное использование кислорода воздуха для усвоения пищи, физического роста, высокой физической и умственной активности.

При длительном пребывании учащихся в классах в них резко увеличивается концентрация углекислого газа. К концу первой смены обучения в плохо проветриваемых помещениях она достигает 0,3–0,4% (при предельно допустимом уровне 0,1%). Кроме того, в воздухе скапливаются другие продукты жизнедеятельности школьников (выделения с поверхности кожи, кишечные газы и т.п.), что существенно изменяет биологические свойства воздуха. Изменяются его химический состав, физические свойства, бактериальная загрязненность.

К концу второй смены бактериологическая загрязненность и запыленность воздуха возрастают до 6–7 раз, в результате чего у учащихся снижается работоспособность, способность концентрировать внимание на учебной деятельности, ухудшается дисциплина. Мало того, в непроветриваемых помещениях содержатся болезнетворные микроорганизмы, способные вызвать инфекционные заболевания.

Одной из мер профилактики загрязнения воздуха является недопустимость случаев несоответствия численности учащихся гигиенической норме их вместимости в помещениях.

Задача администрации и учителей школ – обеспечить тщательное проветривание учебных помещений во время перемен, а

рекреаций – во время уроков.

Смена воздуха или вентиляция может быть естественной и искусственной. Естественный воздухообмен осуществляется через форточки, окна, двери.

Длительность проветривания школьных помещений.

Учебные помещения должны тщательно проветриваться во время перемен, а рекреации – во время уроков.

Длительность проветривания школьных помещений в зависимости от температуры воздуха за окнами приведена в табл. 2.

Таблица 2

Длительность проветривания школьных помещений в зависимости от температуры воздуха за окнами

Наружная температура воздуха	Длительность проветривания помещений (мин)	
	В малые перемены	В большие перемены и между сменами
От +10° до +6°С	4–10	25–35
От +5° до 0°С	3–7	20–30
От 0° до -5°С	2–5	15–25
От -5° до -10°С	1–3	10–15
Ниже -10°С	1–1,5	5–10

Перед началом занятий и после их окончания, а также в перерыве между первой и второй сменами необходимо проводить сквозное проветривание помещений.

В теплые дни занятия в школе следует проводить при открытых фрамугах и форточках.

Целебен воздух, насыщенный фитонцидами – летучими веществами, выделяемыми растениями.

Фитонциды очищают легкие от микробов и вирусов, способствуют повышению иммунитета организма.

Поэтому в классах и школьных рекреациях желательно иметь такие растения, которые бы оздоравливали воздух. Это могут быть карликовые сосны, ели, кипарисы, цитрусовые, лавровый лист и другие.

Воздух загрязняется выхлопными газами автомобилей, работой промышленных и сельскохозяйственных предприятий, пожарами, скученностью людей в замкнутых помещениях и т.п.

В настоящее время болезни органов дыхания вышли на первые места в мире. Задача воспитателей – оберегать дыхательные

пути воспитанников от заболеваний. Для этого нельзя допускать их переохлаждения, стремиться не допускать контактов здоровых воспитанников с заболевшими, постоянно проветривать помещение, в котором они находятся, позаботиться о прогулках и т.д.

1.9. Санитарно-гигиеническое состояние школьных помещений

Воздушный режим школы тесно связан с санитарным состоянием школьных помещений. Ежедневная влажная уборка школьных помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств – лучший способ оздоровления воздушной среды.

Все помещения в школе подлежат ежедневной влажной уборке:

- классы, учебные комнаты, мастерские убираются после окончания последнего урока и повторно после окончания работы кружков;
- коридоры и рекреации – после каждой перемены;
- игровые комнаты – в конце дня;
- обеденный зал – после каждого приема пищи;
- гардероб – после начала занятий каждой смены;
- санузлы – после каждой перемены с применением моющих и дезинфицирующих средств (1% мыльно-содового раствора, 0,5–1% осветленного раствора хлорной извести, хлорамина).

Влажную уборку в школе проводит техперсонал. Допускается привлекать старшеклассников (8–11-х классов) к проведению влажной уборки в закрепленных за классом кабинетах при наличии спецодежды и при отсутствии в учебном заведении инфекционных заболеваний.

Соблюдение гигиены физического развития в школе способствует укреплению здоровья учащихся.

Каждое занятие школьников физкультурой – это развитие их опорно-двигательного аппарата, поддержание высокого тонуса мышц, укрепление организма в целом. Так, например, норма площади на одного ученика в спортзале должна составлять не менее 9 м², температура воздуха – от 15° до 18°С.

Спортивный зал после каждого урока проветривается и убирается. Влажная уборка спортивного зала, спортивного оборудования проводится не менее двух раз в день.

Учащиеся допускаются в спортивный зал только в спортивной форме.

Маты следует выколачивать на открытом воздухе не реже одного раза в неделю.

В поддержании чистоты в школе определенную положи-

тельную роль играет использование школьниками сменной обуви.

1.10. Морально-психологический комфорт школьных взаимоотношений

Одной из актуальных задач общеобразовательной школы является создание комфортного морально-психологического климата для каждого школьника.

Администрация и каждый воспитатель, работающий в школе, актив каждого класса и школы в целом постоянно должны направлять свои усилия на то, чтобы создавать в классах и школе на уроках и во внеурочное время обстановку, при которой было бы уютно, легко и комфортно каждому учителю и учащемуся.

Все участники учебно-воспитательного процесса должны быть готовы к поискам путей разрядки и снятия напряжения в случае возникновения конфликтных ситуаций.

Воспитатели и учащиеся должны уметь проявлять благородство и прощать минутные слабости провинившегося.

Родители вправе выбирать своему ребенку учителей и классных руководителей, высказывать им свои пожелания. Этим они помогут и ребенку, и воспитателям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, окружающий мир ребенка подчас воспитывает учащегося сильнее, чем прямое воздействие учителя. Поэтому перед педагогами-воспитателями стоит задача, прежде всего, проявлять заботу о таком благоустройстве жизни учащихся в школе, которое бы благоприятно влияло на их самочувствие, физическое и психологическое здоровье, эффективность учебного труда. Это и удобное рабочее место, обеспеченность необходимыми учебными пособиями, продуманные места хранения верхней одежды и сменной обуви, культура умственного и физического труда, культура жизни школы в целом.

При этом важно, чтобы все вопросы жизнедеятельности школьников решались вместе с ними. Когда школьники продумывают порядок дежурства в школе, уборки классных помещений, уход за комнатными растениями и т.д., они, участвуя в обустройстве класса и школы в целом, осваивают навыки и умения практической деятельности, приобретают опыт социального сотрудничества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Нар. асвета, 1996. – 144 с.
2. Санитарные правила и нормы устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений. – Мн., 1997.
3. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 2000. – 208 с.

РАЗДЕЛ II. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ И ПОДДЕРЖАНИЮ СВОЕГО ОРГАНИЗМА НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ТЕМА 2. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Актуальность санитарно-гигиенического воспитания школьников

Продуктивность жизнедеятельности человека во многом зависит от окружающих его предметов, освещенности, температуры, цвета, звуков, качества воздуха, особенностей окружающего пространства, гигиенической чистоты и т.д.

Умение создать себе комфортные условия, комфортное пространство из предметов, света, тепла, цвета, звуков и т.д. – важная характеристика санитарно-гигиенической культуры человека.

В связи с этим, санитарно-гигиеническому воспитанию человека придается особое значение. Мало того, роль санитарно-гигиенического воспитания постоянно возрастает. Это вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека, в том числе и культуры санитарно-гигиенической;
- постоянного улучшения условий жизни человека, в том числе и санитарно-гигиенического;
- постоянного поддержания организма человека в здоровом состоянии и обеспечения высокой работоспособности;
- увеличения продолжительности периода трудовой активности человека;
- увеличения продолжительности жизни человека и т.д.

Актуальность как можно более раннего санитарно-гигиенического воспитания человека вызвана тем, что довольно часто предпосылки к развитию широко распространенных заболеваний сердца и сосудов, расстройств нервной системы, зрения и слуха появляются уже в школьном возрасте. К тому же работа по избавлению школьников от таких отклонений, как близорукость, нарушение осанки, хронические заболевания носоглотки, кариес зубов, в течение ряда лет не дает положительных сдвигов. А такие патологии, как аллергические заболевания, избыточная масса тела, невроты, гипертонические реакции, даже участились.

Санитарно-гигиеническое воспитание и привитие каждому

школьнику санитарно-гигиенических навыков будут способствовать укреплению его здоровья, повышению работоспособности, предупреждению ряда заболеваний.

Практика показывает, что многие учащиеся не имеют необходимых знаний по охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, не занимаются санитарно-гигиеническим самовоспитанием, не принимают активного участия в пропаганде здорового образа жизни, санитарно-гигиенической культуры.

Поэтому перед воспитателями стоят две задачи: неукоснительное выполнение совместно с медицинскими работниками санитарно-гигиенических норм и требований, предъявляемых к организации учебно-воспитательного процесса в школе, и обеспечение санитарно-гигиенического воспитания учащихся.

Таким образом, санитарно-гигиеническое воспитание – важная сторона воспитания школьников. Оно является неотъемлемой частью воспитательной работы школы с воспитанниками и их родителями.

2.2. История постановки и решения проблемы санитарно-гигиенического воспитания человека

Когда и кем впервые были поставлены проблемы. Гигиена – сравнительно молодая наука, хотя ее истоки уходят в глубокую старину. Уже древние народы Индии, Китая, Египта и других стран знали простейшие правила выбора источников водоснабжения, питания, ухода за телом, предупреждения некоторых инфекционных заболеваний и т.д.

Санитарно-гигиенические рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщения и передачи последующим поколениям жизненного опыта.

Возникновение и развитие гигиены закономерно связано с потребностью человека в физическом и нравственном здоровье, сохранении на протяжении своей жизнедеятельности высокой работоспособности и увеличении продолжительности жизни.

Кем разрабатывалась проблема на протяжении человеческой истории. Большое значение для становления гигиены как науки имели труды основателя медицины Гиппократ (460–377 гг. до н.э.). Он был первым медиком, который стал изучать влияние почвы, воды и питания на здоровье людей. Он первым установил, что существуют общие причины заболевания, связанные со сменой времен года, резкими изменениями погоды, колебаниями температуры, качеством воды и т.д.

Большой вклад в становление гигиены внесли труды Аристотеля (384–322 гг. до н.э.). Он исследовал условия, препятствующие рождению здоровых детей, и пришел к выводу, что слишком ранние и слишком поздние браки приводят к появлению слабых и больных детей, осложняют роды. Много внимания Аристотель уделял гигиене питания детей младшего возраста. В частности, он первым заметил, как благоприятно влияет на здоровье малышей молоко матери.

В трудах великого чешского педагога Я.А. Коменского «Великая дидактика» и «Материнская школа» впервые была сформулирована мысль о необходимости чередования труда и отдыха. В связи с этим он отводил значительное место режиму детей, вопросам гигиены и питания, играм и физическим упражнениям.

Рост санитарной культуры в России в XVIII в. связан прежде всего с реформами Петра I, в которых санитарному законодательству уделялось большое внимание. При Петре I были изданы указы о предохранении войск от болезней, правилах торговли пищевыми продуктами, в которых запрещалось торговать мясом больных и падших животных, было проведено благоустройство мостовых. Им же были введены должности объездников, которые следили за выполнением этих указов и за санитарным состоянием торговых рядов.

Весомый вклад в становление гигиенической науки внес М.В. Ломоносов. В труде «О размножении и сохранении народа российского», изданном уже после смерти автора, были проанализированы причины заболеваний детей в сиротских приютах, семьях крестьян и бедных горожан.

Теоретическому и методическому решению проблем гигиены содействовало открытие кафедры гигиены в Петербургской медико-хирургической академии (1871 г.) и Московском университете (1884 г.), а также первого научного центра по школьной гигиене (1875 г.).

А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисмат, П.Ф. Лесгафт и другие обосновали строительство специальных школьных зданий и благоустройство пришкольных участков, создали модели классных комнат, различной мебели для детей, в том числе и школьной парты, создали инструкции по предупреждению инфекционных заболеваний у детей.

Училищный врач Д.Д. Бекарюков в 1906 году опубликовал руководство «Основные начала школьной гигиены».

Кем разрабатывается проблема в настоящее время. Как самостоятельная наука гигиена окончательно сформировалась во второй половине XIX века.

В настоящее время она превратилась в развитую науку о сохранении и укреплении здоровья человека. Она включает такие направления, как «Личная гигиена», «Коммунальная гигиена», «Гигиена труда», «Гигиена питания», «Школьная гигиена», «Гигиена физической культуры и спорта», «Космическая и радиационная гигиена» и др.

С 1933 года школьная гигиена была введена в качестве обязательного учебного предмета в учебные планы педагогических институтов и училищ.

С целью повышения эффективности подготовки педагогических кадров по вопросам гигиены детей и подростков белорусским исследователем М.Т. Матюшонком написаны два учебных пособия и учебник по гигиене, анатомии и физиологии школьников для педагогических институтов и училищ, которые содействуют достаточно полному усвоению основ школьной гигиены студентами и учащимися.

В 1959 году в Белорусском научно-исследовательском санитарно-гигиеническом институте была создана лаборатория школьной гигиены, которая в 1963 году была преобразована в отдел гигиены детей и подростков. Отдел связан с руководством школьно-санитарной службы, домами санитарно-гигиенического просвещения, санитарно-эпидемиологическими станциями и решает проблемы освещенности рабочих мест школьников, использования школьной мебели, воздушно-теплового режима школ и др.

Заметный шаг в санитарно-гигиеническом воспитании сделала начальная школа. С 1994–1995 учебного года был введен новый предмет «Человек и мир», один из блоков которого называется «Человек и его здоровье».

2.3. Сущность санитарно-гигиенического воспитания человека

Понятие о гигиене и санитарии. Медицина имеет два направления: клиническое (лечебное) и профилактическое. Клиническая медицина изучает болезни людей и способы их лечения. Профилактическая – исследует состояние здоровья человека.

Гигиена относится к профилактической медицине. Гигиена – это наука, изучающая влияние различных факторов природной среды и социальных условий на организм человека и разрабатывающая рекомендации по оздоровлению окружающего мира и

организации здорового образа жизни людей.

Внедрением в практику здравоохранения и народное хозяйство гигиенических рекомендаций, правил и нормативов занимается санитария.

Санитария – это практическая часть гигиены, занимающаяся разработкой и проведением конкретных мероприятий, направленных на ликвидацию эпидемий, загрязнения окружающей среды, на обеспечение здорового быта, труда и отдыха людей.

На основе результатов гигиенических исследований организаторами трудовой и учебной деятельности, быта и отдыха разрабатываются необходимые санитарно-гигиенические мероприятия с целью создания наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья человека.

Нарушение же режима труда, быта и отдыха приводит к нарушению деятельности центральной нервной системы, быстрому утомлению, снижению работоспособности.

Таким образом, гигиена различных видов деятельности, быта и отдыха устраняет факторы, оказывающие вредное влияние на человека, повышает его работоспособность.

Сущность санитарно-гигиенического воспитания человека. Санитарно-гигиеническое воспитание – это целенаправленный, планомерный педагогический процесс психологической, теоретической, методической и практической санитарно-гигиенической подготовки воспитанника, направленный на достижение им уровня духовно богатой личности, обладающей высокой санитарно-гигиенической культурой; человека, постоянно заботящегося о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей; пропагандиста санитарно-гигиенических знаний.

2.4. Цели и задачи санитарно-гигиенического воспитания школьников

Цели санитарно-гигиенического воспитания школьников. Ими являются:

– воспитать каждого школьника духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной личностью с высокой санитарно-гигиенической культурой, помочь ему достигнуть уровня пропагандиста санитарно-гигиенических знаний, навыков и умений, человеком, постоянно заботящимся о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей;

– сформировать классный ученический коллектив санитарно-гигиенического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей; оказывать помощь в формировании общешкольного и внутришкольных коллективов санитарно-гигиенического самосовершенствования;

– перевести индивидуальное и коллективное совершенствование санитарно-гигиенической культуры школьников в самосовершенствование.

Задачи санитарно-гигиенического воспитания школьников. К ним можно отнести следующие:

– психологически готовить школьников к достижению и проявлению санитарно-гигиенической культуры, соблюдению санитарно-гигиенического режима, пропаганде санитарно-гигиенических знаний, навыков и умений, постоянному санитарно-гигиеническому самосовершенствованию;

– учить учащихся проектировать процесс санитарно-гигиенической деятельности и самосовершенствования себя в ней;

– вооружать учащихся знаниями основ санитарно-гигиенической культуры и методики ее применения;

– развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с санитарно-гигиенической деятельностью;

– учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи санитарно-гигиенического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

– учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью санитарно-гигиенической деятельности;

– учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением актуальных санитарно-гигиенических проблем, санитарно-гигиенического самосовершенствования;

– в соответствии с намеченными планами включать школьников в активную сознательную санитарно-гигиеническую деятельность;

– формировать у школьников навыки и привычки выполнения санитарно-гигиенических норм;

– формировать у учащихся качества и чувства личности, обладающей санитарно-гигиенической культурой;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;
- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;
- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями санитарно-гигиенической деятельности; санитарно-гигиенического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;
- формировать у школьников чувства и переживания, связанные с санитарно-гигиенической деятельностью; уверенность в своих силах;
- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;
- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную санитарно-гигиеническую деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного; намечать новые, более сложные цели и задачи санитарно-гигиенической деятельности, самоформирования и формирования санитарно-гигиенической культуры сверстников, младших и старших товарищей;
- формировать у учащихся потребность в санитарно-гигиенической деятельности; санитарно-гигиеническом самосовершенствовании;
- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной санитарно-гигиенической деятельности и общения в ней со сверстниками, младшими и старшими товарищами.

2.5. Содержание санитарно-гигиенического воспитания школьников

Санитарно-гигиеническое воспитание школьников – это как неотъемлемая самостоятельная часть педагогического процесса, так и составная часть его отдельных сторон: нравственного, трудового, физического и других направлений воспитания человека.

Санитарно-гигиеническое воспитание школьников осуществляется как во внеклассной и внешкольной работе, так и в процессе изучения ими учебных предметов, предусмотренных учебным планом.

Содержание санитарно-гигиенического воспитания школьников включает психологическую, теоретическую, методическую

и практическую подготовку школьников к санитарно-гигиеническому воспитанию сверстников, младших и старших товарищей, санитарно-гигиенической деятельности.

Психологическая подготовка школьников. Она включает:

– помощь им в осознании личной и общественной значимости санитарно-гигиенической деятельности; убеждение в необходимости санитарно-гигиенического самовоспитания и санитарно-гигиенического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

– формирование желания заниматься санитарно-гигиеническим самовоспитанием и санитарно-гигиеническим воспитанием других людей; принимать активное участие в санитарно-гигиенической деятельности; изучать, сохранять и приумножать прогрессивные санитарно-гигиенические традиции.

Воспитание у человека желания и потребности в занятиях санитарно-гигиенической деятельностью предполагает пробуждение и развитие у него чувства эстетического наслаждения от со вкусом одетых и прекрасно смотрящихся людей, результатов санитарно-гигиенической деятельности.

Формирование эстетического восприятия результатов санитарно-гигиенической деятельности. Воспитание у человека потребности в санитарно-гигиенической деятельности предполагает пробуждение и развитие у него чувства эстетического наслаждения от, например, аккуратно вымытой и сияющей чистой классной комнаты.

И наоборот, грязные руки во время обеда должны восприниматься им как некрасивые, неопрятные, неприятные, противные.

Формирование эстетического восприятия и оценки внешнего вида человека. Некоторые и не подозревают, что окружающие люди судят о них по внешнему виду: внешнему виду причёски, костюма, рубашки и ботинок, портфеля, книг и тетрадей и т.д. Внешним видом можно оскорблять окружающих, приносить свое человеческое достоинство, а можно – возвышать и радовать. Желание радовать своим видом окружающих людей должно быть нормой поведения каждого человека.

Таким образом, психологическая подготовка направлена на то, чтобы сформировать эмоционально-ценностное отношение к санитарно-гигиенической деятельности, имеющее личностный

СМЫСЛ.

Психологическая подготовленность подкрепляется теоретической, методической и практической подготовкой и занятием санитарно-гигиенической деятельностью, санитарно-гигиеническим самовоспитанием и санитарно-гигиеническим воспитанием сверстников, младших и старших товарищей.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьников к санитарно-гигиенической деятельности призвана вооружить их знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики санитарно-гигиенической деятельности;
- теории и методики санитарно-гигиенического самовоспитания;
- теории и методики санитарно-гигиенического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- теории и методики организации и управления коллективами по санитарно-гигиеническому самовоспитанию, санитарно-гигиенической деятельности, санитарно-гигиеническому воспитанию других людей.

Санитарно-гигиенические знания, навыки и умения дети начинают приобретать дома и в дошкольных учреждениях. В школу приходит ребенок, уже получивший определенные сведения о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены. Однако именно в школе закладывается прочный фундамент санитарно-гигиенической культуры.

Содержание санитарно-гигиенического воспитания школьников включает:

- личную гигиену школьника, т.е. подготовку школьника к поддержанию чистоты кожных покровов, полости рта, волос, обуви, одежды, нательного белья и т.д.;
- общественную гигиену: гигиену класса, столовой, спальни, школы, гигиены территории школы, улицы и т.д.;
- режим дня школьника;
- гигиену питания;
- гигиену туристического похода;
- профилактику близорукости и т.д.

Например, уход за кожей предусматривает обмывание с мылом: рук – 8–10 раз в день; лица и шеи – 2 раза; ушей, ног, промежности – 1 раз; обмывание тела под душем, в зависимости от условий от 2-х раз в день до 2–3 раз в неделю; мыться в бане или под душем – 1 раз в неделю. При этом предполагается смена

носков 1 раз в день, а нижнего белья – 1 раз в неделю.

Уход за полостью рта предполагает чистить зубы утром и вечером, полоскание рта после каждого приема пищи. Если каждый раз чистить зубы после еды, то вероятность их разрушения резко уменьшится.

Большое значение в жизни человека имеет воздух, которым он дышит. Гигиеническая полноценность воздуха для человека определяется не столько химическим составом, сколько его физическими свойствами: температурой, влажностью, давлением, подвижностью. Высокая температура окружающего воздуха затрудняет отдачу тепла, вследствие чего повышается температура тела, учащается пульс и дыхание, нарастает утомление. Низкая температура способствует большой потере тепла и является причиной переохлаждения и простудных заболеваний. Влажность воздуха оказывает различное влияние на организм человека в зависимости от температуры. Высокая влажность воздуха, имеющего высокую температуру, повышает теплоотдачу. Низкая влажность воздуха, имеющего относительно низкую температуру, не оказывает заметного влияния на самочувствие человека.

Установлены наиболее оптимальные гигиенические условия температуры, влажности и скорости движения воздуха, которые благоприятно сказываются на жизнедеятельности организма.

В классах и кабинетах температура воздуха должна быть в пределах 18–20°C, в спортивном зале – 15–17°C, в актовом зале, киноаудитории – не ниже 17–20°C. Считается нормальной относительная влажность 40–60%, а скорость движения воздуха – 0,2–0,4 м/с.

Учебные помещения должны тщательно проветриваться во время перемен, а рекреационные – во время уроков. По окончании и перед началом занятий, а также в перерыве между первой и второй сменами проводится сквозное проветривание.

В санитарно-гигиеническом воспитании школьников следует максимально использовать возможности учебных программ по различным дисциплинам, в том числе по физическому воспитанию, трудовому обучению, предмету «Человек и мир», биологии и др.

Более широкое ознакомление учащихся с гигиеной предусматривается курсом естествознания – на уроках ботаники, зоологии, анатомии и физиологии человека. Так, например, на уроках ботаники сообщается о микробах-возбудителях различных болезней и показывается, что многие из них находятся в воздухе, которым мы дышим, на наших руках, особенно если они плохо вымыты, на вещах и предметах, которыми мы пользуемся. При

этом подчеркивается необходимость озеленения городов, рабочих поселков и других населенных мест для повышения гигиенических свойств воздуха, наглядно демонстрируется значимость соблюдения учащимися личной и общественной гигиены.

Информация о средствах гигиены и гигиенических навыках и умениях в период взросления должна носить несколько опережающий характер, а не включаться только в курс биологии после того, как значимые сведения уже получены из недостоверных информационных источников.

Практическая подготовка школьников. Практическая подготовка школьников к санитарно-гигиенической деятельности включает:

- формирование у них навыков и умений санитарно-гигиенического самовоспитания; санитарно-гигиенического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для санитарно-гигиенического самовоспитания, санитарно-гигиенической деятельности, санитарно-гигиенического воспитания других людей качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта санитарно-гигиенического самовоспитания, санитарно-гигиенической деятельности, санитарно-гигиенического воспитания других людей.

Развить психические познавательные процессы школьников

Осуществляя санитарно-гигиеническое воспитание школьников, в первую очередь следует обращать внимание на развитие их психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Сформировать санитарно-гигиенические навыки и умения

Санитарно-гигиеническое воспитание предполагает формирование у воспитанников навыков и умений ухода за руками, лицом, полостью рта, волосами, ногами, промежностями, телом, обувью, одеждой, рабочими и домашними помещениями и т.д.

Санитарно-гигиенические навыки и умения являются залогом здоровья любого человека, а их выполнение характеризует его как человека культурного.

Общегигиенические знания и навыки являются основой для сохранения и укрепления здоровья и формируют мотивацию к оздоровительной деятельности и здоровому образу жизни. Толь-

ко сформировав у родителей и детей эти полезные и важные знания, можно рассчитывать на улучшение состояния общего здоровья нации в долгосрочной перспективе.

Воспитать санитарно-гигиенические качества

Практической целью санитарно-гигиенического воспитания школьников является воспитание у них таких качеств, как аккуратность, забота о своем здоровье и здоровье окружающих людей, внимательность, тактичность, самостоятельность, предупредительность и др.

Воспитать чувства

Неотъемлемой частью санитарно-гигиенического воспитания школьников является воспитание у них чувства ответственности за свое здоровье, здоровье окружающих людей, эстетического наслаждения от добросовестно выполненной санитарно-гигиенической деятельности, чувства озабоченности существующими санитарно-гигиеническими проблемами и др.

Помочь школьникам приобрести положительный опыт санитарно-гигиенической деятельности

Стратегия санитарно-гигиенического воспитания предполагает включение каждого школьника в санитарно-гигиеническое воспитание сверстников, младших и старших товарищей; пропаганду здорового образа жизни, активную санитарно-гигиеническую деятельность и получение в ней определенного положительного жизненно важного опыта санитарно-гигиенической деятельности.

Критерии санитарно-гигиенической воспитанности школьников

Основными конечными целями санитарно-гигиенического воспитания школьника являются: воспитание его духовно богатой, высокоморальной и высокообразованной личностью, обладающей высокой санитарно-гигиенической культурой; человеком, постоянно заботящимся о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей; пропагандистом санитарно-гигиенических знаний.

Ведущим критерием санитарно-гигиенической воспитанности человека является его отношение к санитарно-гигиенической культуре. Это отношение может быть следующим: поверхностно освоил основы санитарно-гигиенической культуры и стихийно реализует их на практике; освоил основы санитарно-

гигиенической культуры, но активно реализует только ее отдельные элементы; прочно освоил основы санитарно-гигиенической культуры и активно реализует их; освоил сам и активно пропагандирует санитарно-гигиеническую культуру среди других людей.

Главным ориентиром в работе воспитателя по санитарно-гигиеническому воспитанию школьников должно стать формирование у них творчески активного отношения к работе над собой по санитарно-гигиеническому самовоспитанию; активной деятельности по преобразованию окружающей действительности в соответствии с санитарно-гигиенической культурой, ее пропаганда среди других людей.

2.6. Формы, методы и средства санитарно-гигиенического воспитания школьников

Санитарно-гигиеническое воспитание школьников осуществляется как в урочное, так и во внеурочное время – во внеклассной и внешкольной работе.

Формы санитарно-гигиенического воспитания школьников

Для организации санитарно-гигиенического воспитания школьников используют самые разнообразные формы работы. Это и специальные уроки, и уроки с включением элементов санитарно-гигиенического воспитания, лекции, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, диспуты, устные журналы, вечера вопросов и ответов, кружковые занятия, конкурсы и другие. Рассмотрим некоторые из них.

Урок. Основной формой санитарно-гигиенического воспитания школьников, особенно в начальной школе, является урок. На уроках чтения «Человек и мир», труда, рисования, физкультуры и др. излагаются вопросы охраны здоровья и практической гигиены. Мало того, они не только разъясняют сущность и значение оздоровительных мероприятий, но и учат, как правильно их выполнять: ухаживать за руками, зубами, волосами, телом и т.д.

Санитарно-гигиенические кружки. Санитарно-гигиенические кружки создаются на добровольной основе из учащихся, проявляющих интерес к санитарно-гигиенической деятельности. Кружковцы слушают лекции, готовят рефераты, совершают экскурсии, оформляют санитарно-гигиенические уголки, выпускают газеты, следят за проведением в школе санитарно-гигиенических мероприятий и т.д.

Таким образом, кружки выполняют несколько функций:

расширяют санитарно-гигиенические знания учащихся, развивают их специальную активность, осуществляют профессиональную ориентацию.

Санитарно-гигиенические олимпиады и викторины. Олимпиады и викторины – это одни из наиболее эффективных и в то же время занимательных и интересных форм санитарно-гигиенического воспитания школьников.

Олимпиады и викторины развивают дух соревнования между школьниками, значительно расширяют и углубляют их санитарно-гигиенические знания.

Методы санитарно-гигиенического воспитания школьников

Методы санитарно-гигиенического воспитания школьников могут быть самыми разнообразными: рассказ, объяснение, беседа учителя, медицинского работника, самих детей, родителей воспитанников, демонстрация гигиенических процедур, показ картинок, плакатов, макетов, диафильмов, кинофильмов, чтение произведений художественной и специальной литературы и т.д.

Средства санитарно-гигиенического воспитания школьников

В качестве основных средств санитарно-гигиенического воспитания и самовоспитания используют различные виды деятельности:

- подбор парт (столов), соответствующих росту школьников;
- подбор электроламп, обеспечивающих необходимую освещенность;
- обеспечение помещений для проживания и учебных занятий чистым воздухом;
- создание условий для обеспечения нормального температурного режима в помещениях для проживания и учебной деятельности;
- пропаганда санитарно-гигиенической культуры.

Рассмотрим некоторые из них.

Работа в качестве санитаря. В помощь классному руководителю, медицинскому работнику и учителям школы из учащихся выбирают санитаров. Они контролируют состояние чистоты рук, опрятность одежды и обуви, содержание в аккуратном состоянии портфелей, книг, тетрадей, санитарный порядок в классе.

Режим дня. Давно замечено, что прием пищи, сон, гигиенические процедуры лучше выполнять в одно и то же время. Бла-

годаря режиму затраченные силы человека быстрее и полнее восстанавливаются. Следовательно, режим дня помогает человеку сохранять здоровье. И, наоборот, неупорядоченный режим ослабляет его здоровье.

2.7. Практика санитарно-гигиенического воспитания школьников

Санитарно-гигиеническое состояние школ в настоящее время находится все еще на низком уровне. В ряде школ отсутствуют элементарные условия для организации педагогического процесса: нет водопровода, канализации, центрального отопления, горячего водоснабжения, стационарных столовых, занятия ведутся в 2 смены и т.д.

В этом направлении ведется планомерная и целенаправленная деятельность органов образования и здравоохранения. Благодаря их усилиям есть некоторые успехи в обеспечении материальных санитарно-гигиенических условий работы школ. Сельские школы постепенно переводятся в благоустроенные здания, повышается освещенность рабочих мест школьников, улучшается воздушно-тепловой режим школ, увеличилось число школ, имеющих благоустроенные столовые и буфеты и т.д.

Санитарно-гигиеническое воспитание школьников в опыте работы передовых школ

В таких школах без больших материальных затрат, только благодаря более целенаправленному акцентированию внимания школьников на изучении санитарно-гигиенической культуры, повысилась санитарно-гигиеническая воспитанность детей. У учащихся повысился уровень знаний по охране своего здоровья; увеличилось количество детей, соблюдающих правила личной гигиены; проявился интерес к чтению научно-популярной литературы по данной проблеме.

Хорошей традицией в ряде школ стал еженедельный осмотр внешнего вида школьников. Каждый раз представитель администрации обращает внимание на что-то одно: чистоту рук и ногтей, наличие носового платка, блеск обуви и т.д. При этом ему совсем не нужно делать кому-то замечание. Главное, чтобы на это обратил внимание сам воспитанник.

Значение санитарно-гигиенического воспитания школьников

Проблема санитарно-гигиенического воспитания учащихся,

в первую очередь, педагогическая, так как она затрагивает вопросы формирования поведения, межличностные отношения (между сверстниками, педагогами и воспитанниками, родителями и их детьми и т.д.), самостоятельность детей и др.

Санитарно-гигиеническое воспитание:

- психологически готовит учащихся к санитарно-гигиенической деятельности;

- вооружает специальными знаниями; формирует навыки и умения; воспитывает определенные качества и чувства; вооружает опытом санитарно-гигиенического самовоспитания, санитарно-гигиенической деятельности, санитарно-гигиенического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- вырабатывает санитарно-гигиеническую культуру;

- формирует потребность в санитарно-гигиенической деятельности; самосовершенствовании и совершенствовании санитарно-гигиенической культуры других людей.

Непосредственное участие воспитанника в специально организованной и продуманной санитарно-гигиенической деятельности:

- расширяет его санитарно-гигиенические знания; вырабатывает навыки и умения санитарно-гигиенической деятельности; способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и других ценных качеств;

- вызывает положительные нравственные и эстетические переживания, физические ощущения; развивает санитарно-гигиеническую культуру.

Усвоение и применение школьником знаний правильной посадки за партой поможет ему избежать возникновения и развития нарушения осанки; по охране зрения – избежать возникновения и развития близорукости и т.д.

Администрация школы, педагоги-воспитатели совместно со школьным врачом, родителями и самими учащимися призваны обеспечить оборудование учебно-воспитательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность санитарно-гигиенического воспитания человека?
2. Назовите основные цели и задачи санитарно-гигиенического воспитания школьников.
3. Какие проблемы санитарно-гигиенического воспитания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы психологически, теоретически, методически и практически подготовлены к решению задач санитарно-гигиенического воспитания человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по санитарно-гигиеническому воспитанию населения своей «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белецкая, В.И. Школьная гигиена / В.И. Белецкая, З.П. Громов, Т.И. Егорова. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.
2. Кравцов, М.П. Санитарно-гигиеническое воспитание школьников / М.П. Кравцов. – Мн.: Нар. асвета, 1979. – 127 с.
3. Крюкова, А.А. Методические требования к организации обучения в общеобразовательных школах Республики Беларусь / А.А. Крюкова, Г.Д. Лосева. – Мн., 1993.
4. Матюшонок, М.Т. Физиология и гигиена детей и подростков / М.Т. Матюшонок, Г.Г. Турик, А.А. Крюкова. – Мн.: Высшая школа, 1980. – 285 с.
5. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.
6. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье школьников / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. – 312 с.

ТЕМА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

3.1. Актуальность физического воспитания человека

Физическое здоровье – необходимое условие плодотворной жизнедеятельности человека и, как следствие, его семьи, рода, общества и мирового сообщества. Здоровье человека – экономический потенциал.

Физическое воспитание облегчает человеку выполнение трудовых операций и процессов, так как приучает его к точности и направленности движений, соразмерности своей силы.

Красивая осанка и походка, умение красиво садиться и вставать, т.е. внешняя физическая красота – такое же богатство, как и ум человека.

Актуальность физического воспитания человека с каждым годом все возрастает. Это вызвано:

- необходимостью постоянного повышения общей культуры человека, в том числе и культуры физической;
- постоянно изменяющимися условиями труда в сторону его механизации и автоматизации, что приводит к увеличению доли умственной деятельности и, соответственно, снижению физической нагрузки на человека;
- уменьшением физической нагрузки в связи с жизнью в квартирах с частичными и полными удобствами;
- использованием при передвижении, даже на небольшие расстояния, личных и общественных средств транспорта;
- постоянным повышением темпа жизни;
- возрастанием психоэмоциональных нагрузок на человека и т.д.

В том числе и для школьников характерно увеличение объема учебной информации, усваиваемой ими; уменьшение физических нагрузок в условиях жизни в квартирах с удобствами; использование транспортных средств при передвижении даже на малые расстояния. Все это значительно снижает их двигательную активность.

Так, например, систематические учебные занятия почти вдвое снижают двигательную активность учащихся. А ведь повышенная двигательная активность – биологическая потребность роста и развития школьников.

В ряде школ учебная программа по физической культуре не выполняется. Не хватает плавательных бассейнов, спортивных залов, оборудования и инвентаря.

Результаты обследования здоровья школьников свидетель-

ствуют о низкой эффективности их физического состояния. Такому положению есть очень много причин, объяснений и оправданий, которые малоубедительны. Уже давно очевидна необходимость увеличения количества часов на физическое воспитание школьников; повышения уровня материально-технической оснащенности уроков физического воспитания и научно-методического уровня занятий; снижения уровня учебной нагрузки на школьника и т.д.

Повышению уровня физического воспитания школьников будет также содействовать изменение искаженной оценки результатов деятельности преподавателей физической культуры по количеству подготовленных ими чемпионов и разрядников, так как зачастую вне поля зрения остаются многие воспитанники, которые не подают больших надежд, и тем более те, кто имеет отклонения в физическом развитии.

Чтобы быть счастливым, человек должен быть здоровым. Быть здоровым – это большой труд человека над собой. Никто не позаботится о здоровье человека лучше, чем он сам.

Крепкое здоровье человека – результат его успешного воспитания и самовоспитания.

Отношение к физическому воспитанию и самовоспитанию необходимо коренным образом изменить. Физическое воспитание и самовоспитание может и должно стать массовым и охватывать практически все население страны.

3.2. История постановки и решения проблемы физического воспитания человека

Когда и кем впервые была поставлена проблема физического воспитания человека. Физическое воспитание исторически является одной из самых древних сторон воспитания человека.

Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Явление упражняемости было замечено людьми еще в глубокой древности. Оно было использовано в передаче и закреплении опыта трудовой и военной деятельности.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему движения вне конкретных видов деятельности. Как только эти действия стали применяться вне реальных трудовых и военных процессов и тем самым как бы обособились от них, они превратились в физические упражнения. Физические упражнения стали непосредственно влиять не на предмет труда, а на самого человека. Они укрепляли его здоровье, физическую

подготовленность к выполнению действий, необходимых человеку в жизни. А Гиппократ даже доказал, что гимнастикой можно лечить человека.

В глубокой древности красота тела, сила, выносливость, ловкость, хотя бы чуть-чуть выходящие за рамки обыденного, уже вызывали представление о божественном происхождении одаренного ими человека. Например, родоначальниками современного плавания называют древних греков и турок. В Древней Греции и Риме умение плавать ценилось очень высоко и рассматривалось как часть тренировки воинов.

В период рабовладельческого строя появляются первые методики физического воспитания. К наиболее известным относится методика, созданная в Древней Греции. Она объединяла в единую систему определенные методы и средства физического воспитания.

В средние века количество методик возрастает, и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию. В Древней Греции и Риме забота о своем физическом здоровье считалась обязанностью каждого гражданина.

Таким образом, проблема физического воспитания была поставлена на самом раннем периоде истории человеческого общества самой жизненно-объективной необходимостью в передаче и закреплении накопленного опыта трудовой и военной деятельности.

Кем разрабатывалась проблема физического воспитания человека на протяжении человеческой истории. Большой вклад в разработку теории и методики физического воспитания внесли такие классики педагогики, как английский философ, просветитель и педагог Джон Локк (1632–1704), швейцарский педагог-демократ Иоганн Генрих Песталоцци (1746–1827), русские педагоги Николай Иванович Новиков (1744–1818), Константин Дмитриевич Ушинский (1824–1870), Петр Францевич Лесгафт (1837–1909).

Новаторство Д. Локка заключалось в том, что он рассматривал процесс становления и воспитания человека как единство физического, психического и умственного его развития. Трактат «Мне ли о воспитании», в котором дается программа воспитания делового человека, открывается разделом о физическом развитии и воспитании ребенка. Главную задачу физического воспитания он видел в укреплении здоровья детей и вместе с тем в удовлетворении их естественной потребности в движении.

И.Г. Песталоцци внутри общепедагогической теории была

разработана система физических упражнений «суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей детей. Эта работа утвердила физическое воспитание как необходимую часть воспитания человека в целом.

Термин «физическое воспитание» первым в России ввел Н.И. Новиков. Он рекомендовал начинать физическое воспитание с грудного возраста, начиная с закаливания, рационального питания, режима. В последующем, с возрастом, оно должно быть дополнено ходьбой, подвижными играми, бегом, борьбой, народными танцами под музыку.

К.Д. Ушинский считал физическое воспитание необходимым условием умственного и нравственного развития человека.

П.Ф. Лесгафт основной целью физического воспитания считал подготовку человека к эффективному труду, активной деятельности. Основу разработанной им теории составила идея о том, что на развитие отдельных органов человеческого тела можно воздействовать системой целенаправленных физических упражнений, которые должны сочетаться с умственным, эстетическим и нравственным воспитанием человека. Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, теории и методикам физического воспитания легли в основу теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной учебной дисциплины.

В своем основном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» П.Ф. Лесгафт научно обосновал содержание, методы и средства физического воспитания учащихся в школе.

Французский философ и педагог Ж.Ж. Руссо в педагогическом трактате «Эмиль, или О воспитании» высоко оценил значение физического воспитания для умственного развития и трудового обучения детей; указывал на особую важность физического воспитания женщины.

Значительный вклад в развитие теории физического воспитания внесли немецкий педагог А. Шпис (1810–1853) (приспособил систему немецкой гимнастики к условиям работы в школе, включив в нее порядковые упражнения, разнообразные вольные движения и упражнения на снарядах); шведский педагог П. Линг (1776–1839) (создал систему упражнений для укрепления отдельных частей тела); чех М. Тыдш (помимо упражнений на гимнастических снарядах стал использовать вольные движения, групповые упражнения, гимнастические пирамиды, хороводы); француз С. Демени (1850–1917) (использовал специальные прикладные упражнения для развития двигательных способностей чело-

века); датчанин Н. Бук (1880–1950) (создал систему «основной» гимнастики, которая содействовала развитию силы, ловкости и гибкости) и некоторые другие.

В 1931 году в СССР был введен спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который активизировал физкультурно-оздоровительное и спортивное движение в стране.

Как разрабатывается проблема физического воспитания человека в настоящее время. В настоящее время проблемы физического воспитания человека разрабатываются научно-исследовательскими институтами, лабораториями при научно-исследовательских институтах, кафедрами и т.д.

В Республике Беларусь это лаборатория физического воспитания в научно-методическом учреждении «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь.

В каждом университете, институте и техникуме физической культуры, школе олимпийского резерва и детской юношеской спортивной школе есть педагоги, которые наряду с педагогической деятельностью ведут научно-исследовательскую работу по решению проблем физического воспитания.

Значительный вклад в разработку проблем физического воспитания человека внесли и вносят такие видные ученые, как В.А. Сухомлинский, Б.А. Лигмарин, В.В. Белорусова, М.Б. Качановский, Б.Н. Минаев, И.Н. Решетень, Б.М. Шиян и другие.

3.3. Сущность физического воспитания человека

Понятие о здоровье человека

Здоровье человека – это сложное понятие. Его определение чаще всего зависит от того, с позиций какого специалиста: философа, педагога, социолога, врача и т.д. – оно рассматривается.

Здоровье – это совокупность психических, духовных и физических характеристик человека, которые являются основой его эффективной жизнедеятельности и долголетия.

Здоровье человека можно представить на трех уровнях: здоровый, состояние между здоровьем и болезнью (попавшие в группу риска) и нездоровый (имеющий хронические заболевания).

Сущность физического воспитания человека

Физическое воспитание – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и

практическую физическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня высокой физической культуры: духовно богатой личности, ведущей здоровый образ жизни; всестороннего гармонического физического развития, позволяющего ему наиболее успешно реализовывать свои человеческие возможности; физкультурника; пропагандиста здорового образа жизни; общественного организатора физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическая культура человека – сложное образование, которое является результатом его психологической, теоретической, методической и практической подготовки к физкультурно-оздоровительной деятельности и сознательно реализуется в практике поддержания своего организма на высоком уровне работоспособности.

3.4. Цели и задачи физического воспитания школьников

Человек должен быть физически здоровым, сильным и красивым. Он может и должен избавляться от болезней, физически укреплять свой организм, запасаться физической энергией на долгие годы. Как можно достичь этого уровня?

Цели физического воспитания школьников. Ими являются:

- воспитать здорового человека, способного поддерживать свой организм на высоком уровне работоспособности;
- помочь каждому школьнику в достижении им уровня всестороннего физического развития, стать физкультурником, пропагандистом здорового образа жизни, общественным инструктором-организатором физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- сформировать физкультурно-оздоровительный коллектив учащихся класса; оказывать помощь в формировании обще-школьного и внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных коллективов школьников;
- перевести индивидуальное и коллективное физическое совершенствование школьников в самосовершенствование: самораскрытие, саморазвитие и самоформирование;
- организовать здоровый отдых учащихся.

Задачи физического воспитания школьников. К ним можно отнести следующие:

- психологически готовить учащихся к достижению уровня всесторонне физически развитой личности; постоянной физкультур-

турно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, пропаганде здорового образа жизни; овладение функциями общественного инструктора-организатора физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- учить учащихся проектировать процесс физкультурно-оздоровительной деятельности и самосовершенствования себя в ней в соответствии с потребностями физического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- вооружать учащихся знаниями по физической культуре, спорту, туризму и методике их применения; основ физической зрелости;

- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи физического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы физического развития человека, требующие решения с помощью физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с потребностями физического самосовершенствования;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной физкультурно-оздоровительной деятельности включить школьников в активную сознательную физкультурно-оздоровительную деятельность, содействующую всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья;

- формировать у школьников навыки и умения выполнять физические упражнения, основные виды движений;

- формировать у учащихся качества и чувства личности, обладающей высоким всесторонним физическим развитием;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;

- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями физической деятельности, физического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и

старших товарищей;

- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;

- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с физкультурно-оздоровительной и спортивно-туристской деятельностью; уверенность в своих силах;

- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную физкультурно-оздоровительную деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи физической деятельности, самоформирования и формирования физической зрелости сверстников, младших и старших товарищей;

- формировать у учащихся потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности; физическом самосовершенствовании;

- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной физкультурно-оздоровительной деятельности.

3.5. Содержание физического воспитания школьников

Содержание физического воспитания школьников определяется комплексной программой физического воспитания учащихся общеобразовательной средней школы. В программе предусмотрены уроки физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий физической культурой и спортом; общешкольные массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

С комплексной программой физического воспитания школьников взаимосвязана деятельность всех воспитателей школы, а также деятельность, проводимая общественными организациями, спортивными объединениями при клубах и т.п.

Программа состоит из отдельно оформленных, но взаимосвязанных по содержанию и нормативным требованиям программ для каждого класса с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей воспитанников.

Содержание физического воспитания включает психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку школьников.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников к физическому самовоспитанию включает:

- помощь воспитаннику в осознании того, что здоровье во многом зависит от него самого;
- помощь в признании личной и общественной значимости здоровья и занятий физической культурой, спортом и туризмом с целью его укрепления;
- формирование убеждения в необходимости систематически заниматься физической культурой, спортом и туризмом;
- формирование желания заниматься физической культурой, спортом и туризмом; физическим воспитанием других людей; изучать, сохранять и приумножать прогрессивные традиции укрепления человеком своего здоровья.

Формирование эстетического восприятия и оценки внешнего облика и здоровья человека школьником

Воспитание у человека потребности в занятиях физической культурой предполагает пробуждение и развитие у него чувства эстетического наслаждения от красивой фигуры, осанки, походки. Красота здорового тела, грациозность и ловкость движений всегда завораживают человека, служат источником художественного вдохновения.

Таким образом, психологическая подготовка направлена на то, чтобы сформировать эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, имеющей личный смысл.

Для поддержания своего здоровья на высоком уровне работоспособности каждый человек не только должен быть психологически готовым и иметь потребность, но и обязан заниматься физической культурой.

Психологическая подготовленность подкрепляется теоретической, методической и практической подготовкой к занятиям физической культурой, спортом и туризмом, физическому самовоспитанию и физическому воспитанию сверстников, младших и старших товарищей.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретический и методический материал представлен в программе каждого класса разделом «Основы знаний». Входящие в него темы содержат теоретические и методические материалы: основы физического воспитания, использования оздоровительных и развивающих физических упражнений, требования к методике безопас-

ности занятий и т.д., которые должны усвоить воспитанники.

Теоретическая и методическая подготовка школьников к физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристической деятельности призвана вооружить их знаниями:

- истории, теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности, спорта и туризма;
- теории и методики физического самовоспитания;
- теории и методики физического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- теории и методики организации и управления коллективами по физической культуре, спорту и туризму.

Воспитанники должны твердо усвоить, что всестороннее физическое развитие человека, позволяющее им успешно реализовать свой человеческий потенциал, характеризуется:

- стабильным, нормальным функционированием нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мускульной и других систем;
- стойкостью организма к различного рода простудным заболеваниям;
- способностью к перенесению длительных умственных и физических нагрузок;
- красивой осанкой, посадкой, пропорционально развитыми мышцами;
- высоким уровнем проявления мускульной силы, скорости, точности, ловкости и ритмичности выполнения разнообразных, в том числе и рабочих, движений и другими показателями.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к физическому самовоспитанию, физическому воспитанию других людей, организации и управлению физкультурно-оздоровительными, спортивными и туристическими коллективами включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- выработку навыков и умений выполнения основных физкультурно-оздоровительных спортивных и туристских движений; физического самовоспитания, физического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для эффективной физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности качеств и чувств;
- накопление у школьников социально ценного практического опыта физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности.

Решение задач практической подготовки воспитанников возможно лишь в процессе их разносторонней физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности.

Развитие психических познавательных процессов

В процессе физического воспитания школьников в первую очередь обращается внимание на развитие у них психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Сформировать навыки и умения. Физическое воспитание школьников предполагает формирование у них ряда навыков и умений физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности. К ним можно отнести:

- навыки и умения заботы о своем здоровье и его укрепления (соблюдать режим дня, делать зарядку, заниматься в физкультурно-оздоровительной или спортивной секции, закаляться и т.п.);
- управлять своим телом;
- поддерживать высокий уровень работоспособности;
- навыки и умения бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, передвижения на лыжах и т.д.

Сюда же относится формирование навыков и умений внешней культуры поведения: правильной осанки при статических положениях и передвижениях (вставать, садиться, грациозность осанки, плавность и легкость походки и т.п.).

Воспитать качества. Практической целью физического воспитания является воспитание у учащихся ряда качеств:

- физических (закаленность, сила, ловкость, быстрота двигательных реакций, гибкость и т.д.);
- волевых (выносливость, настойчивость, упорство и т.д.);
- нравственных (самостоятельность, организованность, дисциплинированность, ответственность за сохранение своего здоровья и поддержание его на постоянно высоком уровне работоспособности; забота о здоровье окружающих людей; критическое отношение к вредным привычкам и др.).

Воспитать чувства. Занятия физической культурой – это:

- источник переживания человеком чувств наслаждения от красоты и свободы владения своим телом; совершенства собственных движений;
- трудноописуемая гамма чувств победного преодоления различного рода сопротивлений (опережения времени, преодоления расстояний, силы тяжести, своих слабостей и т.д.);
- возможность проявления силы духа, настойчивости и

мужества;

– постоянно переживаемое человеком чувство бодрости и здоровья; удовлетворения от мускульной активности;

– причина радости от встреч с единомышленниками, товарищами и друзьями.

Создание условий для проявления и переживания таких положительных чувств является важной задачей физического воспитания школьников, их практической подготовки к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Помощь школьнику в приобретении опыта физкультурно-оздоровительной деятельности. Стратегия физического воспитания предполагает включение каждого школьника в физкультурно-оздоровительную деятельность по физическому самовоспитанию, физическому воспитанию сверстников, младших и старших товарищей, пропаганду здорового образа жизни, включающего занятия физической культурой, спортом и туризмом и приобретение им в ней определенного положительного жизненно важного опыта самостоятельной практической физкультурно-оздоровительной деятельности.

Взаимосвязь элементов физического воспитания школьников. Все элементы физического воспитания школьников тесно взаимосвязаны между собой и закладывают основы для воспитания духовно богатой личности, владеющей высокой физической культурой.

Критерии физической воспитанности школьников

Основной конечной целью физического воспитания школьников является воспитание духовно богатой личности, ведущей здоровый образ жизни и стремящейся к всестороннему гармоничному физическому развитию; физкультурника; пропагандиста здорового образа жизни и физической культуры; общественного инструктора-организатора физкультурно-оздоровительной работы.

Ведущим критерием физической воспитанности человека является его отношение к физической культуре. Это отношение может быть следующим: поверхностно освоил основы физической культуры и не реализует их на практике; освоил основы физической культуры, но стихийно реализует их в повседневной жизни; освоил основы физической культуры и активно реализует ее отдельные элементы; прочно освоил основы физической культуры и активно реализует их в жизни; освоил физическую культуру, реализует ее сам, активно пропагандирует и привлекает к физическому воспитанию других людей.

Главным ориентиром в работе воспитателя по физическому

воспитанию школьников должно стать формирование у них творчески активного отношения к работе над собой по физическому самовоспитанию; пропаганде и привлечению к физическому самовоспитанию других людей.

3.6. Формы, методы и средства физического воспитания школьников

Физическое воспитание школьников осуществляется в учебно-воспитательной работе по четкому расписанию с постоянным контингентом учащихся; физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня школы; внеклассной и внешкольной работе по физической культуре, спорту и туризму.

Формы физического воспитания школьника

Наиболее распространенными формами физического воспитания являются: уроки и факультативные занятия по физической культуре и спорту; гимнастика до занятий; физкультурно-оздоровительные минутки и паузы на уроках; игры и физические упражнения на переменах и в режиме работы групп продленного дня; занятия в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях; дни здоровья; спортивные праздники; соревнования; конкурсы спортивных комментаторов и некоторые другие.

С целью оптимизации физического воспитания школьников следует творчески относиться к выбору форм с учетом их наиболее эффективных возможностей в данных условиях.

Методы физического воспитания школьника

Наиболее используемыми методами физического воспитания школьников являются: беседа, рассказ, объяснение, демонстрация упражнений, команды, указания, ролевые игры, совместное составление с воспитанником планов индивидуального физического самовоспитания и физического воспитания сверстников, младших и старших товарищей.

С целью оптимизации физического воспитания школьников следует творчески отнестись к выбору методов воспитания с учетом их наиболее эффективных возможностей в данных условиях.

Средства физического воспитания и самовоспитания школьника

Основными средствами физического воспитания и самовоспитания школьников являются как общие, например, слово, пример, деятельность и т.д., так и специфические: физические

упражнения, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, гигиенические факторы и естественные воздействия природы, закаливание.

Регулярные физические тренировки – это один из незаменимых компонентов системы сохранения и укрепления здоровья каждого человека.

Ежедневная физическая тренировка совершенствует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирует протекание обменных процессов, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность в суставах, улучшает осанку, повышает работоспособность, повышает устойчивость к простудным заболеваниям.

Физическое упражнение – это двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека в соответствии с закономерностями его физического воспитания.

Наиболее распространенной классификацией физических упражнений является исторически сложившаяся система: гимнастика, игры, спорт и туризм.

Особенностью гимнастики является внешняя форма движений, осязательная точность исполнения, а в спортивных видах – и выразительность.

Упражнения, входящие в гимнастику, чаще всего имеют отвлеченный характер и специально созданы для решения определенных педагогических задач. Многообразие гимнастических упражнений позволяет разносторонне и избирательно воздействовать на организм занимающихся и точно дозировать нагрузку. Благодаря этому гимнастические упражнения занимают ведущее положение в управлении развитием детей.

Все гимнастические упражнения объединяются в определенные группы в зависимости от их структуры, решаемых задач и воздействия на организм: строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и прыжки.

Игры отличаются тем, что двигательная деятельность протекает в них в неожиданно изменяющихся условиях, при обязательном сотрудничестве играющих и соревнующихся. Допускаемая в связи с этим относительная свобода выбора действий ограничивается установленными правилами игры, нравственными нормами и необходимостью взаимодействовать с другими участниками.

Недостатком игры является трудность в точном дозировании физической нагрузки.

Игры подразделяются на элементарно спортивные, которые характеризуются как подвижные, малоподвижные и сидячие; не-

командные, переходные к командным и командные; спортивные.

Спорт характеризуется стремлением к укреплению здоровья, проявлению высшего мастерства в движениях и достижению максимально возможного результата.

В спорте проводится узкая многолетняя специализация в определенной области двигательной деятельности на фоне общефизической подготовки.

Постепенное увеличение физических нагрузок в процессе тренировок до максимальных оказывает интенсивное влияние на рост и развитие организма, что, в свою очередь, поднимает потолок максимальных нагрузок и способствует росту достижений. Все это при соответствующих педагогических условиях сочетается с прогрессивным развитием нравственных и волевых качеств воспитанников.

Характерными для туризма являются многообразная двигательная деятельность в естественной природной среде, самообслуживание и познавательная направленность.

Дозирование нагрузки в туризме осуществляется весом переносимого снаряжения, расстоянием и сложностью маршрута, а также разнообразными видами деятельности на привалах и во время отдыха.

Различают следующие виды туризма: прогулки, экскурсии, походы и путешествия.

К гигиеническим факторам, выступающим в качестве вспомогательных средств физического воспитания, относятся: личная гигиена, гигиена мест занятий, режим жизни, питание и т.п. Сопутствуя занятиям физическими упражнениями, они усиливают их общее положительное воздействие на организм.

Использование естественных воздействий природы имеет как вспомогательное значение – для того чтобы изменить влияние физических упражнений путем выполнения их в определенных географических или климатических условиях (высокогорье, различные температуры, влажность окружающей среды и т.п.), так и относительно самостоятельное – для укрепления здоровья (например, солнечные и воздушные ванны, купание и водные процедуры).

3.7. Практика физического воспитания школьников

Практика физического воспитания школьников в массовой школе

В практике работы массовой школы сложилась определенная система физического воспитания школьников. В эту систему входят: специальные уроки физической культуры, которые про-

водятся по стабильному расписанию с постоянным контингентом учащихся; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная и внешкольная работа.

Уроки физической культуры являются основной составной частью этой системы. Они обязательны для всех учащихся и обеспечивают тот минимум знаний, двигательных навыков и умений, которые составляют основу общей физической подготовки школьников.

Введение в школах обязательных медико-диагностических обследований учащихся с целью своевременного выявления болезней и отклонений в психофизиологическом развитии позволяет воспитателям более конкретно определить индивидуальную программу физического воспитания каждого школьника и вести не только физкультурно-оздоровительную, но и реабилитационно-профилактическую работу с ними.

Практика физического воспитания детей в опыте работы учителей-новаторов

Большое внимание физическому воспитанию детей уделяется в семье Никитиных. Они не только теоретически изложили свои взгляды на проблему, но и на примере своей семьи наглядно показали, какое огромное значение имеет физическое воспитание детей вообще и в семье, в частности.

В квартире Никитиных сооружен небольшой, но основательно оснащенный спортивный уголок, где используются различные оригинальные приспособления для развития двигательных навыков у детей. Даже в детской коляске сделана перекладина, за которую может ухватиться ребенок.

Никитины приучают своих детей к физическим упражнениям и закаливанию с самого раннего возраста. Например, уже с 1–1,5 года дети раскачивались на кольцах, с 2–3 лет подтягивались на перекладине, а с 3–4 лет начинали осваивать лазание по канату и шесту. В домашних условиях дети ходят босиком, а из одежды носят только трусики. В результате каждый из 7 детей Никитиных сравнительно легко и быстро овладевал любыми новыми как спортивными, так и трудовыми движениями. Они почти не знали простудных заболеваний, а инфекционные болезни переносили легко. У всех детей стройные спортивные фигуры и хорошо развитые мышцы.

Практика физического воспитания школьников за рубежом

В Бельгии, Великобритании, Франции и некоторых других

развитых странах физическому воспитанию уделяется повышенное внимание. Занятия по физическому воспитанию проводятся учителями-специалистами. Например, в Великобритании, отдельных штатах США и Франции в начальных классах занятия проводятся ежедневно, как по расписанию, так и после уроков. В школах большое внимание уделяется спортивным играм: баскетболу, бейсболу, регби, футболу и другим разновидностям игр с мячом, а также плаванию и гимнастике.

Например, в США в каждом штате вопрос о содержании физического воспитания решается самостоятельно. В младших классах основное внимание уделяется ритмическому воспитанию детей: на танцы и игры под музыку отводится до 75% времени на уроках. В старших классах большое место занимает изучение отдельных видов спорта. Основа программы – легкая атлетика и спортивные игры, главным образом баскетбол.

В Японии в младших и средних классах на физкультуру отводится 3 урока в неделю, в старших же у юношей – 4, у девушек – 2. Основное содержание учебного материала составляют вольные упражнения, спортивная гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры. С 7-го класса вводятся плавание и народные виды спорта для мальчиков. В старших классах возрастает удельный вес спортивных игр и сокращается время, отводимое на гимнастику.

Значение физического воспитания школьников

Здоровье народа – главное богатство нации. Нет более важной науки, чем наука о здоровье человека. Без здоровья ни одна жизненная цель не может быть успешно достигнута. Поэтому все учащиеся должны усвоить знания о составляющих здоровья человека, о том, как оно изменяется в ходе жизненных циклов, о его сохранении и укреплении.

Физическое воспитание является неотъемлемым элементом общей системы воспитания человека и школьника. Занятия физической культурой делают тело человека сильным и красивым, а внутренний мир богаче и разнообразнее.

Физическое воспитание:

- психологически готовит воспитанников к физическому самовоспитанию, физическому воспитанию сверстников, младших и старших товарищей;

- вооружает специальными знаниями в области физической культуры, спорта и туризма; физического самовоспитания и физического воспитания других людей;

- развивает способность восприятия красоты человеческого тела, осанки, движений;

- формирует у человека жизненно необходимые двигательные навыки и умения физкультурно-оздоровительной, спортивной, туристской и трудовой деятельности; физического самовоспитания и воспитания;

- формирует определенные качества и чувства;

- вооружает опытом физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; физического самовоспитания и воспитания;

- формирует потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; постоянном совершенствовании своей физической культуры;

- обеспечивает нормальный рост и всестороннее развитие важнейших систем и функций организма;

- снимает статические перегрузки;

- снимает эмоционально-психологические перегрузки и располагает к умственному и физическому труду.

Непосредственные занятия физкультурой, спортом и туризмом:

- развивают человека физически;

- расширяют рамки здорового образа жизни;

- заполняют досуг человека;

- сохраняют и укрепляют его здоровье;

- повышают физическую и умственную работоспособность;

- повышают эффективность учебной деятельности;

- облегчают выполнение трудовых операций и процессов;

- поддерживают физическую готовность к защите Родины;

- повышают продолжительность жизнедеятельности;

- повышают продолжительность жизни;

- повышают нравственные возможности человека;

- развивают эстетические вкусы, связанные с красотой человеческого тела, грациозностью и ловкостью движений;

- содействуют гармоническому развитию человека;

- развивают интерес и потребность в физкультурно-оздоровительных занятиях;

- способствуют более глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья;

- развивают физические задатки в различных видах физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности;

- содействуют развитию интеллекта и т.д.

Каждый человек ответственен за свое здоровье. Он должен знать свой организм и уметь поддерживать его на высоком уровне работоспособности.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность физического воспитания человека?
2. Назовите основные цели и задачи физического воспитания школьников.
3. Какие проблемы физического воспитания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы психологически, теоретически, методически и практически подготовлены к решению задач физического воспитания человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по физическому воспитанию населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1976. – 143 с.
2. Лебедева, Н.Т. Профилактическая физкультура для детей / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 190 с.
3. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1985. – 222 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

РАЗДЕЛ III. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА К СОХРАНЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

ТЕМА 4. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНО РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ

4.1. Актуальность организации школьниками оптимально рационального режима дня

Рациональный образ жизни школьника начинается с соблюдения режима дня, учебы, труда и отдыха, который для каждого ученика является индивидуальным.

Оптимально рациональный режим дня имеет очень важное значение для здоровья школьников.

В своих лекциях о воспитании детей А.С. Макаренко указывал, что правильный режим дня сохраняет силы и здоровье детей, неправильный – может повлечь за собой ухудшение работоспособности и даже привести к нервным заболеваниям. Правильный режим дня, предполагающий четкое распределение труда и отдыха во времени, помогает обеспечить накопление необходимого запаса энергии и рационального ее использования, укрепляет нервную систему, вырабатывает полезные привычки, способствует усвоению изучаемого материала и закреплению его в памяти.

Режим дня школьника – это установившийся распорядок его жизнедеятельности на протяжении суток. Режим дня школьника должен быть организован так, чтобы утомление постоянно периодически снималось, а переутомление было исключено. В этом случае школьник будет поддерживать высокую работоспособность на протяжении суток, недели, четверти, года, а следовательно, и высокую успеваемость.

К основным компонентам режима дня относятся сон, гимнастика, личная гигиена, питание дома и в школе, учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору, работа по дому, занятия во внешкольных учреждениях и некоторые другие.

Режим дня школьника предусматривает:

- достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем отхода ко сну и подъема;
- регулярный прием пищи в строго установленные часы;
- определенное время приготовления уроков;
- время для отдыха на открытом воздухе;
- время для помощи семье;
- свободное время для творческой деятельности, чтения

книг, просмотра телевизора и т.п.

Наличие и выполнение режима дня школьником служит показателем высокой культуры его жизнедеятельности.

Правильно организованный режим дня способствует ускорению в физическом развитии школьника, укрепляет его здоровье, дисциплинирует, повышает работоспособность и, в конечном итоге, повышает успеваемость и эффективность жизнедеятельности.

Нарушение режима дня «выбивает» физиологические системы из ритма, что затрудняет поддержание жизнеобеспечивающих систем на оптимальном уровне.

При не оптимально рациональном режиме дня школьник, скорее всего, будет учиться не в полную меру своих возможностей и если и достигать успехов, то за счет уменьшения времени на отдых, что приведет к перегрузке и, соответственно, ухудшению здоровья. Вместе с тем нельзя «жестко» выполнять режим, не считаясь с реальными условиями. В этом случае режим становится утомительным.

Строго соблюдаемый режим дня, заключающийся в последовательном чередовании видов деятельности, позволяет выработать динамические стереотипы – последовательную систему условных рефлексов, зафиксированных в коре головного мозга. Условные рефлексы на последовательные виды деятельности: утреннюю гимнастику, туалет, прием пищи, учебу в школе, прогулки, выполнение домашних заданий и т.д. – облегчают работу головного мозга, доводя ее до автоматизма. Этим достигается разгрузка нервной системы, рациональная экономичность работы коры головного мозга, так как нервные связи между временем и видом деятельности приобретают устойчивый характер. У школьника вырабатывается определенный ритм деятельности организма.

Формирование режима дня эффективно при строгом выполнении основных его компонентов: времени пробуждения и засыпания, времени приема пищи, длительности выполнения домашних заданий и прогулок. Оптимальные виды деятельности могут несколько изменяться по срокам и продолжительности их выполнения, но не более чем на 30–60 минут.

Рационально организованный режим работы учащихся на уроках имеет важное значение для сохранения и укрепления здоровья, а следовательно, повышения работоспособности и эффективности учебной деятельности. Дома при выполнении домашних заданий школьникам также следует строго выполнять режим работы.

Для полноценного отдыха большое значение имеет со-

блюдение режима дня в выходной день. Режим в этот день несколько меняется, но не нарушаются, а сохраняются все его основные элементы: утренняя зарядка, время приема пищи, время отхода ко сну и т.д.

В семье режим дня взрослых и детей может не совпадать. Поэтому важно выделить общие режимные моменты, как в рабочее, так и во вне рабочее, вне учебное время.

Сегодня вопросам формирования оптимально рационального режима дня школьника не уделяется должного внимания. Универсального режима дня не существует. Он для каждого ученика практически индивидуален: составляется в соответствии с его возрастом, состоянием здоровья, сменности занятий, домашних условий, личного биоритма школьника, его увлечений, общественных обязанностей в школе и обязанностей в семье и других особенностей жизнедеятельности.

4.2. Сущность подготовки школьников к организации оптимально рационального режима дня

Помощь школьнику в организации оптимально рационального режима дня – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на его психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку и достижение в ней уровня высококультурной личности, пропагандиста оптимально рационального режима дня.

Целью помощи школьнику в организации оптимально рационального режима дня является:

- достижение личных успехов в учебной, трудовой, физкультурно-оздоровительной и других видах деятельности;
- достижение им уровня высококультурной личности, пропагандиста рациональных приемов организации режима дня.

Психологическая подготовка школьника к необходимости организации оптимально рационального режима дня заключается в помощи ему осознать связь между режимом дня и его здоровьем и успеваемостью.

Режим дня школьников должен охватывать все 24 часа суток. Все процессы, протекаемые в организме человека, имеют определенную ритмичность, что является универсальной жизненной закономерностью. Режим облегчает работу всех органов и систем организма, позволяет оптимально рационально распорядиться временем.

4.3. Учет биологических ритмов человека при составлении режима дня

На эффективность жизнедеятельности школьника оказывают влияние биологические ритмы в зависимости от времени суток, сезонов, возрастные ритмы. Так, например, у человека наблюдаются разные уровни работоспособности в различное время суток.

Наилучшая работоспособность у человека обычно наблюдается с 8 до 12 часов и с 17 до 19. И наоборот, самая низкая работоспособность бывает днем с 13 до 15 и ночью с 2 до 5 часов.

Суточные ритмы не у всех людей одинаковы. В практике часто выделяют четыре типа людей.

В первую группу входят лица утреннего типа, так называемые «жаворонки». К ним можно отнести от 3 до 5% людей. Обычно эти люди с высокой работоспособностью в первой половине дня и со сниженной – во второй. «Жаворонками» их назвали потому, что они любят рано ложиться спать и рано вставать.

Во вторую группу входят лица вечернего типа, так называемые «совы». К ним можно отнести от 15 до 20% людей. У таких людей период наибольшей интенсивности и продуктивности работы приходится на вечерние часы. Это любители засиживаться допоздна.

В третью группу входят лица смешанного типа, так называемые «голуби». Они составляют примерно 45% людей. Суточная динамика работоспособности таких людей не имеет четких границ. Они, как правило, имеют достаточно высокую работоспособность и утром и вечером.

В четвертую группу относят людей, которые не имеют постоянного биоритма, что связано с постоянными нарушениями режима дня.

Биоритмы – основа рационального режима дня школьника. Человек не рождается со сложившимся биоритмом. Биоритм формируется под влиянием распорядка дня и сложившегося в результате выполнения чувства времени на работу, прием пищи, отдых. Таким образом, четко сложившийся режим дня формирует у человека свой биоритм, который затем, в свою очередь, помогает ему поддерживать сложившийся распорядок дня.

Учет циклического протекания физиологических процессов в организме человека позволяет воспитателю помочь воспитаннику оптимально рационально составить свой индивидуальный режим дня. Каждый день школьника должен начинаться с утрен-

ней гимнастики. Она усиливает дыхание, кровообращение, создает бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, повышает работоспособность и тем самым способствует успешным занятиям в школе, производит оздоравливающий эффект.

Личная гигиена школьника тесно связана с его режимом дня. В режиме дня обязательно предусматривается время на уход за телом, зубами, волосами, обувью, жилищем.

У школьника должна сформироваться привычка: мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулок, игр с животными; чистить зубы утром и вечером; мыть ноги перед сном и др.

Таким образом, оптимально рациональный режим дня школьника способствует укреплению его здоровья, дисциплинирует, позволяет повысить работоспособность, добиться успехов в учебной, трудовой, физкультурно-спортивной, художественной и других видах деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белецкая, В.И. Режим дня школьника: учеб.-метод. пособие / В.И. Белецкая, Т.И. Егорова. – М.: МГПИ, 1976. – 37 с.
2. Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1976. – 143 с.
3. Куценко, Г.И. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1987. – 111 с.
4. Николаева, В.С. В школе и после школы вместе: кн. для учителя / В.С. Николаева. – М.: Просвещение, 1989. – 78 с.
5. Свободное время школьника / сост. Н.С. Криволап, О.М. Минич. – Мн.: Красико-Принт, 2005. – 176 с.

ТЕМА 5. ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ УМСТВЕННОГО ТРУДА

5.1. Актуальность воспитания у человека высокой культуры умственного труда

Каждый человек должен большую часть своей жизни учиться, чтобы постоянно идти в ногу со временем и, что особенно важно, в своей профессиональной деятельности не отстать от научно-технического прогресса.

Повышение эффективности умственного труда человека (получение, обработка, усвоение и применение информации) требует освоения им культуры умственного труда, его рациональной, научной организации. То есть подготовка учащихся к сознательной и активной жизнедеятельности невозможна без усвоения ими культуры умственного труда.

Уровень культуры умственного труда учащихся влияет на эффективность учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной средней школе: количество и качество усвоенных ими знаний, прочность сформированных навыков и умений, качеств и чувств, широту и глубину социально ценного жизненного опыта.

Формирование учебных навыков и умений у школьников должно осуществляться постоянно в процессе учебно-воспитательной работы с ними. Актуальность воспитания у человека высокой культуры умственного труда с каждым годом возрастает. Это вызвано:

- необходимостью повышения общей культуры человека, в том числе и культуры умственного труда;
- постоянным увеличением и усложнением проблем жизнедеятельности человека, семьи, рода, общества и мирового сообщества;
- постоянно изменяющимися условиями труда в сторону его механизации и автоматизации, что приводит к увеличению роли умственной деятельности;
- постоянным расширением, углублением и усложнением знаний, подлежащих усвоению;
- необходимостью постоянно заниматься активной познавательной деятельностью и другими причинами.

Актуальна эта проблема и для организации учебной умственной деятельности школьника. Придя в школу, ребенок еще не имеет опыта учебной деятельности, и не следует ждать, когда этот опыт сложится стихийно. Лучше целенаправленно помочь

ему освоить методику самообразования; культуру учебного труда; научить искать, находить и усваивать неизвестные для него знания; использовать полученные знания; приобщиться к рациональным способам и приемам мыслительной деятельности и тем самым избегать перегрузок.

Чем раньше культура умственного труда будет сформирована у школьника, тем более продуктивно она будет использована им в своей жизни.

В.А. Сухомлинский писал: «Главная задача начальных классов – это научить ребенка учиться. Научить его пользоваться тем инструментом, без которого ему с каждым годом все труднее и труднее овладевать знаниями, без которого он становится неуспевающим, неспособным» (Сухомлинский А.В. Разговор с молодым директором. – М., 1973, с. 207).

5.2. Сущность воспитания у человека культуры умственного труда

Понятие о культуре умственного труда

Культура умственного труда – это такая организация человеком умственной деятельности, которая при наименьших затратах времени и усилий позволяет добиваться максимальных результатов.

Культура умственного труда – это способность человека оптимально, с учетом своих способностей и сложившихся материально-технических возможностей решать задачи умственной деятельности.

Сущность воспитания у человека культуры умственного труда

Формирование высокой культуры умственного труда – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на его психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку и достижение им в этой деятельности уровня высокой культуры умственного труда, пропагандиста теории, методики и практики его научной организации.

5.3. Цели и задачи воспитания у школьников высокой культуры умственного труда

Цели воспитания у школьников высокой культуры умственного труда. Ими являются:

– сформировать классный коллектив учащихся по реализа-

ции функций воспитания высокой культуры умственного труда у своих членов; оказывать помощь в формировании аналогичных внутришкольных и общешкольного ученического коллектива;

- сформировать каждого школьника высокоорганизованной личностью, владеющей высокой культурой умственного труда; пропагандистом культуры умственной деятельности; развить в них высокую работоспособность в умственном труде;

- сформировать потребность в постоянном самосовершенствовании культуры умственного труда; пропаганде рациональных методов и приемов умственной деятельности;

- перевести воспитание высокой культуры умственного труда у школьников в самовоспитание.

Задачи воспитания у школьников высокой культуры умственного труда. Ими являются:

- психологически готовить учащихся к постоянному глубокому и прочному освоению знаний по теории и практике культуры умственного труда; воспитанию высокой культуры умственного труда у сверстников, младших и старших товарищей; пропаганде рациональных методов и приемов умственной деятельности;

- вооружать школьников знаниями теории и методики самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

- учить проектировать процесс самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

- учить изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, самого себя, коллектива в целом и намечать трудные, но посильные цели и задачи самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные виды индивидуальной и коллективной деятельности по самовоспитанию и воспитанию культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

- в соответствии с намеченными индивидуальными и коллективными планами включить учащихся в активную реализацию намеченного, активное освоение теории и практики культуры умственного труда;

- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

– развивать навыки и умения самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

– развивать навыки и умения эффективного применения высокой культуры умственного труда;

– формировать качества и чувства личности, обладающей высокой культурой умственного труда;

– развивать творческие задатки и способности школьников;

– учить и помогать преодолевать трудности, переносить длительные умственные нагрузки;

– учить учащихся корректировать свою и коллективную деятельность в связи с изменяющимися условиями самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

– организовать в практической деятельности освоение знаний, навыков и умений, качеств и чувств опыта пропагандиста и распространителя знаний, навыков и умений культуры умственного труда;

– формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с самовоспитанием и воспитанием культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей; уверенность в своих силах;

– учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

– помочь учащимся накопить опыт высокоэффективной деятельности по самовоспитанию и воспитанию культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

– учить школьников изучать, анализировать и оценивать свою и коллективную деятельность по самовоспитанию культуры умственного труда, достигнутые результаты по данному направлению, намечать новые, более сложные цели и задачи самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей.

5.4. Содержание воспитания у школьников культуры умственного труда

Содержание воспитания у школьников культуры умственного труда включает их психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьника к самовоспитанию

культуры умственного труда включает:

- помощь ему в осознании личной и общественной значимости самовоспитания культуры умственного труда; формирование убеждения необходимости ее освоения;

- формирование у воспитанника желания заниматься самовоспитанием культуры умственного труда; воспитание культуры умственного труда у других людей.

Психологическая подготовка опирается на теоретическую, методическую и практическую готовность учащихся к проявлению культуры умственного труда.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Она призвана вооружить школьников знаниями:

- истории, теории, методики и практики воспитания и самовоспитания культуры умственного труда у человека;

- теории и методики самовоспитания и воспитания культуры умственного труда сверстников, младших и старших товарищей;

- теории и методики самоорганизации и самоуправления, организации и управления личностью и коллективом по самовоспитанию культуры умственной деятельности.

Жизнь требует, чтобы современная общеобразовательная школа, совместно с активным участием семьи, помогала воспитаннику освоить культуру умственного труда. Воспитание у школьника высокой культуры умственного труда – одна из целей умственного воспитания.

Труд – это целенаправленная созидательная физическая и интеллектуальная деятельность человека, направленная на удовлетворение материальных и духовных потребностей как самого человека, так и других людей.

Учебный труд – это целенаправленная деятельность воспитанника под руководством воспитателя, направленная на освоение воспитанниками основ ведущих наук и достижение в ней уровня высокообразованной личности. Учебный труд школьников включает в себя труд умственный и физический.

В большей степени работа школьников представляет собой нелегкий умственный труд, связанный с деятельностью головного мозга. Работа на уроках и подготовка домашних заданий, как бы они ни были интересны, в конечном итоге очень утомительны для школьников. Умственный труд требует напряжения всего организма школьника и, в первую очередь, включения в работу таких познавательных процессов, как внимание, память, речь, мышление, воображение.

Учебные занятия школьников – это умственный труд, связан-

ный с деятельностью клеток головного мозга. Когда ученик занимается, в определенных участках коры больших полушарий мозга возникает высокая возбудимость. В этом случае школьник хорошо работает и активно усваивает учебный материал. Однако нервные клетки имеют определенный предел работоспособности. И если ученик будет работать сверх этого предела, не чередуя умственную учебную деятельность с отдыхом, то он почувствует утомление.

Утомление – это временное снижение работоспособности, которое возникает во время напряженной и длительной работы. Оно проявляется в вялости, безразличии, апатии, позевывании, потягивании.

При утомлении скорость выполнения работы школьником снижается и увеличивается число ошибок, допускаемых им. К счастью, утомление – это естественный физиологический процесс. После своевременного и правильно организованного отдыха оно бесследно исчезает, а организм снова приходит в состояние высокой работоспособности.

Но если после отдыха утомление снимается не полностью, если оно накапливается, то это приводит к переутомлению. К его ранним признакам относятся: чувство постоянной усталости, нежелание трудиться, ослабление памяти и внимания, головные боли, нарушение сна, раздражительность.

Проблема предупреждения утомления и переутомления наибольшее значение приобретает в старших классах, где нагрузка у школьников резко возрастает.

Правильное распределение времени труда и отдыха, обеспечение гигиенических условий труда и некоторые другие факторы позволяют школьникам поддерживать свой организм на уровне высокой работоспособности. Сохранить у школьников высокую умственную трудоспособность, предупредить утомление и избежать переутомления возможно лишь при рациональной организации учебного процесса.

На эффективность умственного труда существенное влияние оказывают:

- освещение помещения;
- количество (в зависимости от объема помещения) и качество воздуха;
- температурный режим в помещении;
- относительная влажность воздуха;
- окраска стен;
- одежда учащегося;
- отвлекающие факторы (другие люди, включенные радио, магнитофон, телевизор);

- организация рабочего места;
- время труда;
- психологический настрой учащегося на продуктивную работу;
- уровень работоспособности и т.п.

Основными элементами научной организации умственного труда являются наличие и соблюдение оптимального режима дня. Если воспитанник приступает к приготовлению уроков в одно и то же время, у него вырабатывается динамический стереотип. В результате он быстрее входит в работу, легче усваивает материал, меньше затрачивает времени и усилий. Учащимся, занимающимся в первую смену, для выполнения домашних заданий лучше всего отвести время с 16 часов. Откладывать домашнюю работу на более позднее время нежелательно, так как работоспособность человека к вечеру снижается, и выполнение в это время уроков потребует в полтора-два раза больше времени. Мало того, при этом пострадает качество работы.

Для выполнения домашних заданий каждый школьник должен иметь свое оборудованное всем необходимым рабочее место. Оптимально рациональная организация рабочего места школьника включает в себя необходимость разделения рабочего места на зоны:

- зона обслуживания: для дневника, тетрадей, книг, письменных принадлежностей, подставки для чтения;
- рабочая зона.

Первым условием успешного приготовления уроков является установление для этой работы определенного времени. Если ученик приступает к приготовлению домашних заданий в одно и то же время, у него вырабатывается хорошая привычка, которая, в конечном итоге, позволит ему достигнуть успеха в учебной деятельности. Это обусловлено тем, что он будет быстрее начинать выполнять домашние задания, легче запоминать учебный материал, затрачивать меньше времени на их приготовление.

Неорганизованность в выполнении домашних заданий может оказывать неблагоприятное влияние на организм школьника, его успеваемость. Нецелесообразно начинать делать уроки сразу же после прихода из школы. Занятия в школе в той или иной мере утомляют школьника.

Придя из школы, учащийся должен пообедать и в течение первого часа после еды полежать или заняться любимым делом. Ослабленным детям следует поспать. Даже кратковременный дневной сон укрепляет нервную систему и способствует восстановлению сил человека.

Однако многие школьники начинают выполнять домаш-

ние задания сразу же после школы, когда наблюдается максимум снижения работоспособности. Поэтому отдых обязательно должен предшествовать подготовке домашних заданий и затем следовать за ней.

Перед началом приготовления домашних уроков комнату надо проветрить. Свежий воздух имеет большое значение для повышения работоспособности. В теплые дни следует заниматься при открытой форточке или даже окне.

Важным условием успешного приготовления домашних заданий является достаточное и правильное освещение рабочего места. Достаточное и правильное (для правой свет должен падать слева, а для левой – справа) освещение во время занятий предупреждает развитие близорукости и способствует сохранению высокой работоспособности.

Умственная работа школьника требует сосредоточенности, поэтому в комнате, где занимается школьник, необходима тишина. Постоянные шумы, включенное радио, телевизор или музыка отвлекают школьника даже в том случае, если он «привык» заниматься в такой обстановке. Действительно, ученики иногда работают, и даже успешно, при наличии шума и разговоров окружающих, но это не значит, что шум не оказывает никакого влияния на организм школьника. В шумной обстановке снижается эффективность умственного труда, быстрее наступает утомление, так как работающий мозг должен напрягать свои усилия не только на работу, но и на отвлечение от внешних раздражителей, чтобы не допустить их в сферу сознания.

Большое значение для работоспособности школьника имеет правильная посадка за рабочим столом. Неудобная поза затрудняет работу сердца, легких, зрения и других органов. Поза человека, работающего за столом, связана с относительно длительным напряжением мышц. Дыхание при этом становится менее глубоким, замедляется кровоток, и все это приводит к уменьшению снабжения кислородом органов и тканей, в том числе и мозга. Поэтому через каждые 45 минут работы необходимо делать перерывы длительностью в 10 минут. Во время перерыва нужно подвигаться, «размяться», проделать в течение 5–7 минут физические упражнения.

Перед началом приготовления домашних заданий школьнику необходимо четко уяснить цель и план их выполнения. Тщательно подготовить все необходимое для работы. Все затраты времени на подготовку рабочего места для занятий (необходимые учебники, тетради, письменные принадлежности и т.п.) непременно окупятся, так как отсутствие чего-либо заставит

школьника затрачивать время и энергию на их поиск, что непременно приведет к снижению работоспособности и увеличению времени на приготовление домашних заданий. При этом постоянно следует иметь в виду, что увеличение времени на приготовление домашних заданий укорачивает время, отводимое на отдых, что не может не отразиться на состоянии его здоровья.

При выполнении домашней работы следует начинать с более сложных заданий, а затем постепенно переходить к менее трудным, что определяется каждым учеником в зависимости от его индивидуальных особенностей.

При работе с книгой или другими источниками информации учащиеся должны научиться определять учебную задачу – ясно представить себе, какими знаниями, навыками и умениями они должны овладеть. В процессе освоения учебного материала учащиеся должны осуществлять активную мыслительную обработку текста, приводящую к его запоминанию, т.е. делить текст на смысловые части, использовать смысловые опорные пункты, составлять план, отражающий логическую смысловую схему изучаемого материала.

Во время выполнения домашних заданий школьникам через каждые 45 минут необходимо делать небольшие перерывы (до 10 минут) для отдыха и в это же время проделать ряд физических упражнений (физкультурная пауза), а через два часа работы перерыв увеличивается до 15–20 минут.

Для прочного запоминания учебного материала учащимся рекомендуется:

- проявлять интерес к изучаемому материалу;
- понимать усваиваемый материал;
- использовать в качестве опоры как можно больше органов чувств: зрение, слух, осязание, обоняние;
- стремиться запомнить изучаемый материал для использования его в практической деятельности.

Работать ребенок должен в спокойной обстановке, быть сосредоточенным, не отвлекаться и, соответственно, не засиживаться за уроками. Суммарная дневная нагрузка учащегося не должна превышать 7–8 часов в сутки. Однако, как показывает практика, ежедневная продолжительность учебных занятий учащегося в школе и дома значительно превышает эту норму. 6–8 уроков в день медики приравнивают к взрослому рабочему дню. Мало того, следует учесть нагрузку от выполнения домашних заданий, к тому же очень часто завышенных по объему.

Как показывает практика, школьники довольно часто на приготовление домашних заданий тратят больше времени, чем это предусмотрено учебной программой, что объясняется не

столько превышением объема заданий, сколько нерациональной организацией ими домашней работы, т.е. из-за неумения учиться. Дополнительные занятия в музыкальных и художественных школах, кружках, секциях усугубляют ситуацию.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к самовоспитанию культуры умственного труда включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- выработку навыков и привычек самовоспитания и воспитания культуры умственного труда у сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для эффективной умственной деятельности качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта самовоспитания и воспитания культуры умственного труда у других людей; высокоэффективной умственной деятельности.

Практическая подготовка школьников возможна лишь в процессе их активной практической деятельности по перечисленным направлениям.

Развить психические познавательные процессы школьников. Осуществляя воспитание у школьников культуры умственного труда, в первую очередь обращается внимание на развитие их психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, речи, мышления, воображения.

Сформировать у школьника навыки и умения умственного труда. Воспитание у школьника культуры умственного труда предполагает формирование у него навыков и умений:

- планировать умственную деятельность;
- разрабатывать и реализовывать оптимальный режим умственной работы;
- сосредоточиться и внимательно работать;
- контролировать себя, анализировать и вносить коррективы в текущую деятельность;
- преодолевать встречающиеся трудности;
- анализировать конечные результаты с целью совершенствования аналогичной деятельности в будущем.

Сформировать у школьника качества, необходимые для проявления культуры умственного труда. Практической целью воспитания у школьников культуры умственного труда явля-

ется воспитание у них таких качеств, как:

- жизненная самостоятельность;
- уверенность в своих силах;
- ответственность перед собой, родными и близкими, другими людьми;
- порядочность, честность;
- коллективизм, патриотизм, интернационализм;
- трудолюбие, высокая работоспособность;
- благородство;
- волевая стойкость.

Сформировать чувства школьников. Неотъемлемой частью воспитания у школьников культуры умственного труда является воспитание у них чувств:

- собственного достоинства;
- уверенности в себе;
- ответственности за результаты умственной деятельности.

Помощь школьникам в приобретении опыта высококультурного умственного труда. Стратегия воспитания у школьников культуры умственного труда предполагает включение их в активную умственную деятельность и накопление ими в ней социально ценного жизненного опыта, культуры самоорганизации и самореализации умственной деятельности.

Взаимосвязь элементов воспитания у школьников культуры умственного труда. Все эти элементы воспитания у школьников культуры умственного труда тесно взаимосвязаны между собой и закладывают основы высокоорганизованной личности, владеющей культурой умственной деятельности.

Оценка уровня сформированности у школьника культуры умственного труда. Целью воспитания у школьника культуры умственного труда является воспитание его высокоорганизованной личностью, владеющей культурой умственного труда, пропагандистом культуры умственной деятельности.

Ведущим критерием оценки воспитанности школьника по данному направлению может быть культура умственного труда. Уровни ее сформированности могут быть следующими: не владеет культурой умственного труда; владеет культурой умственного труда, но использует только ее отдельные элементы; владеет культурой умственного труда и постоянно использует ее на практике; владеет сам и пропагандирует среди людей рациональные

приемы умственной деятельности.

5.5. Формы, методы и средства воспитания у школьников высокой культуры умственного труда

Воспитание у школьников культуры умственного труда осуществляется как в урочное, так и во внеурочное время – во внеклассной и внешкольной работе.

Формы воспитания у школьников культуры умственного труда

В опыте воспитания у школьников культуры умственного труда наиболее распространенными являются уроки по общеобразовательным дисциплинам; индивидуальные, групповые и коллективные беседы; дискуссии за «круглым столом»; обсуждение материалов периодической печати, интервью, деловые игры, встречи со специалистами в области организации учебной деятельности и др.

Методы воспитания у школьников культуры умственного труда

Методы воспитания у школьников культуры умственного труда могут быть самыми разнообразными: рассказ, объяснение, беседа учителя, специалиста в области организации учебной деятельности, самих учащихся; просмотр учебных диафильмов, кинофильмов, спектаклей и телеспектаклей; чтение художественной и специальной литературы и т.д.

Средства воспитания у школьников культуры умственного труда

Основными средствами воспитания у школьников культуры умственного труда являются включение его в активную деятельность по самовоспитанию и воспитанию культуры умственного труда у других людей; осуществление деятельности, соответствующей высокой культуре умственного труда.

5.6. Практика воспитания культуры умственного труда у школьников

Практика воспитания у школьников культуры умственного труда в массовой школе

В современной массовой школе нашей страны уделяется большое внимание культуре умственного труда школьников. В школах ведется обязательное чередование уроков с напряженной умственной работой с уроками, где школьников ждет относи-

тельная смена видов деятельности.

На самих уроках в обязательном порядке также меняются виды деятельности, а в урок вводятся мини-паузы отдыха. Между уроками в школах существуют перерывы, необходимые и достаточные для восстановления школьниками своих сил.

Многие учителя постоянно обращают внимание школьников на организацию на уроке их рабочего места.

Практика воспитания у школьников культуры умственного труда в зарубежной школе

Так, например, в Японии ведутся и используются результаты исследования по влиянию дизайна школьных помещений, комнаты ребенка, письменных принадлежностей на повышение эффективности его умственного труда.

В США опытные учителя обращают особое внимание на более раннее обучение детей беглому чтению, в старших классах – на быстрое чтение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наличие у школьника культуры умственного труда предупреждает возникновение у него переутомления. Ее соблюдение укрепляет организм ребенка. Научная организация умственного труда позволяет ускорить получение, обработку, усвоение и применение научной информации.

Воспитание у школьников культуры умственного труда:

- психологически готовит к овладению культурой умственной деятельности; воспитанию культуры умственного труда у сверстников, младших и старших товарищей;
- вооружает специальными знаниями в области культуры умственного труда; самовоспитания и воспитания культуры умственного труда у других людей;
- формирует навыки и умения культуры умственного труда; умственного самовоспитания и воспитания других;
- формирует определенные качества и чувства;
- вооружает опытом высококультурной образовательной деятельности; умственного самовоспитания и воспитания;
- формирует потребность в постоянном самосовершенствовании культуры умственного труда.

Непосредственное участие воспитанника в высокоорганизованном умственном труде:

- повышает эффективность его умственного самовоспитания;
- развивает нравственный потенциал;
- развивает эстетические вкусы, связанные с культурой умственного труда;
- воспитывает собранность, аккуратность, настойчивость, последовательность, целеустремленность и другие качества.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Что подразумевают под воспитанием у человека культуры умственного труда?
2. Какие цели и задачи стоят перед воспитанием у человека культуры умственного труда?
3. Какие проблемы воспитания культуры умственного труда молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы психологически, теоретически, методически и практически подготовлены к решению проблем воспитания культуры умственного труда?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по воспитанию культуры умственного труда населения своей «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте издания предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин, К.В. Как научить детей учиться: кн. для учителя / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1987. – 111 с.
2. Березовин, Н.А. Воспитание у школьников интереса к учению: кн. для учителя / Н.А. Березовин, А.П. Сманцер. – Мн.: Нар. асвета, 1987. – 75 с.
3. Русаков, Б.А. НОТ школьника: из опыта работы школы / Б.А. Русаков. – М.: Просвещение, 1976. – 128 с.
4. Федотов, В.В. Рациональная организация умственного труда / В.В. Федотов. – М.: Экономика, 1987. – 107 с.

ТЕМА 6. ВОСПИТАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

6.1. Актуальность воспитания культуры физического труда у школьников

Труд – это основное условие существования человека, семьи, рода, общества и мирового сообщества; основной источник материального и духовного богатства каждого человека.

Труд – самое важное условие нравственного, интеллектуального, эстетического и физического развития человека.

Труд – священный долг и обязанность любого из людей. Успешное воспитание учащихся в общеобразовательной средней школе может осуществляться только на основе соединения разумно организованной их подготовки как к умственной, так и физической практической деятельности. Это ставит перед общеобразовательной средней школой задачу оказания учащимся помощи в освоении ими как культуры умственного, так и физического труда.

Актуальность воспитания культуры физического труда с каждым годом возрастает. Это вызвано:

- необходимостью повышения общей культуры человека, в том числе и культуры физического труда;
- постоянным расширением, углублением и усложнением знаний о трудовой деятельности человека;
- постоянным усложнением трудовых процессов;
- постоянной необходимостью увеличения количества и качества выпускаемой продукции;
- постоянной необходимостью удовлетворения с каждым годом возрастающих потребностей человека и другими.

Актуальна эта проблема и для организации физического труда учащихся. Придя в школу, ребенок еще не имеет опыта физической деятельности, и не следует ждать, когда этот опыт сложится стихийно. Лучше целенаправленно помочь ему освоить культуру физического труда. Чем раньше культура физического труда будет сформирована у школьника, тем более продуктивно она будет использована им в своей жизни.

6.2. Сущность воспитания у человека культуры физического труда

Понятие о культуре физического труда

Культура физического труда – это такая организация человеком физической трудовой деятельности, которая позволяет при наименьших затратах времени и усилий добиваться максимальных результатов. Другими словами, культура физического труда – это способность человека оптимально, с учетом своих способностей и сложившихся материально-технических возможностей, решать задачи трудовой деятельности.

Сущность воспитания у человека высокой культуры физического труда

Формирование у школьника высокой культуры физического труда – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на его психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку и достижение им в этой деятельности уровня высокой культуры физического труда, пропагандиста рациональных методов и приемов трудовой деятельности.

6.3. Цели и задачи воспитания у школьников культуры физического труда

Цели воспитания у школьников культуры физического труда. Ими являются:

- сформировать классный коллектив учащихся по реализации функций воспитания высокой культуры труда у своих членов; оказывать помощь в формировании аналогичных внутришкольных и общешкольного ученического коллектива;
- сформировать каждого школьника высокоорганизованной личностью, владеющей высокой культурой физического труда; пропагандиста культуры физической деятельности;
- развить у них высокую работоспособность в физическом труде;
- сформировать потребность в постоянном самосовершенствовании культуры физического труда; пропаганде рациональных методов и приемов физической деятельности;
- перевести воспитание высокой культуры физического труда у школьников в самовоспитание;
- организовать здоровый отдых.

Задачи воспитания у школьников культуры физического труда. Ими являются:

– психологически готовить учащихся к постоянному глубокому и прочному освоению знаний по теории и практике культуры физического труда; воспитанию высокой культуры физического труда у сверстников, младших и старших товарищей; пропаганде рациональных методов и приемов физической деятельности;

– вооружать школьников знаниями теории и методики самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;

– учить проектировать процесс самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;

– учить изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, самого себя, коллектива в целом и намечать трудные, но посильные цели и задачи самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;

– учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные виды индивидуальной и коллективной деятельности по самовоспитанию и воспитанию культуры физического труда у сверстников, младших и старших товарищей;

– в соответствии с намеченными индивидуальными и коллективными планами включить учащихся в активную реализацию намеченного, активное освоение теории и практики культуры физического труда;

– развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;

– учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

– развивать навыки и умения самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;

– развивать навыки и умения эффективного применения высокой культуры физического труда;

– формировать качества и чувства личности, обладающей высокой культурой физического труда;

– развивать творческие задатки и способности школьников;

– учить и помогать преодолевать трудности, переносить длительные физические нагрузки;

– учить учащихся корректировать свою и коллективную

деятельность в связи с изменяющимися условиями самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;

- организовать в практической деятельности освоение знаний, навыков и умений, качеств и чувств, опыта пропагандиста и распространителя знаний, навыков, умений культуры физического труда;

- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с самовоспитанием и воспитанием культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей; уверенность в своих силах;

- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

- помогать учащимся накапливать опыт высокоэффективной деятельности по самовоспитанию и воспитанию культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать свою и коллективную деятельность по самовоспитанию культуры физического труда, достигнутые результаты по данному направлению, намечать новые, более сложные цели и задачи самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей.

6.4. Содержание воспитания у школьника культуры физического труда

Содержание воспитания у школьника культуры физического труда включает его психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку.

Психологическая подготовка школьника

Психологическая подготовка школьника к самовоспитанию культуры физического труда включает:

- помощь ему в осознании личной и общественной значимости самовоспитания культуры физического труда; формирование убеждения необходимости ее освоения;

- формирование у него желания заниматься самовоспитанием и воспитанием культуры физического труда у других людей.

Психологическая подготовка опирается на теоретическую, методическую и практическую готовность к проявлению культуры физического труда.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка призвана вооружить школьников знаниями:

- истории, теории, методики и практики воспитания и самовоспитания культуры физического труда у человека;
- теории и методики самовоспитания и воспитания культуры физического труда сверстников, младших и старших товарищей;
- теории и методики самоорганизации и самоуправления, организации и управления личностью и коллективом по самовоспитанию культуры физической деятельности.

Учебный труд школьников включает в себя не только труд умственный, но и физический.

В свободное от учебы время школьников можно и нужно привлекать к физическому труду (расчищать от снега дорожки, благоустраивать и убирать двор, ухаживать за животными и пришкольным участком и другим работам).

В школьной практике учащиеся участвуют в следующих видах труда: учебном, труде по самообслуживанию, общественно полезном, учебно-производительном и производительном.

Учебный труд связан с усвоением большого количества знаний, накопленных человеком. Он требует больших волевых усилий, терпения и усидчивости.

Школьными программами предусмотрен и физический труд на уроках трудового обучения в мастерских и на пришкольных участках. Физический труд связан с выработкой практических навыков и умений по применению полученных в ходе предыдущих учебных занятий знаний и создания, чаще всего, определенных материальных ценностей.

Сохранить у школьников высокую физическую работоспособность, отодвинуть утомление и избежать переутомления возможно лишь при рациональной организации физического труда.

Жизнь требует, чтобы современная общеобразовательная школа, совместно с активным участием семьи, помогала воспитаннику освоить культуру физического труда.

Воспитание у школьника культуры физического труда – одна из целей трудового воспитания.

Большое место в трудовой деятельности школьников занимает труд по самообслуживанию. Он включает в себя: уход за своими вещами, уборку классов и учебных кабинетов, ремонт учебно-наглядных пособий и книг в школьной библиотеке, мебели и инвентаря и т.д.

Общественно полезный труд организуется в интересах как всего ученического коллектива школы (класса), так и каждого

школьника в отдельности. Он предусматривает привлечение учащихся к благоустройству школьных территорий, работе на пришкольных участках, в школьных ремонтных бригадах, лагерях труда и отдыха, школьных лесничествах, сбор вторичного сырья (бумаги, металлолома, пластика), лекарственных растений, озеленение улиц и микрорайонов в населенных пунктах и т.д.

Виды общественно полезного труда:

- содержание в чистоте, порядке и сохранности помещений, в которых проводятся занятия;

- участие в ремонте и строительстве школы, спортивных и игровых площадок;

- озеленение учебных помещений, пришкольного участка и микрорайона школы.

К общественно полезному труду, как и к работам по самообслуживанию, без ограничения привлекаются только здоровые школьники. Для школьников со слабым здоровьем подбирают легкие виды работ, а также сокращают их продолжительность.

Учебно-производительный и производительный труд школьников, чаще всего в соответствии с учебными планами и программами, предполагает привлечение их к созданию материальных ценностей в условиях реальной производственной деятельности. В процессе этого труда учащиеся вступают в производственные отношения, получают опыт трудовой деятельности, проверяют и уточняют свои профессиональные интересы, развивают потребность в труде. Производительный труд осуществляется в учебных и производственных цехах предприятий, формах, производственных бригадах, школьных кооперативах, лесничествах и др.

Запрещается привлекать школьников к работам:

- не отвечающим их возрасту и связанным с перегрузкой (например, 1–4 классы – мыть полы, 5–8 классы – загружать и разгружать тяжести);

- опасным для жизни (например, сбрасывать снег с крыш, мыть окна);

- опасным в эпидемиологическом отношении (например, убирать и мыть коридоры и санузлы).

В свободное от учебных занятий время школьники могут и должны выполнять посильные трудовые обязанности в семье, участвовать в ремонте квартиры, закупать продукты и готовить завтраки, обеды и ужины. Вместе со взрослыми школьники могут быть привлечены к заготовке на зиму овощей, ягод и фруктов; самостоятельно выполнять работы по уходу за домашними животными.

Высокая культура физического труда органически включает следующее:

1. Планирование трудовой деятельности. Новаторский подход к решению поставленной задачи.
2. Оптимальную подготовку материалов и инструментов.
3. Рациональную организацию рабочего места.
4. Работу со схемами, чертежами, технологическими картами.
5. Владение мыслительными операциями анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации и т.д.
6. Мастерское владение рабочими инструментами.
7. Соблюдение техники безопасности.
8. Соблюдение технологии изготовления изделия.
9. Анализ и коррекцию непосредственной деятельности.
10. Оформление изделия.
11. Анализ достигнутых результатов.
12. Определение перспектив улучшения трудового процесса.

Воспитательные возможности труда наиболее оптимально реализуются при соблюдении следующих условий:

1. Органическая связь труда с учебно-воспитательным процессом.
2. Сочетание личной и общественной значимости труда.
3. Моральная и материальная заинтересованность школьников в высоких результатах своего труда.
4. Посильность труда. Труд должен требовать от школьников напряжения физических и интеллектуальных сил, но не превышать их возможности.
5. Сочетание коллективных и индивидуальных форм трудовой деятельности.
6. Продуманная организация и самоорганизация как коллективного, так и индивидуального труда школьников.
7. Достижение успеха в труде.

Воспитанникам можно порекомендовать основные общие правила трудового человека:

1. Начиная какую-либо работу, подумай, сумеешь ли ты ее выполнить. Все ли у тебя есть, чтобы ее выполнить: время, материалы, инструменты.
2. Доводи начатую работу до конца. Если что-то не получается – спроси у взрослых, как быть?
3. Бережно относись к инструментам.
4. Экономно расходуй материалы, необходимые для работы.
5. На твоём рабочем месте всегда должен быть порядок,

каждая вещь должна иметь свое место.

На уроках трудового обучения учащимся следует предложить руководствоваться следующими правилами:

1. На уроки труда приходи вовремя и в специальной одежде.

2. Имей при себе тетрадь по трудовому обучению и дневник.

3. Знай и строго соблюдай правила по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования.

4. Перед началом урока получи от учителя задание и инструкции о порядке работы. В конце работы отчитайся о его выполнении и сдай изготовленное учителю.

5. Перед началом работы получи инструмент и проверь его состояние. По окончании работы сдай его исправным.

6. Соблюдай культуру труда:

– содержи в чистоте и порядке рабочее место. На рабочем месте не должно быть ничего лишнего, чтобы попусту не суетиться и не искать нужного среди ненужного;

– рационально используй инструмент и оборудование, бережно обращайся с ними;

– экономь рабочее время, будь дисциплинированным;

– учись анализировать сделанное с точки зрения качества и количества, намечать пути развития положительного и избежания в дальнейшем отрицательного;

– по окончании урока тщательно убери рабочее место;

– учись трудиться в коллективе, помогай в работе товарищам;

– формируй у себя привычку добросовестного отношения к труду.

Во время организации совместной коллективной работы учащиеся должны предложить следовать следующим правилам:

1. Четко договориться с товарищами о плане работы и сроках ее выполнения.

2. Распределить работу между собой поровну и так, чтобы точно знать, кто и что будет делать. Учитывать, кто что хочет и умеет делать.

3. Каждый обязан выполнить свою работу в срок и как можно лучше. Нужно помнить не только о своей части работы, но и обо всей работе.

4. Каждый должен работать на совесть.

5. По ходу работы нужно интересоваться, как идут дела у других. В случае необходимости помогать, научить, посоветовать тому, у кого не ладится работа. Самому научиться пользоваться советом других.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к самовоспитанию культуры физического труда включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- выработку навыков и умений самовоспитания и воспитания культуры физического труда у сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для эффективной физической деятельности качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта самовоспитания и воспитания культуры физического труда у других людей;
- высокоэффективную физическую деятельность.

Практическая подготовка школьников возможна лишь в процессе их активной практической деятельности по перечисленным направлениям.

Развить психические познавательные процессы школьников. Осуществляя воспитание у школьников культуры физического труда, в первую очередь необходимо обратить внимание на развитие их психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, речи, мышления, воображения.

Сформировать у школьника навыки и умения физического труда. Воспитание у школьника культуры физического труда предполагает формирование у него навыков и умений:

- планировать физический труд;
- разрабатывать и реализовывать оптимальный режим физической деятельности;
- сосредоточиться и внимательно работать;
- контролировать себя, анализировать и вносить коррективы в текущую деятельность;
- преодолевать встречающиеся трудности;
- анализировать конечные результаты с целью совершенствования аналогичной деятельности в будущем.

Сформировать у школьника качества, необходимые для проявления культуры физического труда. Практической целью воспитания у школьников культуры физического труда является воспитание у них таких качеств, как:

- жизненная самостоятельность;
- уверенность в своих силах;
- ответственность перед собой, родными и близкими, дру-

гими людьми;

- порядочность, честность;
- коллективизм, патриотизм, интернационализм;
- трудолюбие, высокая работоспособность;
- точность и аккуратность;
- благородство;
- волевая стойкость.

Сформировать чувства школьников. Неотъемлемой частью воспитания у школьников культуры физического труда является воспитание у них чувств:

- собственного достоинства;
- уверенности в себе;
- ответственности за результаты трудовой деятельности.

Помощь школьникам в приобретении опыта высококультурного физического труда. Стратегия воспитания у школьников культуры физического труда предполагает включение их в активную трудовую деятельность и накопление ими в ней социально ценного жизненного опыта культуры организации физической деятельности.

Взаимосвязь элементов воспитания у школьников культуры физического труда. Все эти элементы воспитания у школьников культуры физического труда тесно взаимосвязаны и закладывают основы высокоорганизованной личности, владеющей высокой культурой физической деятельности.

Оценка уровня сформированности у школьника культуры физического труда. Целью воспитания у школьника культуры физического труда является воспитание его высокоорганизованной личностью, владеющей культурой физического труда, пропагандистом культуры физической деятельности.

Ведущим критерием оценки воспитанности школьника по данному направлению может быть культура физического труда. Уровни ее сформированности могут быть следующими: не владеет культурой физического труда; владеет культурой физического труда, но использует только ее отдельные элементы; владеет культурой физического труда и постоянно использует ее на практике; владеет сам и пропагандирует среди людей рациональные методы и приемы трудовой деятельности.

6.5. Формы, методы и средства воспитания у школьников культуры физического труда

Воспитание у школьников культуры физического труда осуществляется как в урочное, так и во внеурочное время – во внеклассной и внешкольной работе.

Формы воспитания у школьников культуры физического труда

В опыте воспитания у школьников культуры физического труда наиболее распространенными являются уроки трудового обучения; индивидуальные, групповые и коллективные беседы; дискуссии за «круглым столом»; обсуждение материалов периодической печати, интервью, деловые игры, встречи со специалистами в области организации трудовой деятельности; активное участие в различных видах трудовой деятельности с обязательным выполнением основных элементов культуры физического труда и другие.

Методы воспитания у школьников культуры физического труда

Методы воспитания у школьников культуры физического труда могут быть самыми разнообразными: рассказ, объяснение, беседа учителя, специалиста в области организации трудовой деятельности, самих учащихся; просмотр учебных диафильмов, кинофильмов, спектаклей и телеспектаклей; чтение художественной и специальной литературы и т.д.

Средства воспитания у школьников культуры физического труда

К основным средствам воспитания у школьников культуры физического труда в первую очередь следует отнести разнообразные виды деятельности, в которых воспитанник расширяет кругозор трудовой деятельности, вырабатывает трудовые навыки и умения, качества и чувства, расширяет социально ценный жизненный опыт физического труда.

Значение воспитания у школьников культуры физического труда

Культура физического труда школьников предупреждает возникновение у них переутомления во время их трудовой деятельности. Ее соблюдение укрепляет их организм.

Научная организация физического труда позволяет увеличить количество и повысить качество выпускаемой продукции.

Воспитание у школьника культуры физического труда:

- психологически готовит воспитанника к овладению культурой трудовой деятельности; воспитанию культуры физического труда у сверстников, младших и старших товарищей;

- вооружает его специальными знаниями в области культуры физической деятельности; самовоспитания и воспитания культуры физического труда у других людей;

- формирует у него навыки и умения культуры трудовой деятельности; трудового самовоспитания и воспитания других;

- формирует определенные качества и чувства;

- вооружает опытом высокоорганизованной трудовой деятельности; трудового самовоспитания и воспитания;

- формирует потребность в постоянном самосовершенствовании культуры физического труда.

Непосредственное участие воспитанника в высокоорганизованном физическом труде:

- повышает эффективность трудового воспитания;

- развивает его нравственный потенциал;

- развивает эстетические вкусы, связанные с культурой физического труда;

- воспитывает собранность, аккуратность, настойчивость и другие качества.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность воспитания у школьников высокой культуры физического труда?
2. Назовите основные цели и задачи воспитания культуры физического труда у человека.
3. Какие проблемы воспитания культуры физического труда молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены к решению задач воспитания культуры физического труда школьника?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по воспитанию культуры физического труда населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, В.Д. Самодеятельность, самостоятельность, самоуправление, или Несколько историй из жизни школьников с вопросами, письмами, монологами и документами: кн. для старшеклассников / В.Д. Иванов. – М.: Просвещение, 1991. – 126 с.
2. Корольский, В.В. Общественно полезный производительный труд учащихся / В.В. Корольский, В.Д. Симоненко. – М.: Просвещение, 1990. – 174 с.
3. Организация общественного полезного, производительного труда школьников / И.А. Сасова и др. – М.: Педагогика, 1989. – 157 с.

ТЕМА 7. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ

7.1. Актуальность медико-педагогической подготовки школьников

Культура неотложного медицинского самообслуживания, медицинской взаимопомощи и помощи – это часть общей культуры человека. Причем роль медико-педагогической подготовки постоянно возрастает. Это вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека, в том числе и медико-педагогической;
- поддержанием организма человека в здоровом состоянии и обеспечения высокой работоспособности;
- избежания неоправданных смертельных исходов из-за неспособности окружающих людей оказать первую медицинскую помощь при травмах, на производстве, дорожно-транспортных происшествиях, несчастных случаях на воде и т.п.;
- увеличения продолжительности периода активной трудовой жизнедеятельности человека;
- увеличения продолжительности периода жизни человека и т.д.

В настоящее время в странах мира очень высок уровень уличного, бытового, спортивного и производственного травматизма, несчастных случаев на дорогах и воде. Это требует от детей и взрослых строгого соблюдения правил предупреждения травм и определенных знаний оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Очень вероятно, что знание школьником правил оказания первой медицинской помощи может спасти его близких и родных, незнакомого человека или даже самого себя от гибели.

В действительности же наблюдаются, казалось бы, две взаимоисключающие друг друга тенденции: с одной стороны, чрезмерное увлечение лекарствами, а с другой – неумение оказать элементарную первую медицинскую помощь. Это обстоятельство еще раз подтверждает актуальность решения проблемы начальной медико-педагогической подготовки каждого человека.

7.2. Из истории возникновения и развития медицины как науки

История медицинской подготовки тесно связана с историей медицины. Зачатки медицины возникли в глубокой древности.

Исторические памятники свидетельствуют о значительном развитии медицины в таких древних государствах, как Египет, Греция, Римская империя, Индия, Китай. Первые научные обобщения и положения медицины изложены в сочинениях Гиппократ (около 460–377 гг. до н.э.). В сочинениях древнеримского врача Цельса (I век н.э.) дано стройное описание медицинских знаний того времени. Труды древнеримского врача Галена (II век н.э.) медики пользовались на протяжении последующих 13 столетий.

В средние века из-за господства церкви медицина совершенствовалась плохо. Развиваться же она стала лишь в эпоху Возрождения. В этот период переворот в медицине произвели анатомические труды Везалия (1520 г.), хирургические труды А. Парэ, открытие Гарвием тайны кровообращения.

На территории России зачатки медицины были у древних скифов, населявших юг страны в VIII–III вв. до н.э.

Развитию русской медицины в XVII веке способствовала организация в России больниц, Аптекарского приказа. Своим расцветом русская медицина в XIX веке обязана Н.И. Пирогову И.П. Павлову, Н.Ф. Склифосовскому и другим выдающимся медикам и педагогам.

Широкое развитие медицина получила в годы Советской власти.

В настоящее время медицина не стоит на месте, она интенсивно развивается, осваивает новые методы и способы лечения человека.

7.3. Сущность начальной медико-педагогической подготовки человека

Понятие о первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь – это временная мера при незначительных травмах, а также несчастных случаях, предпринимаемая для того, чтобы спасти жизнь пострадавшего человека, предотвратить дополнительные травмы и облегчить его страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Сущность медико-педагогической подготовки школьников

Медико-педагогическая подготовка школьника – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, вы-

сокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, владеющей основами медицинской грамотности и способной не растеряться в сложных жизненных ситуациях и оказать первую медицинскую помощь, осуществить первоначальное лечение с целью восстановления здоровья пострадавшего; навыками пропагандиста знаний оказания пострадавшему человеку первой помощи.

7.4. Цели и задачи медико-педагогической подготовки школьников

Цели медико-педагогической подготовки школьников. Ими являются:

– помочь каждому школьнику в достижении им уровня духовно богатой, сокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, владеющей основами медицинской грамотности и способной не растеряться в сложных жизненных ситуациях и оказать первую медицинскую помощь, осуществить первоначальное лечение с целью восстановления здоровья пострадавшего; пропагандиста знаний оказания первой медицинской помощи;

– сформировать классный ученический коллектив медицинского самовоспитания и медицинского воспитания сверстников, младших и старших товарищей; оказывать помощь в формировании аналогичных общешкольного и внутришкольных коллективов учащихся;

– перевести индивидуальное и коллективное совершенствование медицинской подготовки школьников в самосовершенствование.

Задачи медико-педагогической подготовки школьников. К ним можно отнести следующие:

– психологически готовить школьников к достижению, проявлению и пропаганде начальной медицинской подготовки; постоянному ее индивидуальному и коллективному самосовершенствованию;

– учить учащихся проектировать процесс медицинского самовоспитания;

– вооружать учащихся знаниями основ начальной медицинской подготовки;

– развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с медицинской подготовленностью;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи медицинского самовоспитания и медицинского воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью самосовершенствования медицинской подготовленности;
- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением актуальных проблем медицинского самообеспечения и самовоспитания;
- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной деятельности включить школьников в активную сознательную деятельность и медицинское самовоспитание в ней;
- формировать у школьников навыки и привычки простейшего медицинского самообслуживания;
- формировать у учащихся качества и чувства, необходимые для медицинской деятельности;
- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;
- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;
- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями медицинского самовоспитания и медицинского воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;
- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с медицинским самовоспитанием и медицинским воспитанием сверстников, младших и старших товарищей;
- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;
- учить школьников изучать, анализировать и оценивать медицинскую самоподготовленность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтральной в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи медицинского самовоспитания и медицинского воспитания сверстников, младших и старших товарищей; совершенствования медицинской подготовленности;
- формировать у учащихся потребность в индивидуальном и коллективном медицинском самовоспитании, самосовершенствовании медицинской подготовленности;
- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной медицинской деятельности.

7.5. Содержание медико-педагогической подготовки школьников

Начальная, элементарная медицинская подготовка каждого человека – это одно из важных направлений общей медицины и педагогики.

Содержание медико-педагогической подготовки включает психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку школьников к оказанию первой медицинской помощи, начальной медицинской самоподготовке и начальной медицинской подготовке сверстников, младших и старших товарищей.

Психологическая подготовка школьника

Психологическая подготовка школьников к оказанию первой медицинской помощи, профилактике заболеваний включает:

- помощь им в осознании личной и общественной значимости медицинской деятельности; убеждение в необходимости медицинской самоподготовки и медицинской подготовки сверстников, младших и старших товарищей;

- формирование желания заниматься медицинской самоподготовкой; оказанием первой медицинской помощи; подготовкой других людей к оказанию первой медицинской помощи; изучать, сохранять и приумножать прогрессивные медицинские профилактические традиции.

Психологическая подготовленность включает в себя теоретическую, методическую и практическую готовность к оказанию первой медицинской помощи, медицинской самоподготовке и подготовке других людей.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьников к оказанию первой медицинской помощи призвана вооружить их знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики оказания первой медицинской помощи;

- теории и методики медицинской самоподготовки;

- теории и методики медицинской подготовки в оказании первой медицинской помощи сверстникам, младшим и старшим товарищам;

- теории и методики организации и управления коллективами по медицинской самоподготовке, оказанию первой медицинской помощи, подготовке других людей к оказанию первой

медицинской помощи.

Первая медицинская помощь оказывается непосредственно на месте поражения или вблизи от него самим пораженным (самопомощь) или другими лицами (взаимопомощь). Первая медицинская помощь включает:

- наложение повязок на раневые и ожоговые поверхности;
- временную остановку наружного кровотечения;
- иммобилизацию переломов костей табельными и подручными средствами;
- введение обезболивающих средств;
- устранение асфиксии;
- производство искусственного дыхания;
- непрямой массаж сердца и другие мероприятия.

Задача первой медицинской помощи состоит в том, чтобы путем проведения простейших мероприятий спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений, облегчить тяжесть течения травмы или заболевания. Оказание первой медицинской помощи в возможно более ранние сроки имеет решающее значение для дальнейшего течения и исхода поражения, а иногда и спасения жизни.

Рассмотрим некоторые наиболее распространенные случаи оказания первой медицинской помощи.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах

Ушиб – это наиболее частая травма, которую получают дети в результате удара, столкновения или падения.

Для уменьшения отека на ушибленное место прикладывают что-нибудь холодное; смоченную холодной водой повязку, лед в целлофане, медную монету и т.п. Затем накладывают тугую повязку.

Особенно опасны ушибы головы. Не заметны ни синяк, ни царапина, а человек бледнеет и теряет сознание. Может возникнуть рвота. Пострадавшего нужно уложить и обеспечить полный покой. На голову можно положить холодный компресс и как можно скорее вызвать медицинского работника.

Оказание первой медицинской помощи при вывихах

Вывихи чаще всего случаются в плечевом, лучезапястном и локтевых суставах. При вывихах сустав припухает, пострадавший ощущает сильную боль при движении конечностью. Облегчить состояние могут холодные примочки и обеспечение фиксирующей повязкой покоя суставу. Ни в коем случае нельзя самим вправлять вывих, а, оказав доврачебную помощь, доставить по-

страдавшего к врачу.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах

Ссадины – это поверхностные раны, сопровождающиеся повреждением кожи. Лечение начинается с промывания ссадины раствором перекиси водорода, марганцовки или просто кипяченой водой. После высыхания края раны обрабатываются йодом или зеленкой и, при необходимости, ссадина забинтовывается.

Оказание первой медицинской помощи при ранах и порезах

Раны и порезы – это не только повреждение кожи, но и тканей. Они обрабатываются так же, как и ссадины, но в отличие от ссадин обязательно забинтовываются.

Оказание первой медицинской помощи при попадании в глаз посторонних предметов

При попадании посторонних предметов в глаз ни в коем случае нельзя его тереть. Желательно позвать кого-нибудь на помощь, чтобы тот, раздвинув большим и указательным пальцами веки, осмотрел на свету глаз. Соринку из глаза можно удалить путем промывания глаза кипяченой водой или, если ее вынуть не удалось, попытаться снять ее влажным концом чистого носового платка. Удалению соринки помогает частое моргание, слезы.

Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях из носа

При кровотечении из носа пострадавшего надо посадить и положить ему на нос холодную примочку. Нос при этом может быть сжат пальцами, чуть ниже переносицы, на 4–5 минут. Дышать пострадавший должен ртом и как можно медленнее. Запрокидывать голову при кровотечениях из носа нельзя, т.к. кровь может попасть в дыхательные пути.

Оказание первой медицинской помощи при обморожениях

Обмороженное место белеет и проявляется жжением, покраснением, онемением. Обмороженное место (мочку уха, щеку, нос и т.п.) нужно растереть, разогрев предварительно руки дыханием, а стопы ног растирают сверху вниз.

Нельзя: быстро согревать обмороженные места (отогревание должно идти постепенно); растирать их жиром (жир уменьшает теплообмен); растирать снегом (снег повреждает поверхность кожи и заносит инфекцию). При сильном обморожении необходимо

укутать пострадавшего теплыми вещами и вызвать врача.

Оказание первой медицинской помощи при ожогах

В результате неосторожного обращения с огнем или горячими предметами люди довольно часто получают ожоги. Ожог – это повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры. В зависимости от тяжести поражения различают четыре степени ожога. Более легкие – ожоги первой степени. Они характеризуются покраснением кожи и жгучей болью. Обожженное место надо несколько минут поливать чистой холодной водой и наложить на него стерильную повязку.

Нельзя смазывать обожженное место жиром или маслом (они уменьшают теплообмен) и спиртосодержащими жидкостями: одеколоном, лосьоном и т.п. (они дополнительно поражают ткань).

Ожоги II–IV степеней очень тяжелые. Они проявляются в виде появления пузырей и омертвения всех слоев кожи на участке поражения.

Чем обширнее ожог, тем большую опасность он представляет для человека, т.к. многие ожоги могут привести к смерти. Поэтому при тяжелых ожогах нельзя заниматься самолечением, а необходимо немедленно обратиться к врачу.

Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током

При поражении человека электрическим током необходимо немедленно отключить электричество – лучше всего выдернуть из розетки вилку опасного электроприбора. Если этого сделать нельзя, встаньте на сухую изолированную поверхность (деревянную коробку, резиновый коврик, пачку газет) и, используя деревянный или пластмассовый предмет, оттащите пострадавшего от источника тока. После этого сразу же вызывайте «скорую помощь». Нельзя касаться пострадавшего – вы сами можете попасть под напряжение.

Оказание первой медицинской помощи спасенному из воды

В первую очередь у спасенного из воды необходимо удалить из легких попавшую туда воду. Для этого его следует положить животом на колени и несколько раз резко сжать с боков грудную клетку. Затем нужно проверить, дышит ли он. Если пострадавший не дышит, его необходимо положить на спину, запрокинуть ему голову назад, приподнять подбородок так, чтобы открылись дыхательные пути, и начать делать искусственное дыхание «рот в рот».

Процедура искусственного дыхания осуществляется следующим образом. Спасенному зажимают пальцами ноздри, де-

лают глубокий вдох и, прижав губы ко рту пострадавшего, выдыхают ему в рот воздух. При этом грудная клетка пострадавшего должна приподняться. После выдоха нужно подождать, когда грудь спасенного опустится, и повторить операцию в ритме десяти выдохов в минуту. Когда пострадавший задышит, его нужно положить в удобную позу, исключая западение языка в дыхательные пути, и вызвать врача.

Правила оказания первой медицинской помощи утопленнику

Приступая к оказанию первой медицинской помощи вытаскованному из воды, но не подающему признаков жизни человеку, необходимо:

- очистить рот пострадавшего от песка и ила;
- удалить воду из дыхательных путей;
- осуществить поочередно искусственное дыхание и массаж сердца, путем надавливания с помощью двух рук на грудную клетку.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе

Тепловой удар – это болезненное состояние, возникающее у человека при перегреве организма. Это может произойти в душном помещении с высокой влажностью, во время длительного туристического похода в жаркую погоду и т.п. В первом случае необходимо проветрить помещение, а во втором поместить пострадавшего в тень и дать выпить холодной жидкости.

Оказание первой медицинской помощи при солнечном ударе

Солнечный удар поражает человека, который долгое время находится под жарким солнцем с непокрытой головой.

При появлении жажды, сухости во рту, покраснения лица, головной боли, шума в ушах и т.п. необходимо найти прохладное место, выпить холодной воды и, если возможно, принять душ или искупаться.

Оказание первой медицинской помощи при укусе собаки

При укусе собаки не нужно спешить останавливать кровь. Кровотечение может помочь удалить слюну животного из раны. Рану необходимо промыть раствором перекиси водорода, марганцовки или кипяченой водой и обработать края раны йодом или зеленкой.

При укусе собаки необходимо обязательно обратиться в ближайшую больницу. Возможно, понадобятся специальные

прививки.

Оказание первой медицинской помощи при сильных кровотечениях

Кровотечения – грозный спутник ранений, переломов, а также некоторых заболеваний. Сильная кровопотеря опасна для жизни человека. Основной задачей является немедленная остановка кровотечения. Остановить кровь можно с помощью давящей повязки или путем прижатия или пережатия с помощью жгута сосуда выше места раны. После этого необходимо срочно звать на помощь специалиста.

В качестве жгута можно использовать ремень, веревку, свернутое полотенце и т.п. Под жгут кладется вата, марля, чистый носовой платок. Жгут накладывают и прямо на одежду. Оставлять его можно не более чем на два часа, причем каждые полчаса жгут на короткое время снимают или резко ослабляют, иначе может произойти омертвление тканей.

Оказание первой медицинской помощи при переломах

Переломы бывают двух видов: открытые (обломки костей прорывают кожу и видны снаружи) и закрытые. Признаком закрытого перелома костей является резкая боль, припухлость, кровоподтек в области травмы. В первую очередь необходимо обеспечить неподвижность для пострадавшей конечности, чтобы не произошло дальнейшее смещение обломков костей. Неподвижность поможет обеспечить специальная шина или заменяющие ее подручные материалы: кусок палки, лыжная палка, ветка дерева и т.п.

При открытом переломе прежде всего необходимо обработать и перевязать рану и лишь затем наложить шину. При переломах, особенно открытых, нужно срочно вызвать «скорую помощь».

Правила оказания первой медицинской помощи при автомобильных авариях и катастрофах

Слишком высокую цену платит человечество за незнание, а порой за знание, но невыполнение человеком правил оказания первой медицинской помощи пострадавшим в автомобильных авариях и катастрофах.

Любое нарушение правил дорожного движения, даже, на первый взгляд, самое незначительное, может привести к несчастным случаям. Аварии нередко происходят далеко от медицинских учреждений и даже вне населенных пунктов. При этом не всегда врачи «скорой помощи» могут достаточно быстро прибыть к месту происшествия. При несчастных случаях в первый момент люди теряются и не знают, что делать, а время идет. Если рядом нет человека, умеющего оказать первую медицинскую по-

мощь, это может стоить пострадавшему жизни.

Как вести себя в такой ситуации? Прежде всего надо оценить обстановку и освободить пострадавшего из-под обломков транспортных средств; остановить кровотечение; привести пострадавшего в чувство.

Если на месте происшествия оказалось несколько человек, то кто-то из них должен по возможности быстрее позвонить в «скорую помощь» – 103 и милицию – 102: сообщить о несчастном случае, объяснить, что произошло и где находится место происшествия.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников по оказанию медицинской помощи включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- формирование навыков и умений начальной медицинской самоподготовки, оказания первой медицинской помощи, элементарной медицинской подготовки сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для медицинской самоподготовки, оказания первой медицинской помощи, элементарной медицинской подготовки других людей качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта медицинской самоподготовки, оказания медицинской помощи, подготовки других людей к оказанию первой медицинской помощи.

Развитие психических познавательных процессов

В процессе подготовки школьника к оказанию первой медицинской помощи в первую очередь обращается внимание на развитие у него психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, речи, воображения.

Сформировать навыки и умения. Подготовка школьников к оказанию первой медицинской помощи предполагает формирование у них ряда навыков и умений:

- осуществлять перевязки при порезах и ранениях;
- накладывать шины при переломах костей;
- делать искусственное дыхание и т.п.

Воспитать качества. Одной из целей подготовки школьников к оказанию первой медицинской помощи является воспитание у них качеств:

- выдержки;
- сообразительности;

- выносливости;
- дисциплинированности;
- предусмотрительности;
- настойчивости и др.

Воспитать чувства. Неотъемлемой частью подготовки школьников к оказанию первой медицинской помощи является воспитание у них чувств ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей, чувств милосердия и сострадания, чувств удовлетворения от результата оказания первой медицинской помощи, чувства озабоченности подготовленностью людей к оказанию первой медицинской помощи и других.

Помочь приобрести опыт оказания первой медицинской помощи. Стратегия подготовки школьников к оказанию первой медицинской помощи предполагает включение их в самоподготовку и подготовку сверстников, младших и старших товарищей к этой деятельности и приобретение в ней определенного опыта оказания первой медицинской помощи человеку.

Опыт оказания первой медицинской помощи может осуществляться на специальных тренажерах.

Критерии подготовленности школьника к оказанию первой медицинской помощи

Основной конечной целью подготовки школьника к оказанию первой медицинской помощи является помощь ему в достижении уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, владеющей элементарной медицинской грамотностью и способностью не растеряться в сложных жизненных ситуациях и оказать первую медицинскую помощь, осуществить первоначальное лечение с целью восстановления здоровья пострадавшего; пропагандиста знаний оказания первой медицинской помощи.

Ведущим критерием подготовленности школьника к оказанию первой медицинской помощи является культура оказания первой медицинской помощи. Уровни подготовленности школьника к оказанию первой медицинской помощи могут быть следующими: поверхностно освоил основы культуры элементарного медицинского обслуживания и стихийно реализует их на практике; освоил основы культуры элементарного медицинского обслуживания, но активно реализует только ее отдельные элементы; прочно освоил основы культуры элементарного медицинского обслуживания и активно реализует их; освоил сам и активно пропагандирует знания

оказания первой медицинской помощи среди других людей.

Главным критерием в работе воспитателей по подготовке школьника к оказанию первой медицинской помощи должно стать формирование у него творчески активного отношения к самоподготовке и пропаганде знаний по оказанию первой медицинской помощи.

7.6. Формы, методы и средства начальной медицинской подготовки школьников

Элементарная начальная медицинская подготовка осуществляется как в учебное, так и во внеучебное время – во внеклассной и внешкольной работе.

Формы начальной медицинской подготовки школьников

Для организации элементарной начальной медицинской подготовки школьников используют самые разнообразные формы работы. Это и специальные уроки, и уроки с включением элементов начальной медицинской подготовки, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, устные журналы, вечера вопросов и ответов, экскурсии, кружковые занятия, конкурсы, олимпиады, викторины и другие.

Методы начальной медицинской подготовки школьников

Методы, используемые в элементарной, начальной медицинской подготовке, могут быть самыми разнообразными: беседа, рассказ, объяснение учителя, медицинского работника или специально подготовленных учащихся, родителей воспитанников; демонстрация медицинских процедур, показ картин, плакатов, диафильмов и кинофильмов; чтение произведений художественной и специальной литературы и других.

Средства начальной медицинской подготовки школьников

В качестве основных средств начальной медицинской подготовки и самоподготовки используют различные виды деятельности:

- тренировки по оказанию первой медицинской помощи на специальных тренажерах;
- пропаганду знаний оказания первой медицинской помощи;
- комплектацию классных аптек первой медицинской помощи;
- дежурство в медицинском кабинете и др.

Непосредственное участие воспитанника в специально орга-

низованной и до мелочей продуманной медицинской деятельности:

- расширяет его медицинские знания;
- вырабатывает навыки и умения медицинской деятельности;
- способствует воспитанию предусмотрительности, целеустремленности, настойчивости и других ценных качеств;
- вызывает нравственные переживания; развивает медицинскую культуру.

7.7. Практика начальной медицинской подготовки школьников

Практика начальной медицинской подготовки школьников в массовой школе

В массовой общеобразовательной средней школе еще не сложилась система начальной медицинской подготовки школьников. Наиболее часто элементы начальной медицинской подготовки школьников находят отражение в курсах «Основы безопасности жизнедеятельности», «Анатомия и физиология человека», «Технология» и некоторых других.

Значение медико-педагогической подготовки школьников

Проблема начальной медицинской подготовки школьника в первую очередь педагогическая, так как она затрагивает проблемы сохранения здоровья и жизни воспитанников; межличностных отношений, формирование их самостоятельности и др.

Медико-педагогическая подготовка школьников:

- психологически готовит их к оказанию первой медицинской помощи;
- вооружает их специальными знаниями;
- формирует навыки и умения оказания первой медицинской помощи;
- воспитывает определенные качества и чувства;
- вооружает опытом медицинской самоподготовки, оказания первой медицинской помощи, начальной медицинской подготовки сверстников, младших и старших товарищей;
- формирует потребность в оказании первой медицинской помощи; самосовершенствовании и совершенствовании начальной медицинской культуры других людей.

Начальная медицинская подготовка школьников позволит в будущем избежать многих трагедий, которые происходят из-за неумения оказать первую медицинскую помощь.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность начальной медицинской подготовки человека?
2. Назовите основные цели и задачи начальной медицинской подготовки человека.
3. Какие проблемы начальной медицинской подготовки молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены к решению задач начальной медицинской подготовки человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по начальной медицинской подготовке населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баешко, А.А. Неотложные состояния / А.А. Баешко, П.И. Булай. – Мн.: Беларусь, 1995. – 384 с.
2. Величенко, В.М. Первая доврачебная помощь / В.М. Величенко, Г.С. Юмашев. – М.: Медицина, 1990. – 272 с.
3. Гоголев, М.И. Кружок по медико-санитарной подготовке / М.И. Гоголев. – М.: Просвещение, 1989. – 28 с.
4. Дядичкин, В.П. Медицинская помощь при травмах / В.П. Дядичкин. – Мн.: Вышэйшая школа, 1981. – 240 с.
5. Кудрявцева, П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся / П.А. Кудрявцева. – М.: Просвещение, 1986. – 112 с.

ТЕМА 8. АНТИНИКОТИНОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

8.1. Актуальность антеникотинного воспитания школьников

Современная медицина к числу серьезных врагов здоровья человека относит курение. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый умирающий в развитых странах – жертва курения.

Табакокурение – это нравственное преступление человека против себя, родных и близких, общества и мирового сообщества, природы.

Увлечение населения как нашей страны, так и других стран мира табакокурением носит характер затянувшейся эпидемии. Им заражено на планете примерно от 50 до 60% мужчин и от 20 до 30% женщин. Это потрясающе-удручающие цифры! Курение же беременной женщины – это вообще трагедия.

Курение нельзя запретить или решить проблему системой ограничительно-запретительных мер.

Курение – это болезнь человека. Ее, как и любую другую, нужно лечить, но лучше и легче предотвратить с помощью системы антеникотинного воспитания человека, создания условий, позволяющих исключить из употребления табачные изделия.

Продуктивная жизнедеятельность человека невозможна без его антеникотинного воспитания. Причем роль его постоянно возрастает. Это вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека, в том числе и антеникотинной;
- поддержанием организма человека в здоровом состоянии и обеспечения высокой работоспособности;
- увеличения продолжительности периода активной трудовой деятельности;
- увеличения продолжительности периода жизни человека;
- снижения ущерба, причиняемого табакокурением природе, семье, обществу и мировому сообществу и т.д.

Теория и практика свидетельствуют: до настоящего времени все еще не сложилась целостная система антеникотинного воспитания человека, которая принесла бы значительный успех в этой области. Анонимные анкетные опросы показывают: увеличивается количество курящих детей и подростков. Данные французских исследователей свидетельствуют о том, что тот, кто не пристрастился к курению до 21 года, редко становится курильщиком. В связи с этим резко увеличивается доля ответственности

школы за антиникотиновое воспитание учащихся.

8.2. История постановки и решения проблемы антиникотинового воспитания

Когда человек начал употреблять никотинсодержащие вещества. Табакокурение известно человечеству много веков. О курении табака европейцам стало известно после открытия Колумбом Америки. Во второй половине XVI века из Испании табак распространился во Франции, где ему приписывали лечебное действие, а затем и в другие страны. Вначале табак нюхали, позднее стали курить.

Когда и кем впервые была поставлена проблема антиникотинового воспитания человека. Одновременно с возникновением табакокурения возникли и его противники, которые, в первую очередь по религиозным причинам, проводили антиникотиновую пропаганду. Например, в Италии табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак людей. В назидание потомкам пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск и получил название «чертово зелье». Курение табака в России было запрещено, и за ослушание в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезали нос или уши.

После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Однако в 1697 году, в царствование Петра I, в России были разрешены торговля табаком и курение.

Быстрое массовое распространение в мире пагубной привычки можно объяснить только тем, что вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены. Мало того, табаку приписывались целебные свойства. Но самое главное заключалось в том, что изменилось отношение многих правительств к табаку и его рекламе. Баснословные прибыли государства, предпринимателей и продавцов от индустрии табачных изделий свели на нет разумную заботу о здоровье человека.

Кем разрабатывалась проблема антиникотинового воспитания. Одной из первых книг антиникотинового содержания была книга английского короля Якова I «О вреде табака», которую он опубликовал в 1604 году. По сей день актуальной остается

ся высказанная в ней мысль о том, что курение является вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием.

В 1970 году Всемирная организация здравоохранения призвала национальные органы здравоохранения активизировать борьбу с табакокурением. Этот призыв был поддержан многими странами мира. В результате в ряде стран были запрещены реклама табачных изделий и курение в общественных местах, на табачных изделиях стали писать предупреждение о вреде курения, в средствах массовой информации велась пропаганда здорового образа жизни, исключая употребление табачных изделий и т.д. 31 мая было объявлено Всемирным днем без табакокурения.

Кем разрабатывается проблема антитабачного воспитания человека в настоящее время. Проблема антитабачного воспитания человека – это комплексная проблема, в решении которой, кроме педагогов, принимают участие философы, социологи, юристы, медики. Значительный вклад в решение этой проблемы внесли работы А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, Э.А. Бабаян, М.Н. Гонопольского, Л.Л. Гройсман, В.К. Зубович, В.А. Кочан, В.Ф. Киселева, В.Ф. Матвеева, Г.А. Шичко, В.Н. Ягодинского и др.

8.3. Сущность антитабачного воспитания человека

Понятие о табакокурении

Табакокурение – это вдыхание человеком дыма сухих растений, содержащих в себе никотин.

Действующим началом, привлекающим курильщика, является никотин, оказывающий возбуждающее действие на центральную нервную систему.

При вдыхании табачного дыма никотин попадает в организм человека и разрушающим образом воздействует на многие внутренние органы человека. Основным мотивом начала курения чаще всего является подражание.

Первые в жизни человека затяжки табачным дымом, как правило, сопровождаются неприятными ощущениями: головокружением и тошнотой. Однако впоследствии курение начинает вызывать удовлетворение с желанием повторно испытать его.

Сущность антитабачного воспитания школьников

Антитабачное воспитание – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методиче-

скую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, приобретшей психологическую устойчивость и сознательно не употребляющей табачных изделий, морально осуждающей табакокурение; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей здоровый образ жизни, исключая табачное курение.

8.4. Цели и задачи антитабачного воспитания школьников

Цели антитабачного воспитания школьников

Целями антитабачного воспитания школьников являются следующие:

– воспитать каждого школьника духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личностью, приобретшей психологическую устойчивость и сознательно не употребляющей табачных изделий; морально осуждающей их употребление; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей здоровый образ жизни, антитабачные знания;

– сформировать классный ученический коллектив по пропаганде антитабачных знаний; оказывать помощь в формировании общешкольного и внутришкольных антитабачных объединений учащихся;

– перевести индивидуальное и коллективное антитабачное воспитание школьников в самовоспитание.

Человек, который не знает, для чего он живет, не имеет высоких социально значимых жизненных целей, более всего склонен к употреблению табачных изделий. Поэтому одной из основных целей антитабачного воспитания школьников является помощь ему в одухотворении своей жизни, определении высоких социально значимых ее целей и смысла.

Задачи антитабачного воспитания школьников

Задачами антитабачного воспитания школьников являются:

– психологически готовить каждого школьника к борьбе за здоровый образ жизни, пропаганде антитабачных знаний, постоянному антитабачному самосовершенствованию;

– учить учащихся проектировать процесс антитабачной деятельности и самосовершенствования себя в ней;

– вооружать учащихся антитабачными знаниями, знаниями основ антитабачной самоподготовки и подготовки

сверстников, младших и старших товарищей;

- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с антеникотининовой деятельностью;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи антеникотининовой самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью антеникотининовой деятельности;

- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением антеникотининовых проблем, антеникотининового самосовершенствования;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной антеникотининовой деятельности включить школьников в активную сознательную антеникотининовую деятельность;

- формировать у школьников привычку негативного отношения к курению, навыки и умения пропагандиста антеникотининовых знаний;

- формировать у учащихся качества и чувства, необходимые для пропагандистской деятельности;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;

- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями антеникотининовой деятельности, антеникотининовым самовоспитанием и воспитанием сверстников, младших и старших товарищей;

- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;

- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с антеникотининовой деятельностью; уверенность в своих силах;

- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную антеникотининовую деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи антеникотининовой деятельности, антеникотининового самовоспитания и

воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- формировать у учащихся потребность в антиникотиновой деятельности; антиникотиновом самосовершенствовании и совершенствовании антиникотиновой культуры других людей;

- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной антиникотиновой деятельности.

8.5. Содержание антиникотинового воспитания школьников

Содержание антиникотинового воспитания школьников включает их теоретическую, методическую и практическую антиникотиновую подготовку к антиникотиновой деятельности.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников к антиникотиновой деятельности включает:

- помощь в осознании личной и общественной значимости антиникотиновой деятельности; убеждение в необходимости антиникотинового самовоспитания и антиникотинового воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- формирование желания заниматься антиникотиновым самовоспитанием и антиникотиновым воспитанием других людей; изучать, сохранять и приумножать антиникотиновые традиции, трудиться над достижением здорового образа жизни общества, исключая употребление табакокурения.

Психологическая подготовленность включает в себя теоретическую, методическую и практическую готовность к антиникотиновой деятельности.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьников к антиникотиновой деятельности призвана вооружить их знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики антиникотиновой деятельности;

- теории и методики антиникотинового воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- теории и методики организации и управления коллективами по антиникотиновому самовоспитанию и антиникотиновому воспитанию других людей.

Школьники должны знать о том, что статистические данные свидетельствуют: чем раньше человек начинает употреблять табачные изделия, тем быстрее он приобретает никотиновую за-

висимость.

По результатам социологических опросов, мотивами начала курения курящие называют следующие:

- желание следовать традициям;
- чувство любопытства и желание испытать новые ощущения;
- желание подражать старшим и утвердиться в группе сверстников;
- влияние уговоров товарищей;
- баловство, безделье, плохое настроение и скука;
- желание снять напряжение;
- попытка возбуждения умственной деятельности;
- желание казаться солиднее, быть современным, взрослым;
- попытка повысить трудоспособность;
- «мода» на курение и некоторое другие.

Антиникотиновое воспитание следует вести с учетом выявленных мотивов. Каждый школьник должен овладеть знаниями об отрицательном влиянии никотина на организм человека и негативных последствиях курения с медико-биологической, экономической, социальной и других точек зрения еще до приобретения пристрастия к табакокурению.

Медико-биологическая точка зрения

Люди, которые на протяжении многих лет ежедневно курят, медленно вводят в свой организм большие дозы никотина, разрушающего многие внутренние органы. В результате этого продолжительность жизни курильщиков в общей массе населения короче примерно на 8,3 года.

Каждая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь на один вдох, а каждая выкуренная сигарета – на 15 минут. У курильщиков снижается общая сопротивляемость организма к различным инфекциям, а при заболеваниях процесс выздоровления протекает значительно медленнее.

Курильщики чаще других людей страдают различного рода специфическими заболеваниями. Так, длительное раздражение дыхательных путей горячим табачным дымом вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки рта, носоглотки и легких, что способствует возникновению бронхита и раковых заболеваний.

Особенно большое влияние никотин оказывает на сердечно-сосудистую систему, так как он обладает сильным сосудосужающим действием. Под его влиянием наблюдается постоянный спазм сосудов, что является причиной гипертонической болезни и преждевременного атеросклероза.

Никотин оказывает сильное влияние на деятельность орга-

нов пищеварения, особенно желудка. Курение воздействует на обмен веществ в организме. Не меньшее негативное влияние никотина на нервную систему курящего человека. Никотин – сильнейший яд, особенно для клеток коры головного мозга.

В США зарегистрирован не один случай гибели людей при курении сигарет «на конкурс». По данным Всемирной организации здравоохранения, общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30–80%.

Горячий табачный дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль. Со временем на ней появляются микроскопические трещины – входные ворота для болезнетворных микроорганизмов. На зубах откладывается табачный деготь, и они чернеют, издают неприятный специфический запах, который явно чувствуется при разговоре с курильщиком.

Экономическая точка зрения

Курильщик платит дважды: сначала за сигареты, а потом за лекарства. Из-за неосторожного курения ежегодно в мире возникают сотни тысяч пожаров в быту, на производстве, в лесу, в которых гибнут десятки тысяч людей.

Курение снижает работоспособность человека, увеличивает количество пропусков рабочих дней из-за болезни, нарушает налаженный ритм производства.

Социальная точка зрения

Дым от курения оказывает влияние на окружающих курильщика людей. Они принудительно становятся пассивными курильщиками. Таким образом, из-за своей вредной привычки курильщики наносят вред здоровью окружающих их людей.

Курильщик «поглощает» значительную часть семейного бюджета; создает в семье, как правило, напряженную, конфликтную обстановку в связи с курением.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к антеникотинной деятельности включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- формирование навыков и умений антеникотинного самовоспитания, антеникотинного воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для антеникотинного самовоспитания и антеникотинного воспитания других людей качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта антеникотинной деятельности; самовоспитания и воспитания ан-

тиникотиновой культуры у других людей.

Развитие психических познавательных процессов. В антินิกотиновом воспитании у школьников в первую очередь обращается внимание на развитие у них психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Формирование навыков и умений. Антินิกотиновое воспитание школьника предполагает формирование у него навыков и умений антินิกотинового самовоспитания и антินิกотинового воспитания сверстников младших и старших товарищей; умения сдерживать внешние влияния, способствующие вовлечению к употреблению табачных изделий.

Воспитание качеств. Воспитать качества, позволяющие не только удержаться и не курить, но и вести активную антินิกотиновую пропаганду. Среди качеств следует выделить такие, как:

- самостоятельность;
- наблюдательность;
- такт;
- принципиальность;
- справедливость;
- сдержанность;
- терпимость;
- общительность;
- сообразительность и другие.

Воспитание чувств. Воспитать чувства уважения к здоровому образу жизни, исключая курение; чувство собственного достоинства; чувство ответственности за свою жизнь, жизнь родных и близких, окружающих людей.

Помочь школьнику приобрести положительный опыт антินิกотиновой деятельности. Стратегия антินิกотинового воспитания предполагает включение каждого школьника в антินิกотиновую пропаганду даже при условии понимания того, что при его жизни сражение против употребления человеком никотина не будет выиграно.

Критерии определения антินิกотиновой воспитанности школьников. Основная конечная цель антินิกотинового воспитания – воспитать каждого школьника как некурящего, ведущего здоровый образ жизни, пропагандиста антินิกотиновых

знаний.

Ведущим критерием антитабачного воспитания школьника может служить его отношение к табакокурению. Это отношение может быть: положительным; отрицательным, но сам при этом курит; пассивно-равнодушным, заинтересованным и творчески активным в искоренении вредной привычки других людей.

Главным ориентиром антитабачного воспитания школьника должно стать формирование у него творчески активного отношения к искоренению этой вредной привычки у других людей.

8.6. Формы, методы и средства антитабачного воспитания школьника

Антитабачное воспитание школьников осуществляется как в урочное, так и во внеурочное время – во внеклассной и внешкольной работе.

Формы антитабачного воспитания школьников

Для организации антитабачного воспитания школьников используют самые разнообразные формы работы. Это и специальные уроки, и уроки с включением элементов антитабачного воспитания, лекции, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, диспуты, устные журналы, вечера вопросов и ответов, тематические кинолектории, читательские конференции, встречи за «круглым столом», прослушивание и обсуждение тематических радиопередач, просмотр и обсуждение тематических телепередач, обсуждение материалов тематических дискуссионных статей периодической печати и некоторые другие.

С целью оптимизации антитабачного воспитания школьников следует творчески относиться к выбору форм с учетом их наиболее эффективных возможностей в конкретных условиях.

Методы антитабачного воспитания школьников

Наиболее используемыми методами в антитабачном воспитании школьников являются: рассказ, объяснение, беседа, демонстрация противотабачных слайдов, открыток и другой наглядности, ролевые игры, решение проблемно-ситуативных задач, совместное составление с воспитанником планов индивидуального антитабачного самовоспитания и антитабачного воспитания сверстников, младших и старших товарищей.

С целью оптимизации антитабачного воспитания школьников следует творчески относиться к выбору методов с

учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Средства антеникотинного воспитания школьников

В качестве основных средств воспитания и самовоспитания антеникотинной культуры используют различные виды деятельности:

- работа в клубе антеникотинной пропаганды;
- антеникотинное воспитание сверстников, младших и старших товарищей;
- участие в художественной самодеятельности с материалами по антеникотинной пропаганде;
- участие в конкурсах на лучший рисунок, сочинение, лучшего чтеца по антеникотинной тематике;
- активное участие в организации здорового образа жизни сверстников, младших и старших товарищей, исключающего употребление табачных изделий, создание антеникотинного климата в семье, школе, среди сверстников.

8.7. Практика антеникотинного воспитания школьников

Практика антеникотинного воспитания школьников в массовой школе

В Республике Беларусь борьба с курением носит государственный характер. В стране запрещено курение в общественных местах: театрах, кинотеатрах, цирках, концертных и спортивных залах и т.п. помещениях. Нельзя курить в метро, пригородных поездах, трамваях, троллейбусах и т.д.

Большая роль в борьбе с курением отводится школе. Однако проблема антеникотинного воспитания школьников все еще не отвечает современным требованиям. Материалы анкетных опросов свидетельствуют о том, что более половины школьников уже пробовали, а примерно 35% школьников постоянно курят.

Задача школы – убедить каждого своего воспитанника в том, что курить – это вредно, неприлично и стыдно.

В зарубежном опыте работы

В зарубежном опыте работы по антеникотинному воспитанию человека можно встретить много интересного и поучительного.

В США день 18 ноября объявлен национальным днем борьбы с курением. В преддверии этого дня средства массовой информации всячески обращают внимание граждан на вред курения.

В Нью-Йорке принят закон, согласно которому за курение в

общественных местах человек облагается штрафом в 1000 долларов или осуждается на год тюремного заключения.

Во Франции проводятся общенациональные дни без курения под лозунгом: «Букет вместо сигареты», «Прогулка на природу вместо курения».

Человек подвержен внушению. Используя это обстоятельство, радио и телевидение США внушили отвращение к курению у сотен тысяч американцев.

На улицах Швеции можно встретить огромные щиты с надписями типа: «Хочешь жить – бросай курить!»

В канадском городе Торонто специальным декретом запрещено курение на улицах.

Широко ведется борьба с курением в Болгарии. На ее территории можно встретить города, где профессии учителей и работников здравоохранения объявлены «профессиями некурящих».

В этой стране официально запрещается курить там, где работают беременные женщины, кормящие матери, где находится хотя бы один некурящий. Мало того, даже на некоторых жилых домах можно встретить табличку-надпись: «В этом доме не курят».

В Малайзии, с целью борьбы с курением, государственные банки предоставляют льготные кредиты только некурящим крестьянам. В турецком городе Адана имеется единственный в мире музей, посвященный людям, бросившим курить, с подробными рассказами, как им это удалось.

Значение антитабачного воспитания школьников

Проблема табакокурения стоит перед человечеством уже много столетий, и актуальность ее в последнее время все возрастает.

Табакокурение является одним из самых опасных врагов человечества. Вместе с табаком курильщики постепенно «выкуривают» самое ценное в своей жизни – здоровье.

Утвердить здоровый образ жизни, исключая табачное курение, – нравственный и профессиональный долг педагога.

Антитабачное воспитание школьников:

– психологически готовит к избежанию возможностей употребления табачных изделий;

– вооружает специальными знаниями; формирует навыки и умения антитабачной деятельности; воспитывает определенные качества и чувства; вооружает опытом антитабачного самовоспитания и антитабачного воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

– вырабатывает антитабачную культуру;

– формирует потребность в самосовершенствовании и со-

вершенствовании антеникотиновой культуры других людей.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность антеникотинowego воспитания человека?
2. Назовите основные цели и задачи антеникотинowego воспитания школьника.
3. Какие проблемы антеникотинowego воспитания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены психологически, теоретически, методически и практически к решению задач антеникотинowego воспитания человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по антеникотинowego воспитанию населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаян, Э.А. Курение / Э.А. Бабаян, М.Н. Гонопольский. – М.: Медицина, 1987. – 336 с.
2. Гуарарье, Г.Д. Как бросить курить / Г.Д. Гуарарье. – Мн.: Беларусь, 1975. – 32 с.
3. Матвеев, В.Ф. Профилактика вредных привычек у школьников: кн. для учителя / В.Ф. Матвеев, Л.Л. Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 94 с.
4. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: кн. для учащихся / В.Н. Ягодинский. – Мн.: Нар. асвета, 1986. – 104 с.

ТЕМА 9. АНТИАЛКОГОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

9.1. Актуальность антиалкогольного воспитания человека

Современная медицина в число серьезных врагов здоровья человека включает употребление алкоголя. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголизма. Злоупотребление алкоголем – это нравственное преступление человека против себя, родных и близких, общества и мирового сообщества.

Увлечение населения как нашей страны, так и других стран мира алкоголем носит характер затянувшейся эпидемии.

Пьянство и алкоголизм нельзя преодолеть простым введением «сухого закона», распространением системы мер ограничительно-запретительного характера. Алкоголизм – это болезнь человека. Ее, как и любую другую, нужно лечить, но лучше предотвратить с помощью системы антиалкогольного воспитания человека, создания условий, позволяющих исключить из употребления спиртные напитки.

Продуктивная жизнедеятельность человека невозможна без его антиалкогольного воспитания. Причем роль эта постоянно возрастает, что вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека, в том числе и антиалкогольной;
- поддержания организма человека в здоровом состоянии и обеспечения высокой работоспособности;
- увеличения продолжительности периода активной трудовой деятельности;
- увеличения продолжительности периода жизни человека;
- снижения преступности;
- снижение ущерба, причиняемого употреблением алкоголя семье, обществу и мировому сообществу и т.д.

Теория и практика свидетельствуют: до настоящего времени все еще не сложилась целостная система антиалкогольного воспитания человека, которая принесла бы значительный успех в этой области. Статистика показывает: с каждым годом увеличивается количество детей и подростков, страдающих алкоголизмом.

9.2. История постановки и решения проблемы антиалкогольного воспитания человека

Когда человек начал употреблять алкоголь. Человечество долгое время не знало алкоголя. Предполагают, что лишь со времени начала изготовления керамической посуды, примерно за восемь тысяч лет до нашей эры, возникла возможность изготовления слабых алкогольных напитков из меда, плодово-ягодных соков и других продуктов.

Ученые древности, впервые получив алкоголь, по его первоначальному бодрящему действию на организм человека назвали его «акве вите» – «вода жизни». Но прошло время, и человечество дало этой же жидкости совсем иное название – «вода горя и смерти».

Когда и кем впервые была поставлена проблема антиалкогольного воспитания человека. С появлением алкогольных напитков человечество стало понимать последствия пьянства. Об этом свидетельствуют первые попытки ограничения и даже запрещения употребления спиртных напитков. В законодательстве почти всех стран того времени предусматривались довольно суровые меры наказания лиц, злоупотребляющих алкоголем: штрафы, телесные наказания и даже казнь.

По законам Древней Греции, преступление, совершенное человеком в состоянии алкогольного опьянения, только увеличивало его ответственность. В Древнем Риме рабам, благородным и свободным римлянам запрещалось пить вино до 30-ти лет, а женщинам любого возраста. В средние века в Европе запрещение употребления алкоголя сменилось мерами, его ограничивающими.

После открытия технологии приготовления крепких алкогольных напитков и хлебной водки крепостью до 40–50° пьянство быстро распространилось по всей Европе. Быстрое массовое распространение в мире привычки употребления алкоголя можно объяснить только тем, что вредные свойства алкоголя долгое время не были изучены.

Кем разрабатывалась проблема антиалкогольного воспитания человека на протяжении человеческой истории. С целью борьбы с употреблением алкоголя в начале XVII века английский парламент установил высокий налог на водку. Идея налога на спиртное в пользу государства была тут же подхвачена правительствами других стран. Однако существенных изменений

в лучшую сторону это не принесло. С алкоголизмом, который все более широко распространялся, вынуждено было бороться само население. В начале XIX века в Англии и США впервые возникли общества трезвости. Они пропагандировали программу трезвости преимущественно с религиозных позиций, обязывая своих членов ни под каким предлогом не пить спиртных напитков и не предлагать их другим. Ими организовывались антиалкогольные митинги, шествия, распространялись листовки с призывами к воздержанию от употребления алкоголя.

В 1887 году по инициативе Л.Н. Толстого в России было создано одно из первых обществ трезвости, названное «Согласие против пьянства». Оно появилось в Ясной Поляне и действовало в других близлежащих селах Тульской губернии. В это общество вступило 744 человека.

Только во второй половине XIX века мировое сообщество начало осознавать масштабы ущерба, наносимого алкоголем. Международное сообщество с начала XX века пыталось выработать совместные меры борьбы с ним. В 1907 году был создан Международный совет по борьбе с алкоголизмом и наркоманией.

На рубеже XIX и XX веков в России также происходит подъем в антиалкогольном воспитании. В 1905–1908 гг. в Петербурге стало выходить бесплатное приложение к журналу «Трезвая жизнь» «Листы трезвости для школьников», а в 1909 году – листок трезвой жизни для младших детей «Зорька».

В первые годы Советской власти были разработаны законодательные меры, направленные на ограничение и ликвидацию пьянства и алкоголизма. Так, 25 сентября 1926 года вышло постановление СНК РСФСР «О ближайших мероприятиях в области лечебно-профилактической и культурно-просветительной работы по борьбе с алкоголизмом», где, в частности, предлагалось ввести в программу школ всех ступеней и типов основные сведения о вреде алкоголя, выпустить соответствующие наглядные пособия, разработать план проведения антиалкогольной пропаганды, для этих целей использовать печать, радио, стенгазеты, показательные суды и т.д.

Активными центрами антиалкогольного воспитания стали в этот период массовые общественные организации: «Общество борьбы с алкоголизмом» (с 1928 года), общество «За здоровый быт» (с 1932 года).

Активизации и совершенствованию работы по преодолению пьянства и алкоголизма способствовали постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «Об усилении борьбы с пьянством и о наведении порядка в торговле крепкими спиртными напитками» (декабрь, 1958 год); «О мерах по усилению борьбы

против пьянства и алкоголизма», «О принудительном лечении и трудовом перевоспитании хронических алкоголиков» (май, 1972 год); «О мерах по дальнейшему улучшению народного здравоохранения» (сентябрь, 1977 год); «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» (май, 1985 год).

Однако многие проблемы так и остались нерешенными.

Кем разрабатывается проблема антиалкогольного воспитания человека в настоящее время. Проблема антиалкогольного воспитания школьника – это комплексная проблема, в решении которой, кроме педагогов, принимают участие философы, социологи, юристы, медики.

Значительный вклад в решение этой проблемы внесли работы А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, Д.В. Колесова, Л.Л. Гройсман, В.Ф. Матвеева, А.Н. Макарова, Ю.М. Ткачевского, Г.А. Шичко, Т.М. Энтина, В.Н. Ягодинского и др.

9.3. Сущность антиалкогольного воспитания человека

Понятие об алкоголе, пьянстве и алкоголизме

Алкоголь – это психоактивная жидкость, которая, являясь предметом злоупотребления, вызывает болезненные состояния, изменяющие психику и поведение человека.

Пьянство – антиобщественная форма поведения, проявляющаяся преимущественно в злоупотреблении алкоголем. Оно является почвой, на которой развивается алкоголизм.

Алкоголизм – это заболевание с прогрессирующим течением, которое возникает на основе длительного употребления спиртных напитков и проявляется в патологическом пристрастии к употреблению алкоголя и возникновении алкогольного абстинентного синдрома¹, психической, физической и социальной деградации личности.

Алкогольную патологическую зависимость подразделяют на зависимость психическую и физическую. Психическая зависимость возникает уже в начале заболевания. Алкоголь в данном случае служит средством, изменяющим душевное состояние, способствующим достижению «психического комфорта». Более глубоким признаком патологической зависимости является физи-

¹ Алкогольный абстинентный синдром – это состояние, характеризующееся совокупностью признаков: появлением на следующий день после выпивки подавленности, тревоги, ощущения разбитости, общей слабости и т.д., которые снимаются очередной дозой алкоголя. Алкогольный абстинентный синдром является признаком наличия алкогольной зависимости.

ческая зависимость. В этом случае человек прибегает к алкоголю как средству, нормализующему его физическое состояние.

Изменение реактивности организма к алкоголю – возрастающая переносимость спиртного также расценивается как один из наиболее эффективных признаков развития алкоголизма.

Сущность антиалкогольного воспитания человека

Антиалкогольное воспитание – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, приобретшей психологическую устойчивость и сознательно не употребляющей спиртных напитков; морально осуждающей пьянство; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей трезвый образ жизни.

9.4. Цели и задачи антиалкогольного воспитания школьников

Антиалкогольным воспитанием трудно охватить тот круг лиц, которые уже начали употреблять алкоголь. Наиболее активно антиалкогольным воспитанием человека нужно заниматься до того, как эти проблемы возникнут. Наиболее благоприятным временем для подобной работы являются школьные годы, так как в этом возрасте человек наиболее восприимчив к самоформированию антиалкогольных установок.

Цели антиалкогольного воспитания школьников. Ими являются следующие:

– воспитать каждого школьника духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личностью, приобретшей психологическую устойчивость и сознательно не употребляющей спиртных напитков; морально осуждающей пьянство; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей здоровый образ жизни, исключая употребление спиртных напитков; пропагандирующей антиалкогольные знания;

– сформировать классный ученический коллектив по пропаганде антиалкогольных знаний; оказывать помощь в формировании общешкольного и внутришкольных антиалкогольных объединений учащихся;

– перевести индивидуальное и коллективное антиалкоголь-

ное воспитание школьников в самовоспитание.

Человек, который не знает, для чего он живет, не имеет высоких социально значимых жизненных целей, более всего склонен к употреблению спиртных напитков. Поэтому одной из основных целей антиалкогольного воспитания школьника является помощь ему в одухотворении своей жизни, определении высоких социально значимых целей жизнедеятельности.

Задачи антиалкогольного воспитания школьников. Ими являются следующие:

- психологически готовить каждого школьника к борьбе за здоровый образ жизни, пропаганде антиалкогольных знаний, постоянному антиалкогольному самосовершенствованию;

- учить учащихся проектировать процесс антиалкогольной деятельности и самосовершенствования себя в ней;

- вооружать учащихся антиалкогольными знаниями, знаниями основ антиалкогольной самоподготовки и подготовки сверстников, младших и старших товарищей;

- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с антиалкогольной деятельностью;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи антиалкогольного самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью антиалкогольной деятельности;

- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением антиалкогольных проблем, антиалкогольного самосовершенствования;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной антиалкогольной деятельности включить школьников в активную сознательную антиалкогольную деятельность;

- формировать у школьников привычки негативного отношения к употреблению алкогольных напитков; навыки и умения пропагандиста антиалкогольных знаний;

- формировать у учащихся качества и чувства, необходимые для пропагандистской деятельности;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием

ем и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;
- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями антиалкогольной деятельности, антиалкогольного самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;
- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с антиалкогольной деятельностью; уверенность в своих силах;
- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;
- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную антиалкогольную деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи антиалкогольной деятельности, антиалкогольного самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- формировать у учащихся потребность в антиалкогольном самосовершенствовании; антиалкогольной деятельности;
- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной антиалкогольной деятельности.

9.5. Содержание антиалкогольного воспитания школьников

Содержание антиалкогольного воспитания школьников включает психологическую, теоретическую, методическую и практическую антиалкогольную подготовку школьников.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников к антиалкогольной деятельности включает:

- помощь им в осознании личной и общественной значимости антиалкогольной деятельности; убеждение в необходимости антиалкогольного самовоспитания и антиалкогольного воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- формирование желания заниматься антиалкогольным самовоспитанием и антиалкогольным воспитанием других людей; изучать, сохранять и приумножать антиалкогольные традиции; соблюдать, защищать и пропагандировать трезвый образ жизни.

Психологическая подготовленность включает в себя теоре-

тическую, методическую и практическую готовность к антиалкогольной деятельности.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьников к антиалкогольной деятельности призвана вооружить их знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики антиалкогольной деятельности;
- теории и методики антиалкогольного самовоспитания;
- теории и методики антиалкогольного воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- теории и методики организации и управления коллективами по антиалкогольному самовоспитанию и антиалкогольному воспитанию других людей.

Школьники должны знать о том, что статистические данные американских исследователей показывают: чем раньше человек начинает употреблять спиртные напитки, тем больше вероятность стать алкоголиком.

У тех, кто начинает пить в возрасте 15 лет и раньше, алкоголизм развивается в четыре раза быстрее и чаще, чем у тех, кто не пил до 21 года.

Мотивами употребления алкоголя, чаще всего, являются:

- желание следовать традициям;
- чувство любопытства и желание испытать новые ощущения;
- желание подражать старшим и утвердиться в группе сверстников;
- баловство, безделье, плохое настроение и скука;
- желание снять напряжение;
- влияние уговоров товарищей;
- желание казаться солиднее, быть современным, взрослым, сильным, храбрым;
- «мода» на употребление алкоголя и некоторые другие.

Антиалкогольное воспитание следует вести с учетом этих выявленных мотивов.

Каждый школьник должен овладеть знаниями об отрицательном влиянии алкоголя на организм человека и негативных последствиях употребления алкоголя с медико-биологической, социальной, экономической, социальной и правовой точек зрения.

Медико-биологическая точка зрения

Нет ни одного органа человека, который не подвергался бы разрушительному воздействию алкоголя. Алкоголь отрицательно воздействует на центральную нервную систему. Он нарушает нормальное функционирование тех ее отделов, с которыми свя-

заны такие важные свойства психики, как мышление, память, внимание, воля, эмоции, координация движений. Употребление алкоголя постепенно ухудшает физическое здоровье человека, а в отдельных случаях приводит к его смерти.

Особенно тяжело действует алкоголь на организм подростков-девочек. Не допустить формирования вредной привычки употребления алкоголя у девочек – значит не только сохранить их здоровье, но и обеспечить здоровье будущих поколений детей.

Следует отметить, что мальчики в 4 раза чаще пробуют спиртные напитки, чем девочки. Мало того, они в среднем на 2 года раньше, чем девочки, знакомятся с алкоголем.

Социальная точка зрения

Социальный аспект ущерба заключается в том, что алкоголь разрушает семью. Он поглощает от 40 до 70% семейного бюджета, создает в семье, как правило, напряженную, конфликтную обстановку, дети растут беспризорными. Алкоголь является одной из основных причин, развивающих моральную распущенность; порождающих уголовные преступления, появление высокого процента умственно неполноценных людей.

Экономическая точка зрения

Экономический вред от употребления человеком алкоголя заключается в снижении производительности труда, возрастании числа несчастных случаев на производстве и прогулов, которые дезорганизуют производство.

Правовая точка зрения

Правовая теоретическая подготовка включает знания о правовой ответственности за злоупотребление алкоголем; вовлечение в распитие спиртных напитков несовершеннолетних; появление в общественных местах в нетрезвом состоянии.

Так, например, за появление на улице и других общественных местах в нетрезвом состоянии, оскорбляющем человеческое достоинство, органы внутренних дел имеют право наложить на подростка, достигшего 16-летнего возраста, штраф. Если подростку нет 16 лет, то штраф налагается на родителей или лиц, их заменяющих. За систематические злостные нарушения общественного порядка лица, достигшие 11-летнего возраста, могут быть помещены в специальные воспитательные учреждения.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к антиалкогольной

деятельности включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- формирование навыков и умений антиалкогольного самовоспитания, антиалкогольного воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для эффективного антиалкогольного самовоспитания и антиалкогольного воспитания других людей качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта антиалкогольной деятельности; самовоспитания и воспитания антиалкогольной культуры у других людей.

Развитие психических познавательных процессов. В антиалкогольном воспитании у школьников в первую очередь обращается внимание на развитие у них психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Формирование навыков и умений. Антиалкогольное воспитание школьника предполагает формирование у него навыков и умений антиалкогольного самовоспитания и антиалкогольного воспитания сверстников младших и старших товарищей; сдерживание внешних влияний, способствующих вовлечению к употреблению спиртных напитков.

Воспитание качеств. Воспитать качества, позволяющие не только удержаться и не употреблять спиртные напитки, но и вести активную антиалкогольную пропаганду. Среди качеств следует выделить такие, как:

- самостоятельность;
- наблюдательность;
- такт;
- принципиальность;
- справедливость;
- сдержанность;
- терпимость;
- общительность;
- сообразительность.

Воспитание чувств. Антиалкогольное воспитание предполагает воспитание чувства уважения к трезвому образу жизни; чувства собственного достоинства, мужества; ответственности за свою жизнь, жизнь родных и близких людей.

Приобретение опыта антиалкогольной деятельности

Стратегия антиалкогольного воспитания предполагает включение каждого школьника в антиалкогольную пропаганду даже при условии понимания того, что при его жизни сражение против злоупотребления человеком алкоголем не будет выиграно.

Критерии антиалкогольной воспитанности школьников

Основная конечная цель антиалкогольного воспитания – воспитать каждого школьника духовно богатой личностью, не употребляющей спиртных напитков, ведущей здоровый образ жизни, пропагандиста антиалкогольных знаний.

Ведущим критерием антиалкогольной воспитанности человека является его отношение к употреблению спиртных напитков. Это отношение может быть: положительное; отрицательное, но сам при этом употребляет спиртные напитки; отрицательное, сам не употребляет спиртного; пассивно-равнодушное, заинтересованное и творчески активное в искоренении вредной привычки других людей.

Главным ориентиром в работе воспитателей по антиалкогольному воспитанию школьника должно стать формирование у него творчески активного отношения к искоренению этой вредной привычки у других людей.

9.6. Формы, методы и средства антиалкогольного воспитания школьника

Формы антиалкогольного воспитания школьника

Для организации антиалкогольного воспитания школьников используют самые разнообразные формы работы. Наиболее распространенными являются специальные уроки и уроки с элементами антиалкогольного воспитания, лекции, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, диспуты, устные журналы, вечера вопросов и ответов, тематические кинолектории, читательские конференции, встречи за «круглым столом», прослушивание и обсуждение тематических радиопередач, обсуждение дискуссионных статей периодической печати, экскурсии в учреждения для детей с особенностями психофизического развития и некоторые другие.

С целью оптимизации антиалкогольного воспитания школьников следует творчески отнестись к выбору форм с учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Методы антиалкогольного воспитания школьников

Наиболее используемыми методами в антиалкогольном воспитании школьников являются: беседа, рассказ, объяснение, демонстрация противоалкогольных слайдов, открыток и другой наглядности, ролевые игры, решение проблемно-ситуативных задач, совместное составление с воспитанником планов индивидуального антиалкогольного самовоспитания и антиалкогольного воспитания сверстников, младших и старших товарищей.

С целью оптимизации антиалкогольного воспитания школьников следует творчески отнестись к выбору методов воспитания, с учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Средства антиалкогольного воспитания школьников

В качестве основных средств воспитания и самовоспитания антиалкогольной культуры используют различные виды деятельности:

- работа в клубе антиалкогольной пропаганды;
- антиалкогольное воспитание сверстников, младших и старших товарищей;
- участие в художественной самодеятельности с материалами по антиалкогольной пропаганде;
- участие в конкурсах на лучший рисунок, сочинение, лучшего чтеца по антиалкогольной тематике;
- участие в организации здорового образа жизни сверстников, младших и старших товарищей, исключая употребление спиртных напитков, создание антиалкогольного климата в семье, школе, среди сверстников.

9.7. Практика антиалкогольного воспитания школьников

Практика антиалкогольного воспитания школьников в работе массовой школы. В Республике Беларусь в массовой школе уже сложилась определенная практика антиалкогольного воспитания школьников. Эта работа ведется на протяжении всего времени их обучения в школе, начиная с начальных классов. В начальных классах этой работой занимаются преимущественно сами учителя. С четвертого класса к этой работе привлекаются медицинские работники, в старших – юристы.

В республике созданы специальные школы-интернаты для педагогически запущенных детей, в том числе и склонных к употреблению спиртных напитков.

Однако проблема антиалкогольного воспитания школьников все еще решается несмело. Материалы опросов свидетельствуют, что не менее половины школьников уже употребляли, а некоторые из них продолжают употреблять спиртные напитки.

В опыте работы передовых школ. В школах, где антиалкогольное воспитание школьников является приоритетным направлением, чаще всего оно планируется по трем направлениям: общеорганизаторская работа, работа со школьниками, работа с неблагополучными семьями и родителями учащихся. Отличительной особенностью работы таких школ по антиалкогольному воспитанию является то, что ими предусматривается привлечение к этой работе родителей учащихся и является как бы школьно-семейным.

Работа со школьниками обычно начинается с ежегодных анонимных анкетных опросов учащихся «Мое отношение к пьянству и алкоголизму» с последующим их анализом и составлением, с учетом анкетных данных, планов антиалкогольного воспитания школьников.

На первом родительском собрании родителей знакомят с планом антиалкогольного воспитания учащихся в школе, требованиями в связи с этим, предъявляемыми и родителям: соблюдение семейной трезвости, содействие в проведении классных и внутришкольных антиалкогольных мероприятий и т.д.

Приоритетность антиалкогольного направления работы школы предопределяет планирование и проведение педагогических советов, педагогических конференций, педагогических чтений и других мероприятий по этим вопросам.

В зарубежном опыте работы. В зарубежном опыте работы по антиалкогольному воспитанию народа и школьников можно встретить много интересного и поучительного.

Во Франции создан и финансируется за счет государства Высший комитет научных исследований и информации по алкоголизму; в США – Национальный институт по изучению злоупотребления алкоголем и алкоголизма; в Японии – Медицинское общество по изучению употребления алкоголя и т.д.

Отменили потребление спиртного на официальных банкетах, организуемых норвежским правительством для иностранных делегаций. Правительство этой страны надеется, что эта мера послужит хорошим примером для норвежцев.

В Венгрии в целях борьбы с пьянством изобрели пиво «Поло», в котором нет ни капли алкоголя. Безалкогольное вино изобрели в Германии и Франции. Эти напитки в будущем станут конкурентами алкогольных.

В болгарских школах созданы клубы «Юный трезвенник». Воспитанники вместе с преподавателями химии и биологии, школьным врачом и врачами различных специальностей на своих заседаниях подробно обсуждают проблемы пьянства.

В городе Сиэтл (США) создана специальная антинаркотическая программа воспитания ребенка, которая действует уже с 1975 года. Эта программа начинается с содержания воспитания в детском саду и заканчивается двенадцатым, выпускным классом общеобразовательной школы. К программе учителю прилагаются более 150 планов-конспектов уроков и 8 комплектов пособий: около 30 видеофильмов, 60 плакатов, книги, сценарии, диафильмы, игры, песни, загадки и т.д. Цель этой программы – научить ребенка жить в обществе, устанавливать контакты с семьей, школой, ровесниками, т.к. чаще всего нерешенные по этим направлениям проблемы приводят к употреблению алкоголя, табака, наркотиков; осуществить непосредственное антинаркотическое воспитание; пропагандировать настоящие, а не мнимые радости жизни.

Значение антиалкогольного воспитания школьников

Проблема алкоголизма стоит перед человечеством уже много столетий, и актуальность ее в последнее время все возрастает. Алкоголизм – большое социальное зло, которое по своим масштабам и последствиям может сравниться разве что с эпидемией или войной.

Утверждать трезвый образ жизни – нравственный и профессиональный долг педагога.

Антиалкогольное воспитание:

- психологически готовит к принятию здорового образа жизни, исключая употребление спиртных напитков;
- вооружает специальными знаниями; формирует навыки и умения; воспитывает определенные качества и чувства; вооружает опытом антиалкогольного самовоспитания и антиалкогольного воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- вырабатывает антиалкогольную культуру;
- формирует потребность в самосовершенствовании и совершенствовании антиалкогольной культуры других людей.

Для того чтобы постоянно заниматься антиалкогольным воспитанием, не требуется специального времени. Необходима только заинтересованность, открытое и серьезное выступление против пьянства. Тревога воспитателя за унижение человеком своего собственного достоинства с помощью алкоголя должна передаваться воспитанникам и звать их к сохранению, защите и пропаганде трезвого образа жизни.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность антиалкогольного воспитания человека?
2. Назовите основные цели и задачи антиалкогольного воспитания человека.
3. Какие проблемы антиалкогольного воспитания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены психологически, теоретически, методически и практически к решению задач антиалкогольного воспитания человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по антиалкогольному воспитанию населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме. Следите за ее своевременным пополнением.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимов, Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи / Л.Н. Анисимов. – М.: Юрид. лит., 1988. – 176 с.
2. Горденя, Ф.Ф. Подростку о вреде алкоголя / Ф.Ф. Горденя. – Мн.: Беларусь, 1981. – 30 с.
3. Колесов, Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: кн. для учителя / Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1987. – 77 с.
4. Курлович, И.Т. Несовместимость величием духа: о противоалкогольной пропаганде среди подростков и молодежи / И.Т. Курлович. – Мн.: Полымя, 1986. – 38 с.
5. Матвеев, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: кн. для учителя / В.Ф. Матвеев, Л.Л. Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 94 с.
6. Маюров, А.Н. Антиалкогольное воспитание: пособие для учителя / А.Н. Маюров. – М.: Просвещение, 1987. – 189 с.
7. Шичко, Г.А. Противоалкогольное и противокурительное воспитание детей в семье / Г.А. Шичко. – Л.: Знание, 1981. – 102 с.
8. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: кн. для учащихся / В.Н. Ягодинский. – Мн.: Нар. асвета, 1986. – 103 с.

ТЕМА 10. АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

10.1. Актуальность антинаркотического воспитания человека

Современная медицина в число серьезных врагов здоровья человека включает употребление им наркотиков.

Употребление наркотиков – это нравственное преступление человека против самого себя, родных и близких, общества и мирового сообщества. Рано или поздно наркотик духовно и физически убивает человека, его употребляющего.

Увлечение населения как в нашей стране, так и других странах мира наркотиками носит характер затянувшейся эпидемии. По официальным данным, в США 22% населения имеет опыт хотя бы однократного употребления наркотиков. Во Франции количество наркоманов превышает 1 млн.

Употребление наркотиков нельзя запретить или решить проблему системой ограничительно-запретительных мер.

Наркомания – это болезнь человека. Ее, как и любую другую, нужно лечить, но лучше и легче предотвратить с помощью системы предупредительных мер и воспитания.

Продуктивная жизнедеятельность человека невозможна без его антинаркотического воспитания. Причем его роль постоянно возрастает. Это вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека, в том числе и антинаркотической;
- поддержания организма человека в здоровом состоянии и обеспечения высокой работоспособности;
- увеличения продолжительности периода активной трудовой деятельности;
- увеличения продолжительности периода жизни человека;
- снижения ущерба, причиняемого употреблением наркотиков семье, обществу и мировому сообществу и т.д.

Теория и практика свидетельствуют: до настоящего времени все еще не сложилась целостная система антинаркотического воспитания человека, которая принесла бы значительный успех в этой области.

Анонимные анкетные опросы и участвовавшие обращения к врачам свидетельствуют: увеличивается количество детей и подростков, подверженных наркомании.

К сожалению, многие учителя и родители все еще неправ-

данно считают положительным моментом в воспитании, что их дети мало что знают о наркотических веществах и не подозревают о плачевных последствиях их применения.

Мало того, уже часто можно столкнуться с фактом, что уровень информированности учителей и родителей о наркотических веществах ниже уровня информированности учащихся общеобразовательных школ.

Наркомания – тяжелое заболевание, имеющее тенденцию к быстрому распространению.

Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, а через определенное, достаточно длительное время. А для того, чтобы стать наркоманом, достаточно 1–2 раз попробовать наркотик. Это обстоятельство широко используют продавцы наркотиков и часто предлагают неискушенному молодому человеку попробовать наркотик практически бесплатно. Попробовав наркотик из любопытства, человек уже порой не в силах избавиться от возникшей психической и физической зависимости от него.

Наркотики все чаще называют оружием массового уничтожения людей, так как они очень быстро могут найти широкое распространение, особенно в молодежной среде.

Задача каждого человека, живущего на Земле, – всеми мерами предотвращать употребление наркотических средств, и, в первую очередь, это задача педагогов-воспитателей.

10.2. История постановки и решения проблемы антинаркотического воспитания человека

Когда впервые человек начал употреблять наркотики. С давних времен у многих народов существовала традиция употребления наркотических средств во время проведения религиозных обрядов, ритуальных церемоний.

История знает много свидетельств использования наркотических веществ в медицинских целях. Так, например, Гиппократ, который широко применял целебные свойства различных растений для лечения больных, был убежден в эффективности опиума как сильного снотворного и болеутоляющего средства.

Применение наркотиков в медицинской практике способствовало их употреблению в немедицинских целях. Прошло сравнительно немного времени и злоупотребление ими стало пороком, превратилось в социальное бедствие невиданных размеров.

Одна из первых вспышек наркомании возникла в Европе в связи с публикацией «Исповеди курильщика» английского поэта

Томаса де Куинси в 1822 году. Пытаясь избавиться от алкоголизма, он стал применять наркотики. Куинси поэтически, романтизированно описал свое эйфорическое состояние, породив широкий круг подражателей. Для многих из них это увлечение закончилось гибелью.

Значительно ускорило распространение наркомании изобретение в 1853 году англичанином Вудом медицинской иглы. С ее помощью наркотические вещества стали вводить внутривенно и подкожно. Считалось, что это избавит человека от привыкания.

Кем впервые была поставлена проблема антинаркотического воспитания человека. Одним из первых, кто забил тревогу и начал наступление на наркоманию, был французский психолог Пьер Жанэ. Он убедительно показал вред, наносимый наркотиками, и обосновал социальные причины этого бедствия. Он назвал наркоманию «белой чумой», «белой смертью» по цвету наркотического порошка героина.

Кем разрабатывалась проблема антинаркотического воспитания человека. Наркомания представляет угрозу всему человечеству. В связи с этим международное сообщество с начала XX века пытается выработать совместные меры борьбы с ней. В 1907 году был создан Международный совет по борьбе с алкоголизмом и наркоманией. Существенным этапом явилось принятие в 1912 году Гаагской конвенции, целью которой было введение во всех странах контроля за употреблением кокаина и препаратов опия.

Поскольку круг веществ, способных вызвать болезненное пристрастие, постоянно расширялся, возникла необходимость в более широком международном соглашении. Им явилась Единая конвенция по наркотикам (1961 год), которая упростила и унифицировала все более ранние соглашения на эту тему (Женевскую конвенцию 1925 года, Бангкокское соглашение 1931 года, Женевскую конвенцию 1936 года и другие). Действуя и в настоящее время, она ставит своей целью защиту населения от наркотических веществ. Контроль за ее выполнением возложен на комиссию ООН по наркотическим средствам. Единая конвенция по наркотикам дополняется Конвенцией по психотропным веществам (1971 год), которая охватывает наркотические препараты других типов, опасные для здоровья человека.

При ООН созданы Международный совет по контролю за наркотиками, Всемирная федерация здравоохранения, Интерпол.

В начале XX века отдельные государства начали принимать

антинаркотические законы: Франция – в 1909 году, Китай – в 1912 году, а затем и международные соглашения – Гаагская конвенция в 1912 году, Женевская конвенция в 1925 году, Бангкокское соглашение в 1931 году, Женевская конвенция в 1936 году и другие, которые стали эффективным барьером на пути употребления и распространения наркотиков. Однако Международная конференция по борьбе со злоупотреблением наркотическими веществами и их незаконным оборотом, которая проходила в Вене (1987 год), отметила, что резкое увеличение размеров наркомании представляет собой ранее неизвестный феномен.

Кем разрабатывалась проблема антинаркотического воспитания человека. Проблема антинаркотического воспитания человека – это комплексная проблема, в решении которой, кроме педагогов, принимают участие философы, социологи, юристы, медики.

В Советском Союзе первые признаки начала наркотической эпидемии возникли в конце 1970-х годов.

Впервые задачу профилактики наркомании в педагогике советской школы поставил Д.В. Колесов в книге о предупреждении вредных привычек у школьников (1982 год). Употребление наркотиков расценивалось им как следствие пороков воспитания.

Значительный вклад в решение этой проблемы внесли работы Л.Н. Анисимова, Л.А. Богдановича, М.И. Буянова, Г.И. Веденича, Г.М. Гайдука, Д.В. Колесова, В.Ф. Круглянского, В.Е. Смирнова, В.А. Стрелкова, А. Тарас, И.Г. Уракова, В.Н. Ягодинского и ряда других исследователей, занимающихся проблемами антинаркотического воспитания человека.

10.3. Сущность антинаркотического воспитания человека

Понятие о наркотиках

Наркотики – это сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, парализующие деятельность центральной нервной системы и вызывающие в малых дозах эйфорию, а больших – наркотический сон.

Наркотическими свойствами обладают опиум, содержащийся в коробочках снотворного мака; гашиш (марихуана) – в различных частях растений индийской конопли; кокаин – в листьях южноамериканского растения кока.

Ряд наркотических веществ: морфин (был открыт в 1806 году Сегеном, химиком наполеоновской армии), героин (был синтезирован в 1898 году в Германии), ЛСД (лекарства сильного действия, эксперименты с которыми начались в 1943 году) и другие

были получены искусственно.

Наркотические вещества действуют на центральную нервную систему и химическим путем изменяют течение психических процессов. Они усиливают все субъективно приятные и подавляют субъективно неприятные ощущения. При этом сами по себе ощущения вызваны искусственно и не соответствуют реальности.

В результате приема наркотических веществ возникает особое состояние психики – эйфория, для которой характерны приподнятое настроение, отрешенность от тревог и забот, прилив ложной уверенности в себе, основанной на переоценке своих сил и возможностей; может наблюдаться также «приятная расслабленность», «умиротворенность», сонливость. Опасность эйфории заключается в том, что у человека, несколько раз испытавшего это состояние, постепенно развивается стремление испытывать его вновь и вновь, сначала при каждом подходящем случае, а затем это состояние становится для него дороже всего остального в жизни, и человек уже не считается ни с чем. Когда стремление к состоянию эйфории, доставанию и приему вызывающего ее вещества полностью подчинит себе мысли, поступки человека, он уже тяжело психически болен, и болезнь эта называется наркоманией.

Сущность антинаркотического воспитания человека

Антинаркотическое воспитание – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, приобретшей психологическую устойчивость и сознательное неприятие употребления наркотиков; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей здоровый образ жизни, антинаркотические знания.

В среде молодежи существует распространенное и далеко не шуточное мнение: «Если чего-то нельзя, но очень хочется, то можно». В отношении наркотиков – это преступная мысль. Она безусловно и безоговорочно должна быть заменена на следующую: «Нельзя пробовать то, что пробовать нельзя!»

10.4. Цели и задачи антинаркотического воспитания школьников

Цели антинаркотического воспитания школьников.
Ими являются следующие:

– воспитать каждого школьника духовно богатой, высоко-моральной, высокообразованной и высококультурной личностью, приобретшей психологическую устойчивость и сознательно не употребляющей наркотических веществ; морально осуждающей употребление наркотиков; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей здоровый образ жизни; пропагандирующей анти-наркотические знания;

– сформировать классный ученический коллектив по пропаганде антинаркотических знаний; оказывать помощь в формировании общешкольного и внутришкольных антинаркотических объединений учащихся;

– перевести индивидуальное и коллективное антинаркотическое воспитание в антинаркотическое коллективное взаимовоспитание и индивидуальное самовоспитание школьников.

Человек, который не знает, для чего он живет, не имеет высоких социально значимых жизненных целей, более всего склонен к употреблению наркотических веществ. Поэтому одной из основных целей антинаркотического воспитания школьника является помощь ему в одухотворении своей жизни, определении высоких социально значимых целей и смысла своей жизни.

Задачи антинаркотического воспитания школьников. Ими являются следующие:

– психологически готовить каждого школьника к борьбе за здоровый образ жизни, пропаганде антинаркотических знаний, постоянному антинаркотическому самосовершенствованию;

– учить учащихся проектировать процесс антинаркотической деятельности и самосовершенствования себя в ней;

– вооружать учащихся антинаркотическими знаниями, знаниями антинаркотической самоподготовки и подготовки сверстников, младших и старших товарищей;

– развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с антинаркотической деятельностью;

– учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи антинаркотического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

– учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью антинаркотической деятельности;

– учить учащихся отбирать и планировать наиболее акту-

альные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением антинаркотических проблем, антинаркотического самосовершенствования;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной антинаркотической деятельности включить школьников в активную сознательную антинаркотическую деятельность;

- формировать у школьников привычки негативного отношения к употреблению наркотических средств; навыки и умения пропагандиста антинаркотических знаний;

- формировать у учащихся качества и чувства, необходимые для пропагандистской деятельности;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;

- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями антинаркотической деятельности, антинаркотического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;

- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с антинаркотической деятельностью; уверенность в своих силах;

- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную антинаркотическую деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи антинаркотической деятельности, антинаркотического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- формировать у учащихся потребность в антинаркотическом самосовершенствовании; антинаркотической деятельности;

- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной антинаркотической деятельности.

10.5. Содержание антинаркотического воспитания школьников

Содержание антинаркотического воспитания школьников включает психологическую, теоретическую, методическую и

практическую антинаркотическую подготовку школьников.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников к антинаркотической деятельности включает:

- помощь им в осознании личной и общественной значимости антинаркотической деятельности; убеждение в необходимости антинаркотического самовоспитания и антинаркотического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- формирование желания заниматься антинаркотическим самовоспитанием и антинаркотическим воспитанием других людей; изучать, сохранять и приумножать антинаркотические традиции.

Психологическая подготовленность подкрепляется теоретической, методической и практической подготовленностью к антинаркотической деятельности.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьников к антинаркотической деятельности призвана вооружить их знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики антинаркотической деятельности;

- теории и методики антинаркотического самовоспитания;

- теории и методики антинаркотического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- теории и методики организации и управления коллективами по антинаркотическому самовоспитанию и антинаркотическому воспитанию других людей;

- теории и методики антинаркотической деятельности.

Понятие о наркомании

Слово «наркомания» греческого происхождения и обозначает болезнь, характеризующуюся непреодолимым влечением к наркотикам. Наркомания – это заболевание, которое характеризуется влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических средств вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с возникновением и развитием весьма неприятных и тяжело болезненно переносимых ощущений (абстиненции) при прекращении приема.

Одним из главных побудительных мотивов к употреблению наркотиков является желание повторно получить приятное иллюзорно переживаемое чувство, которое вызывает употребление наркотических средств, а затем желание снять весьма неприятные и тяжело болезненно переносимые ощущения.

При отсутствии наркотика у наркомана возникают трудно-

переносимые явления: боль в различных частях тела, тошнота, головокружение, упадок сил. В результате он не столько стремится привести себя в состояние наркотического опьянения, чтобы испытывать эйфорию, сколько снять эти болезненные ощущения. Для этого он готов на все, даже на правонарушение, лишь бы добыть желанный наркотик.

Школьники должны знать, что по оценке польских специалистов организм человека привыкает к наркотикам в 475 раз быстрее, чем к алкоголю. Человек, начинающий употреблять наркотические вещества, теряет сначала свободу, волю, затем здоровье, потом семью и, наконец, саму жизнь. У многих наркоманов от начала применения наркотиков до смерти жизнь продолжается примерно 4 года.

Мотивами употребления наркотика, чаще всего, являются:

- любопытство и желание испытать новые ощущения;
- желание подражать старшим и утвердиться в группе сверстников;
- баловство, безделье, плохое настроение и скука;
- влияние уговоров товарищей;
- желание уйти от различного рода жизненных проблем;
- «мода» на употребление наркотиков, вера в рассказываемые сверстниками их положительные свойства и незнание его отрицательного влияния и некоторые другие.

Антинаркотическое воспитание следует вести с учетом этих выявленных мотивов.

Каждый школьник должен овладеть знаниями об отрицательном влиянии наркотических веществ на организм человека и негативных последствиях употребления наркотиков с медико-биологической, экономической, социальной и правовой точек зрения.

Медико-биологическая точка зрения

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и заметному упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, лицо приобретает землистый оттенок, появляются нарушения равновесия и координации движений.

Наркоманы, как правило, не состоят в браке и не имеют детей. Среди детей, родившихся от наркоманов, велик процент аномалий в развитии, врожденных уродств, повреждений мозга.

Наркотики ухудшают генетический фонд человечества, губят здоровье еще не рожденных поколений. Употребление наркотиков во время беременности непосредственно отравляет ребенка,

превращает его в наркомана.

Экономическая точка зрения

Наркоманы чаще всего не участвуют в общественном производстве. А если и работают, то они субъективно плохие работники, так как не только физически слабы, но и равнодушны к общественным делам. Приобретение и употребление наркотических средств становится смыслом их жизни.

Наркоманы наносят обществу большой материальный ущерб, являясь источником несчастных случаев на производстве и транспорте.

Медицинское обслуживание и лечение наркоманов дорого и, к большому сожалению, малоэффективно.

Наркоман – это бремя для общества.

Правовая точка зрения

Наркоманы наносят обществу моральный ущерб, совершая правонарушения и уголовные преступления, чаще всего мотивированные необходимостью поиска средств на приобретение наркотиков. Они, как правило, ведут паразитический асоциальный образ жизни и представляют для окружающих значительную опасность, так как склоняют к употреблению наркотиков других людей. Каждый наркоман в среднем склоняет к употреблению наркотиков еще четырех человек. Недаром наркоманию называют эпидемическим неинфекционным заболеванием.

Правовая теоретическая подготовка школьников должна включать знания о правовой ответственности за:

- вовлечение в употребление наркотиков несовершеннолетних;
- распространение наркотиков;
- выращивание опийного мака и других культур, содержащих наркотические вещества;
- производство или переработку наркотического сырья, синтез наркотиков в подпольных лабораториях;
- хищение наркотиков;
- незаконное приобретение, хранение, перевозку или перепродажу наркотиков.

Социальная точка зрения

Наркоманы утрачивают чувства долга и ответственности за родных и близких людей. Они создают невыносимые условия для своей семьи, не давая близким возможности для нормальной жизни, лишая их средств к существованию. Наркоман – это бремя для семьи.

Признаками, способными привести школьника к срыву по-

ведения, являются:

- неблагополучная семья;
- конфликт среди родителей;
- распад семьи;
- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
- дружба со сверстниками, старшими или даже взрослыми людьми сомнительного поведения;
- отклонения в физическом развитии;
- физические недостатки.

Результаты неблагополучия школьника проявляются в:

- снижении успеваемости;
- необычной рассеянности;
- безразличии к успехам;
- нарушении дисциплины;
- быстрой утомляемости.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к антинаркотической деятельности включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- формирование навыков и умений антинаркотического самовоспитания, антинаркотического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
 - воспитание необходимых для эффективного антинаркотического самовоспитания и антинаркотического воспитания других людей качеств и чувств;
 - накопление социально ценного практического опыта антинаркотической деятельности; самовоспитания и воспитания антинаркотической культуры у других людей.

Развитие психических познавательных процессов. В антинаркотическом воспитании у школьников в первую очередь обращается внимание на развитие у них психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Формирование навыков и умений. Антинаркотическое воспитание школьника предполагает формирование у него навыков и умений:

- критически оценивать свое собственное поведение и поведение окружающих людей;
- антинаркотического самовоспитания и антинаркотического воспитания сверстников младших и старших товарищей;

– умение не теряться в сложных ситуациях; сдерживать внешние влияния, способствующие привлечению к употреблению наркотических веществ.

Воспитание качеств. Воспитать у школьников качества, позволяющие им не только удержаться и не употреблять наркотические вещества, но и вести активную антинаркотическую пропаганду:

- самостоятельность, сообразительность, настойчивость, силу воли;
- наблюдательность, сдержанность, такт, терпимость, справедливость.

Воспитание чувств. Воспитать у школьников:

- чувство собственного достоинства;
- ответственность за свою жизнь, жизнь родных и близких людей;
- чувство уважения к здоровому образу жизни, исключающему употребление наркотических веществ.

Сформировать опыт антинаркотической деятельности

Практическая подготовка школьников к антинаркотической деятельности предполагает формирование у каждого школьника опыта антинаркотической деятельности. Поэтому стратегия антинаркотического воспитания предполагает включение каждого школьника в антинаркотическую пропаганду даже при условии понимания того, что при его жизни сражение против употребления человеком наркотиков не будет выиграно.

Критерии антинаркотической воспитанности школьников

Основная конечная цель антинаркотического воспитания – воспитать каждого школьника как личность, не употребляющую наркотические вещества и ведущую здоровый образ жизни, пропагандиста антинаркотических знаний.

Ведущим критерием антинаркотической воспитанности школьника может служить его отношение к употреблению наркотиков. Это отношение может быть: положительным; отрицательным, но сам при этом употребляет наркотики; отрицательным, сам не употребляет наркотиков; пассивно-равнодушное, незаинтересованное; творчески активное в искоренении вредной привычки у других людей.

Главным ориентиром в работе воспитателей по антинаркотическому воспитанию школьника должно стать формирование у него творчески активного отношения к искоренению этой вред-

ной привычки у других людей.

10.6. Формы, методы и средства антинаркотического воспитания школьника

Формы антинаркотического воспитания школьника

Для организации антинаркотического воспитания школьников используют самые разнообразные формы работы. Это и специальные уроки, и уроки с элементами антинаркотического воспитания, лекции, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, диспуты, устные журналы, вечера вопросов и ответов, тематические кинолектории, читательские конференции, встречи за «круглым столом», прослушивание и обсуждение тематических радиопередач, просмотр и обсуждение тематических телепередач, обсуждение тематических дискуссионных статей периодической печати и некоторые другие.

С целью оптимизации антинаркотического воспитания школьников следует творчески относиться к выбору форм, с учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Методы антинаркотического воспитания школьников

Наиболее используемыми методами в антинаркотическом воспитании школьников являются: беседа, рассказ, объяснение, демонстрация слайдов антинаркотического содержания, открыток и другой наглядности, ролевые игры, решение проблемно-ситуативных задач, совместное составление с воспитанником планов индивидуального антинаркотического самовоспитания и антинаркотического воспитания сверстников, младших и старших товарищей.

С целью оптимизации антинаркотического воспитания школьников следует творчески относиться к выбору методов воспитания, с учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Средства антинаркотического воспитания школьников

В качестве основных средств воспитания и самовоспитания антинаркотической культуры используют различные виды деятельности:

- работа в клубе антинаркотической пропаганды;
- антинаркотическое воспитание сверстников, младших и старших товарищей;
- участие в художественной самодеятельности с материалами по антинаркотической пропаганде;
- участие в конкурсах на лучший рисунок, сочинение, луч-

шего чтеца по антинаркотической тематике;

– активное участие в организации здорового образа жизни сверстников, младших и старших товарищей, исключая употребление наркотических веществ, создание антинаркотического климата в семье, школе, среди сверстников.

10.7. Практика антинаркотического воспитания школьников.

Практика антинаркотического воспитания школьников в работе массовой школы. Долгие годы общественность и педагоги советской школы не были информированы о существовании наркомании и ее последствиях, и, как результат, это привело к тому, что система антинаркотического воспитания учащихся общеобразовательных школ, к сожалению, все еще не отлажена и не имеет четкой методики. В этом направлении предстоит большая работа по решению данной проблемы.

Антинаркотическое воспитание школьников в опыте работы передовых школ. В ряде школ складывается определенная система профилактики наркомании среди воспитанников. Она включает:

- оценку характера информированности учащихся о наркотиках и последствиях их употребления;
- выявление отношения к наркотическим веществам;
- определение учащихся, которые составляют группу риска;
- составление плана индивидуальной, групповой и коллективной работы с учащимися.

Основной успех их работы базируется на местном взаимодействии учителей, родителей, медиков, работников правоохранительных органов и, конечно же, взаимодействия с самими учащимися.

Некоторые школы взяли на себя обязанности по апробации как адаптированных для национальных условий зарубежных, так и своих программ по антинаркотическому воспитанию школьников.

Антинаркотическое воспитание школьников в зарубежном опыте работы. Особый интерес к антинаркотическому воспитанию школьников за рубежом привлекают специальные обучающие программы. Чаще всего такие программы направлены не только на передачу определенной суммы знаний учащимся, но и на выработку навыков и умений поведения в случае, когда

они сталкиваются с наркоманами и наркотиками.

В США стали традиционными разовые кампании, когда известные люди страны: артисты, музыканты, спортсмены, политические деятели и т.д. – идут в школы и рассказывают детям о вреде наркотиков, учат говорить нет, когда им их предлагают.

Значение антинаркотического воспитания школьников

Употребление и дальнейшее распространение наркотиков представляет собой огромную угрозу для человека, семьи, общества и даже мирового сообщества в целом.

Запреты и прочие репрессивные методы должных результатов не приносят, так как возникает психологический эффект запретного плода, который сладок. Значит, необходимо формировать духовно богатый внутренний мир человека, помогать ему определять социально значимые цели и смысл жизни, вырабатывать равнодушное (как минимум) и творчески активное, наступательное (как максимум) отношение к наркотикам.

Антинаркотическое воспитание:

- психологически готовит школьников к антинаркотической деятельности;
- вооружает специальными знаниями; развивает психические познавательные процессы;
- формирует навыки и умения антинаркотической деятельности, воспитывает определенные качества и чувства; вооружает учащихся опытом антинаркотического самовоспитания и антинаркотического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- вырабатывает антинаркотическую культуру.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность антинаркотического воспитания человека?
2. Назовите основные цели и задачи антинаркотического воспитания человека.
3. Какие проблемы антинаркотического воспитания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены психологически, теоретически, методически и практически к решению задач антинаркотического воспитания человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по антинаркотическому воспитанию населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буянов, М.И. Размышления о наркомании: кн. для учителя / М.И. Буянов. – М.: Просвещение, 1990. – 80 с.
2. Гурски, С. Внимание, родители: наркомания!: пер. с польск. / С. Гурски. – М.: Профиздат, 1989. – 126 с.
3. Дунаевский, В.В. Наркомания и токсикомания / В.В. Дунаевский, В.Д. Стяжкин. – Л.: Медицина, 1991. – 208 с.
4. Колесов, Д.В. Антинаркотическое воспитание: учеб. пособие / Д.В. Колесов. – М.: Моск. психолого-социальный ин-т, 2003. – 224 с.
5. Круглянский, В.Ф. Наркомания и токсикомания у подростков / В.Ф. Круглянский. – Мн.: Вышэйшая школа, 1989. – 96 с.
6. Матвеев, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: кн. для учителя / В.Ф. Матвеев, Л.Л. Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.
7. Ягодинский, В.Н. Уберечь от дурмана: кн. для учителя / В.Н. Ягодинский. – Мн.: Просвещение, 1989. – 95 с.

ТЕМА 11. АНТИТОКСИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

11.1. Актуальность антитоксического воспитания человека

Современная медицина в число серьезных врагов здоровья человека включает употребление им токсических веществ.

Употребление токсических веществ – это нравственное преступление человека против себя, родных и близких, общества и мирового сообщества. Рано или поздно токсические вещества духовно и физически убивают человека, их употребляющих. Употребление токсических веществ нельзя запретить или решить проблему системой ограничительно-запретительных мер.

Токсикомания – опасное социальное явление, имеющее тенденцию к распространению во многих странах мира. Токсикомания – это болезнь человека. Ее, как и любую другую, нужно лечить, но лучше и легче предотвратить с помощью системы предупредительных мер и воспитания.

Продуктивная жизнедеятельность человека невозможна без его антитоксического воспитания. Причем его роль постоянно возрастает. Это вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека;
- поддержания организма человека в здоровом состоянии и обеспечения высокой работоспособности;
- увеличения продолжительности периода активной трудовой деятельности;
- увеличения продолжительности периода жизни человека;
- снижения преступности;
- снижения ущерба, причиняемого употреблением токсических веществ семье, обществу и мировому сообществу и т.д.

Анонимные анкетные опросы и участвовавшие обращения к врачам-наркологам свидетельствуют о том, что увеличивается количество детей и подростков, подверженных токсикомании.

Задача каждого человека, живущего на Земле, – всеми мерами предотвращать употребление токсических веществ. И, в первую очередь, это задача педагогов-воспитателей.

11.2. История постановки и решения проблемы анти-токсического воспитания человека

Токсикомания была известна на заре цивилизации, когда люди стали использовать вещества природного происхождения, действующие на нервную систему и мозг. Сначала с их помощью они избавлялись от чувства страха перед опасной охотой, снима-

ли боль после тяжелых ранений. Затем контроль над психотропными веществами перешел в руки шаманов, колдунов и жрецов, которые в глубокой тайне сохраняли секреты их приготовления. Их стали использовать только в религиозных церемониях, что предотвратило злоупотребление этими веществами.

Однако в 70–80-х годах XX века особую озабоченность вызвала токсикомания, развивающаяся вследствие употребления летучих ароматических веществ.

Наибольшее распространение токсикомания получила среди подростков во многих странах мира, в том числе и нашей. В настоящее время это явление превратилось в тревожную эпидемиологическую и социальную проблему.

11.3. Сущность антитоксического воспитания школьников

Понятие о токсических веществах

В жизни довольно часто встречаются вещества, обладающие психоактивным действием, но официально не отнесенные к наркотическим. Такие вещества называют токсикоматическими (токсикантами), а болезнь, злоупотребление и зависимость от них человека – токсикомания.

К токсическим веществам относят:

- снотворные средства;
- транквилизаторы (седуксен, элениум, тазепам, феназепам и др.);
- стимуляторы (синдрокарб, сиднофен, алкалоиды кофеина – чай и кофе);
- анальгетики (анальгин, амидопирин, фенацетин);
- антипаркинсонические средства (циклодол, норакин, радиол);
- антигистаминные средства (димедрол, пипольфен);
- летучие ароматические вещества (растворители, лаки, нитрокраски, средства для выведения пятен, содержащие ацетон, клей и летучие жидкости, используемые в промышленности, средства бытовой химии).

Токсические вещества действуют на центральную нервную систему и химическим путем изменяют течение психических процессов. Они усиливают все субъективно приятные и подавляют субъективно неприятные ощущения. При этом сами по себе ощущения вызваны искусственно и не соответствуют реальности.

Понятие о токсикомании

Токсикоманией называют болезнь, вызванную систематическим употреблением психоактивных веществ, не включенных в официальный список наркотиков, например, некоторые тран-

квилизаторы или используемые в виде ингаляций пары бензина, ацетона и других веществ, и проявляющуюся психической, а иногда и физической зависимостью от них.

Можно также сказать, что токсикомания – это болезненное стремление человека к употреблению токсических веществ, вызывающих особое психическое субъективно приятное состояние, но разрушающих его организм.

Психическая зависимость проявляется в постоянном возникновении навязчивой мысли о токсическом препарате и сопровождается угнетенным, подавленным настроением при невозможности его приобретения.

На определенной ступени употребления токсикантов у токсикомана появляется физическая зависимость. Так, при отсутствии токсических средств у токсикомана возникают труднопереносимые явления: боль в различных частях тела, тошнота, головокружение, упадок сил. В результате он не столько стремится привести себя в состояние токсического опьянения, чтобы испытать эйфорию, сколько снять эти болезненные ощущения. Для этого он готов на все, даже на правонарушение, лишь бы достать желанное токсическое средство.

Сущность антитоксического воспитания человека

Антитоксическое воспитание – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, приобретшей психологическую устойчивость и сознательное неприятие употребления токсических веществ; морально осуждающей употребление токсикантов; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей здоровый образ жизни, исключаяющей употребление токсических веществ во вред здоровью.

11.4. Цели и задачи антитоксического воспитания школьников

Цели антитоксического воспитания школьников. Ими являются следующие:

– воспитать каждого школьника духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личностью, не употребляющей токсические вещества, т.е. приобретшей психологическую устойчивость и сознательно не употребляющей токсических веществ; морально осуждающей употребление токсикантов; соблюдающей, защищающей и пропагандирующей

здоровый образ жизни; антитоксические знания;

- сформировать классный ученический коллектив по пропаганде антитоксических знаний; оказывать помощь в формировании общешкольного и внутришкольных антитоксических объединений учащихся;

- перевести индивидуальное и коллективное антитоксическое воспитание в антитоксическое коллективное взаимовоспитание и индивидуальное самовоспитание школьников.

Человек, который не знает, для чего он живет, не имеет высоких социально значимых жизненных целей, более всего склонен к употреблению токсических веществ. Поэтому одной из основных целей антитоксического воспитания школьника является помощь ему в одухотворении своей жизни, определении высоких социально значимых ее целей и смысла своей жизни.

Задачи антитоксического воспитания школьников. Ими являются следующие:

- психологически готовить каждого школьника к борьбе за здоровый образ жизни, пропаганде антитоксических знаний, постоянному антитоксическому самосовершенствованию;

- учить учащихся проектировать процесс антитоксической деятельности и самосовершенствования себя в ней;

- вооружать учащихся антитоксическими знаниями, знаниями антитоксической самоподготовки и подготовки сверстников, младших и старших товарищей;

- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с антитоксической деятельностью;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи антитоксического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью антитоксической деятельности;

- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением антитоксических проблем, антитоксического самосовершенствования;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной антитоксической деятельности включить школьников в активную сознательную антитоксическую деятельность;

- формировать у школьников привычки негативного отношения к употреблению токсических средств; навыки и умения

пропагандиста антитоксических знаний;

- формировать у учащихся качества и чувства, необходимые для пропагандистской деятельности;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;

- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями антитоксической деятельности, антитоксического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;

- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с антитоксической деятельностью; уверенность в своих силах;

- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную антитоксическую деятельность, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи антитоксической деятельности, антитоксического самовоспитания и воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

- формировать у учащихся потребность в антитоксическом самосовершенствовании; антитоксической деятельности;

- накапливать у учащихся опыт высокоэффективной антитоксической деятельности.

11.5. Содержание антитоксического воспитания школьников

Содержание антитоксического воспитания школьников включает психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку школьников.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников к антитоксической деятельности включает:

- помощь каждому школьнику в осознании личной и общественной значимости антитоксической деятельности; убеждение в необходимости антитоксического самовоспитания и антитоксического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;

– формирование желания заниматься антитоксическим самовоспитанием и антитоксическим воспитанием других людей; изучать, сохранять и приумножать антитоксические традиции.

Психологическая готовность школьников подкрепляется теоретической, методической и практической подготовленностью к антитоксической деятельности.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьников к антитоксической деятельности призвана вооружить каждого школьника знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики антитоксической деятельности;
- теории и методики антитоксического самовоспитания;
- теории и методики антитоксического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- теории и методики организации и управления коллективами по антитоксическому самовоспитанию и антитоксическому воспитанию других людей;
- теории и методики антитоксической деятельности.

Мотивами употребления токсических веществ чаще всего являются: желание испытать новые ощущения; подражать старшим и утвердиться в группе сверстников; баловство, безделье, плохое настроение, скука; влияние уговоров товарищей и некоторые другие.

Антитоксическое воспитание должно вестись с учетом этих мотивов.

Школьники и особенно школьники-подростки пробуют практически все, что попадет им под руки и обещает мнимое наслаждение. Одни токсикоматические средства сменяют другие, как мода на одежду, музыку и танцы, а поэтому педагогическая и медицинская литература порой не успевает за подобными приливами и отливами. Это бензин, растворитель, клей, краски, закись азота («веселящий газ») и т.д.

Токсикоманы уединяются в местах, где никто не мешает ингаляциям. Жидкостью смачивают платок, любую ткань или внутреннюю поверхность шапки и ими закрывают нос и рот.

Довольно распространенным способом ингаляции ароматических веществ является вдыхание паров в надетом на голову полиэтиленовом мешке, что создает повышенную концентрацию паров. Однако такой способ ингаляции может привести к трагическому исходу в результате тяжелого отравления.

Чаще всего, первые ингаляции ароматических веществ со-

провожаются тошнотой, головными болями, головокружением, сухостью во рту. В результате повторного употребления токсических веществ у человека возникает эйфория. Эйфория выражена очень ярко – не только лицо расплывается в улыбке, но человек начинает громко хохотать. Когда ингаляцией занимается группа, смех одного быстро заражает других. Эти моменты токсикоманы называют «дурацким хохотом».

Вслед за эйфорией у человека наступают зрительные представления («о чем подумаю, то и увижу»). При ослаблении или прекращении видений токсикоманы склонны увеличивать количество вдыхаемых паров. После протрезвления у токсикомана возникают неприятные ощущения в виде головной боли, тошноты, головокружения, вялости, апатии.

Психическая зависимость чаще всего развивается в течение нескольких недель и носит стойкий характер. После психического привыкания число ингаляций достигает 5–10 раз в день, а многие больные начинают вдыхать вещества в течение целого дня, порой практически непрерывно.

Больные токсикоманией подлежат госпитализации в специальные наркотические отделения независимо от того, находятся ли они в состоянии острого отравления или нет. Длительность первичной госпитализации составляет не менее 60 дней. За это время больной проходит трехэтапный курс лечения: ликвидация абстинентного синдрома; проведение активного курса лечения и длительного этапа поддерживающей, восстановительной и противорецидивной терапии.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к антитоксической деятельности включает:

- развитие у них психических познавательных процессов;
- формирование навыков и умений антитоксического самовоспитания, антитоксического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- воспитание необходимых для эффективного антитоксического самовоспитания и антитоксического воспитания других людей качеств и чувств;
- накопление социально ценного практического опыта антитоксической деятельности; самовоспитания и воспитания антитоксической культуры у других людей.

Развитие психических познавательных процессов. Антитоксическое воспитание школьников предполагает развитие у них психических познавательных процессов: ощущения, воспри-

ятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Формирование навыков и умений. Антитоксическое воспитание школьника предполагает формирование у него навыков и умений:

- антитоксического самовоспитания и антитоксического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- критически оценивать свое собственное поведение и поведение окружающих людей;
- не теряться в сложных ситуациях;
- сдерживать внешние влияния, способствующие привлечению к использованию токсических веществ.

Воспитание качеств. Воспитать качества, позволяющие им не только удержаться и не употреблять токсические вещества, но и вести активную антитоксическую пропаганду: самостоятельность, силу воли, настойчивость, сообразительность, наблюдательность, такт, сдержанность, терпимость, принципиальность, справедливость, мужество и др.

Воспитание чувств. Воспитать чувства уважения к здоровому образу жизни, исключая употребление токсических веществ; чувство собственного достоинства; ответственность за свою жизнь, жизнь родных и близких людей.

Приобретение опыта антитоксической деятельности

Стратегия антитоксического воспитания предполагает включение каждого школьника в антитоксическую пропаганду даже при условии понимания того, что при его жизни сражение против употребления человеком токсических веществ не будет выиграно.

Критерии антитоксической воспитанности школьников

Основная конечная цель антитоксического воспитания – воспитать каждого школьника как личность, не употребляющую токсические вещества и ведущую здоровый образ жизни, пропагандиста антитоксических знаний.

Ведущим критерием антитоксической воспитанности школьника может служить его отношение к употреблению токсикантов. Это отношение может быть: положительным; отрицательным, но сам при этом употребляет токсические вещества; отрицательным, сам не употребляет токсические вещества; пассивно-равнодушное, заинтересованное и творчески активное в искоренении вредной привычки у других людей.

Главным ориентиром в работе воспитателей по антитоксическому воспитанию школьника должно стать формирование у него творчески активного отношения к искоренению этой вред-

ной привычки у других людей.

11.6. Формы, методы и средства антитоксического воспитания школьника

Формы антитоксического воспитания и самовоспитания школьника

Для организации антитоксического воспитания школьников используют самые разнообразные формы работы. Это специальные уроки, уроки с элементами антитоксического воспитания, лекции, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, диспуты, устные журналы, вечера вопросов и ответов, тематические кинолектории, читательские конференции, встречи за «круглым столом», прослушивание и обсуждение тематических радиопередач, просмотр и обсуждение тематических телепередач, обсуждение тематических дискуссионных статей периодической печати и некоторые другие.

С целью оптимизации антитоксического воспитания школьников следует творчески относиться к выбору форм, с учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Методы антитоксического воспитания и самовоспитания школьников

Наиболее используемыми методами в антитоксическом воспитании школьников являются: беседа, рассказ, объяснение, демонстрация слайдов антитоксического содержания, открыток и другой наглядности, ролевые игры, решение проблемно-ситуативных задач, совместное составление с воспитанником планов индивидуального антитоксического самовоспитания и антитоксического воспитания сверстников, младших и старших товарищей.

С целью оптимизации антитоксического воспитания школьников следует творчески относиться к выбору методов воспитания, с учетом их наиболее эффективных возможностей в сложившихся условиях.

Средства антитоксического воспитания и самовоспитания школьников

В качестве основных средств воспитания и самовоспитания антитоксической культуры используют различные виды деятельности:

- работа в клубе антитоксической пропаганды;
- антитоксическое воспитание сверстников, младших и старших товарищей;
- участие в художественной самодеятельности с материалами по антитоксической пропаганде;
- участие в конкурсах на лучший рисунок, сочинение, лучшего чтеца по антитоксической тематике;

– активное участие в организации здорового образа жизни сверстников, младших и старших товарищей, исключая употребление токсических веществ, создание антитоксического климата в семье, школе, среди сверстников.

11.7. Практика антитоксического воспитания школьников

Антитоксическое воспитание в массовой школе. Проблема антитоксического воспитания школьников возникла сравнительно недавно. Пока накапливается определенный опыт по этому направлению воспитания школьников. Все еще пока не создана система антитоксического воспитания учащихся общеобразовательных школ, не разработана четкая методика. В этом направлении предстоит еще очень большая работа по решению этой проблемы, так как, например, «нюхание клея» входит у подростков в «модную» привычку.

Антитоксическое воспитание школьников за рубежом. Так, в США, по данным американских специалистов, около половины подростков «знакомы» с токсическими веществами, а 3% из них становятся хроническими токсикоманами.

Значение антитоксического воспитания школьников

Употребление учащимися токсических веществ представляет собой огромную угрозу для человека, семьи, общества и даже мирового сообщества в целом.

Антитоксическое воспитание:

- психологически готовит каждого школьника к антитоксической деятельности;
- вооружает специальными знаниями; развивает психические познавательные процессы;
- формирует навыки и умения антитоксической деятельности;
- воспитывает определенные качества и чувства;
- вооружает его опытом антитоксического самовоспитания и антитоксического воспитания сверстников, младших и старших товарищей;
- вырабатывает антитоксическую культуру;
- формирует потребность в самосовершенствовании и совершенствовании антитоксической культуры других людей.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность антитоксического воспитания человека?
2. Назовите основные цели и задачи антитоксического воспитания человека.
3. Какие проблемы антитоксического воспитания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены психологически, теоретически, методически и практически к решению задач антитоксического воспитания человека?
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по антитоксическому воспитанию населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дунаевский, В.В. Наркомания и токсикомания / В.В. Дунаевский, В.Д. Стяжкин. – Л.: Медицина, 1991. – 208 с.
2. Колесов, Д.В. Не допустить беды: о сущности и профилактике наркомании и токсикомании / Д.В. Колесов. – М.: Педагогика, 1988. – 160 с.
3. Круглянский, В.Ф. Наркомания и токсикомания у подростков / В.Ф. Круглянский. – Мн.: Вышэйшая школа, 1989. – 96 с.

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА К ДОСТУПНОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ И КОРРЕКЦИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни человека направляет на формирование оптимально высокого потенциала своего здоровья, который включает:

- сохранение здоровья;
- рациональное использование и обновление жизненных сил в рамках возраста и условий жизнедеятельности;
- сохранение и укрепление, развитие жизненного потенциала;
- коррекцию здоровья и восстановление утраченного жизненного потенциала.

Быть здоровым должно стать естественным состоянием человека.

ТЕМА 12. ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТДЫХА

Всякая деятельность человека лишь тогда может в течение длительного времени оставаться продуктивной, если периоды труда сменяются периодами отдыха.

12.1. Актуальность формирования у человека высокой культуры отдыха

Во время отдыха человек имеет возможность восстановить свои силы, чтобы снова плодотворно, без ущерба для здоровья, трудиться.

По данным статистики, примерно одну пятую часть бюджета времени человека составляет время на отдых. Свободное время для отдыха открывает перед каждым человеком дополнительную возможность развить свой человеческий потенциал, проявить и реализовать себя в каком-либо виде деятельности, в том числе и профессиональной.

По тому, как человек использует свое свободное время можно судить о его социальной зрелости. К сожалению, не все школьники умеют оптимально рационально использовать собственное свободное время.

Обычно считают, что главное в воспитании детей – научить их хорошо учиться и трудиться. Однако не менее важно научить

их рационально и полноценно использовать свободное от обязательной учебы и трудовой деятельности время. На уроках учитель стремится как можно более рационально использовать каждую минуту. После уроков у многих учащихся целые часы пропадают в пустом времяпрепровождении.

Потребность становится аномальной, если удовлетворяется часто и без меры. Например, хорошо поработал – хорошо отдохнул. В этом случае отдых – это удовольствие. Но если человек отдыхает больше, чем устает, то развивается апатия, инертность, лень.

В организации свободного времени у части школьников имеется ряд недостатков: они не осознают его личную ценность, очень много времени бесценно проводят у телевизора и за компьютером, мало бывают на свежем воздухе. Подростки же часто приобретают привычку «убивать свободное время». «Ничего неделание» приводит их к моральной распущенности, возникновению и распространению «вредных» привычек, асоциальному поведению, и, как следствие, росту преступности.

12.2. История постановки и решения проблемы воспитания культуры отдыха у человека

Уже в античном обществе формами организации отдыха населения являлись различные праздники, устраиваемые в честь многочисленных богов, гладиаторские бои, спортивные состязания и олимпиады, состязания певцов и поэтов, театральные представления.

До революции 1917 года в России в светском обществе большой популярностью пользовались посещения театров, концертных выступлений певцов, пешие прогулки на свежем воздухе по паркам и проспектам городов, светские игры, поездки на охоту, рукоделие.

У крестьян в Беларуси самыми распространенными формами отдыха были праздники, связанные с обрядовыми традициями (Купала, Проводы зимы, Радуница, Святки, Масленица, Коляды, Пасха, Юрьев день и др.), вечерние посиделки с шитьем и пением песен.

В советское время, стремясь осуществить всесторонне гармоничное развитие человека, начали создавать систему учреждений, обеспечивающих организацию отдыха людей: дома культуры, дома отдыха, дворцы и дома пионеров и школьников, пионерские лагеря.

С конца пятидесятых – начала шестидесятых годов прошлого столетия заметное развитие получает туризм. Начали строиться турбазы, спортивно-оздоровительные туристические

лагеря, разрабатываются маршруты туристических походов по наиболее интересным местам родного края, проводятся ежегодные слеты туристов.

12.3. Сущность воспитания культуры отдыха у человека

Понятие об отдыхе

Отдых – это состояние покоя или деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности.

Психологи и физиологи установили, что снятию утомления способствуют, главным образом, два фактора: смена раздражителей и положительные эмоции. Поэтому отдых должен быть активным, обеспечивающим разнообразие деятельности, смену впечатлений, определенный эмоциональный настрой.

Понятие о свободном времени

Свободным принято считать время, которое остается у человека после затрат времени на работу (включая время проезда туда и обратно), домашний труд и удовлетворение физиологических потребностей (сон, прием пищи, санитарно-гигиенические процедуры и т.п.). Свободное время должно быть направлено не только на восстановление физических и духовных сил, но и на самосовершенствование человека, творчество.

Характеристика отдыха человека

Отдых человека можно охарактеризовать по следующим направлениям:

- по активности использования (активный, пассивный);
- по цели (восстановление сил, самосовершенствование, творчество, выполнение общественной работы);
- по месту проведения (дома, в специализированных учреждениях культуры, спорта и туризма, на открытом воздухе).

Отдых – это целенаправленное использование свободного времени для удовлетворения личных потребностей, связанных с решением личных и общественных проблем.

Сущность формирования у человека высокой культуры отдыха

Формирование у человека культуры отдыха – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной лично-

сти, рационально, с максимальной пользой для себя и общества использующей свое свободное время, пропагандиста культуры отдыха и жизнедеятельности человека.

12.4. Цели и задачи воспитания культуры отдыха у школьников

Цели воспитания высокой культуры отдыха у школьников. Ими являются:

- сформировать каждого школьника личностью, заботящейся о своем здоровье, ведущей здоровый образ жизни, пропагандирующей культуру отдыха и жизнедеятельности человека;
- сформировать классный ученический коллектив по пропаганде культуры отдыха; оказывать помощь в формировании аналогичных общешкольных и внутришкольных объединений учащихся;
- приучить школьников жить по режиму; рационально, интересно и максимально полезно проводить свое свободное время;
- перевести индивидуальное и коллективное воспитание школьников в коллективное взаимовоспитание и индивидуальное самовоспитание культуры отдыха у школьников.

Задачи воспитания высокой культуры отдыха у школьников. Ими являются следующие:

- психологически готовить каждого школьника к здоровому образу жизни, постоянному совершенствованию культуры отдыха;
- учить учащихся проектировать процесс отдыха и самосовершенствования себя в нем;
- вооружить учащихся знаниями культуры отдыха, знаниями самосовершенствования и совершенствования культуры отдыха старших и младших товарищей, сверстников;
- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с организацией отдыха;
- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи освоения культуры отдыха;
- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью использования свободного времени;
- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением актуальных проблем и

самосовершенствования себя в них;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной деятельности включить школьников в активную сознательную деятельность;

- формировать у школьников привычку негативного отношения к бесцельному времяпрепровождению; навыки и умения пропагандиста культуры отдыха;

- формировать у учащихся качества и чувства, необходимые для пропагандистской деятельности;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;

- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями освоения культуры отдыха;

- формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с освоением культуры отдыха; уверенность в своих силах;

- учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать коллективную и индивидуальную деятельность по освоению культуры отдыха, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в дальнейшей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи освоения культуры отдыха;

- формировать у учащихся потребность в самосовершенствовании и совершенствовании культуры отдыха у сверстников, младших и старших товарищей;

- накапливать у учащихся опыт высокоэффективного освоения культуры отдыха, его организации и проведения.

12.5. Содержание воспитания культуры отдыха у школьников

Содержание воспитания культуры отдыха у школьников включает их психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников направлена на формирование у них:

- осознания личной и общественной значимости свободного времени и возможности его рационального использования для плодотворного отдыха с целью сохранения и укрепления своего

здоровья, повышения работоспособности;

– убеждения в необходимости заниматься самовоспитанием и воспитанием у сверстников, младших и старших товарищей культуры отдыха;

– положительного отношения и желания научно организовать свое свободное время.

Психологическая готовность школьников подкрепляется теоретической, методической и практической подготовленностью к организации ими своего свободного времени.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Под работоспособностью понимают подготовленность человека к преодолению физических и умственных нагрузок без ущерба для здоровья; экономно расходуя жизненную энергию, эффективно выполнять свои обязанности.

Утомление – это временное снижение работоспособности, возникающее после напряженной и длительной работы. Утомление – нормальное физиологическое состояние человека, которое наступает в процессе его жизнедеятельности и проявляется в снижении работоспособности.

В процессе соответствующего утомлению отдыха работоспособность человеческого организма восстанавливается. Например, если после нормального ночного сна утомление проходит бесследно и утром работоспособность полностью восстанавливается, значит, накануне человек поработал до нормальной физиологической усталости.

Сон имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и эффективной жизнедеятельности человека. Он предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для восстановления их работоспособности.

Сон ничем нельзя заменить. Он должен для школьника продолжаться 9–10 часов. Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность школьника в течение рабочего дня.

Эффективность сна зависит от соблюдения ряда гигиенических правил: ужинать полагается за 2–3 часа до сна; полезна прогулка на свежем воздухе (20–30 минут) перед сном; спать надо, по возможности, с открытым окном или форточкой, в крайнем случае, в хорошо проветренном помещении.

Сокращение продолжительности сна резко отрицательно сказывается на состоянии организма школьника: снижается работоспособность, быстрее наступает утомление и даже возникает переутомление.

Правила организации сна.

1. Ложиться и вставать ежедневно в одно и то же время.
2. Хорошо проветривать комнату перед сном, а если позволяют погодные условия, то лучше спать при открытой форточке или даже окне.
3. Мыть перед сном руки, лицо, шею, ноги.
4. Спать в отдельной кровати, руки разместив поверх одеяла.

Если человек недостаточно отдохнул и начал работать, когда утомление еще не прошло, у него может возникнуть переутомление. Переутомление – это патологическое состояние, которое возникает при тяжелой и длительной работе, если организм человека систематически недостаточно отдыхал, а следовательно, его работоспособность полностью не восстановилась.

Переутомление проявляется в постоянном чувстве усталости, расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, вялости, безразличию к окружающему миру, снижению внимания, памяти, умственной и физической работоспособности, падению сопротивляемости организма к болезням.

Если у школьника возникло переутомление, значит учебная работа и внешкольные занятия были непомерными, неправильно организованными, была нарушена продолжительность сна, ребенок мало отдыхал на свежем воздухе, мало двигался, нерационально питался. Переутомление может привести к различным заболеваниям. В первую очередь, переутомление негативно воздействует на нервную систему, способствует обострению сердечно-сосудистых заболеваний, снижает защитные силы организма и т.д.

Для ликвидации переутомления требуется более продолжительный отдых, чем это необходимо для восстановления сил при утомлении, а иногда даже и лечебные мероприятия. Биологическое значение утомления двояко: сохранение, защита организма от чрезмерного истощения физиологических систем; стимулирование последующего роста работоспособности.

Организм человека обладает удивительной способностью постоянно повышать производительность труда. После утомительной работы, во время последующего отдыха, работоспособность человека не только восстанавливается, но и оказывается более высокой. Прежняя работа будет для него уже не столь утомительной, как раньше, и выполнить ее удастся в большем объеме.

Свободное время – это время, относящееся к досугу, свободное от обязательных учебных и трудовых занятий. Этим временем человек распоряжается всецело по своему усмотрению. Свободное время – одна из важнейших социальных ценностей

человека. Оно является возможностью восстановления работоспособности, укрепления здоровья и физических сил, развития сил духовных, творчества.

Источник свободного времени – это правильный режим. В построении режима дня необходимо учитывать: соответствующее возрасту время на сон, питание, смену видов деятельности, чередование труда и отдыха, время для отдыха на открытом воздухе, подвижные игры, творческую деятельность, просмотр телепередач, занятия любимым делом, помощь семье, выполнение общественных поручений и др.

Наилучший отдых после напряженной умственной работы – это пребывание на свежем воздухе. Прогулки укрепляют здоровье человека, повышают аппетит, благотворно сказываются на физическом развитии, повышают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В выходной день прогулки могут быть более продолжительны и связаны с выездом в парк или за город, в зоны отдыха, где есть лес, озеро или река.

Подвижные игры оказывают общеукрепляющее воздействие на организм в целом и укрепляют мускулатуру школьника, способствуют лучшему кровообращению, пищеварению, улучшают дыхание, повышают обмен веществ. Участие в играх развивает у детей чувство товарищества, волю, настойчивость, организаторские способности.

Некоторые школьники увлекаются малоподвижными настольными и компьютерными играми, просмотром телепередач. Однако это увлечение не должно быть чрезмерным. Малоподвижные игры необходимо чередовать с подвижными и спортивными играми на свежем воздухе.

Школьники всех возрастов наряду с подвижными и спортивными играми в баскетбол, волейбол, футбол могут кататься на коньках, ходить на лыжах, плавать. Такие занятия развивают силу мышц, тренируют выносливость, обеспечивают хороший отдых.

Огромную роль для повышения общеобразовательного уровня и умственного развития школьников играет чтение художественной и научно-популярной литературы. Поэтому в выходной день школьнику необходимо находить время для чтения.

Физический труд укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие человека, способствует восстановлению его умственной работоспособности. Поэтому целесообразно привлекать школьников к домашним делам: уборке квартиры, наведению порядка перед домом, глажке своего белья, закупке продуктов, приготовлению пищи, уходу за домашними животными и огородом и т.п. – и одобрять их аналогичную работу в школе, на пришкольном

участке и колхозных или совхозных полях.

Выполняя учебные и трудовые задания, школьник утомляется. Биологическое утомление двойко: охраняя и защищая организм человека от чрезмерного истощения физиологических систем, оно в то же время оказывается стимулятором последующего роста работоспособности.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы утомление не наступало слишком быстро, не было чересчур глубоким, чтобы эффективным был отдых.

Последствия утомления исчезают быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а активно. Активный отдых – это физкультурно-оздоровительная деятельность; занятия спортом, художественным творчеством. Пассивный отдых – это сон, чтение книг, просмотр телепередач, прослушивание радиопередач, лежание на пляже, проведение времени в кафе или ресторане.

Самым эффективным средством устранения утомления после умственной работы и восстановления работоспособности является активный отдых, когда человек отдыхает не лежа на диване или сидя в кресле, а находится в движении. Активный отдых – это лучшее средство для профилактики болезней, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Система отдыха школьника состоит из:

- отдыха во время урока;
- отдыха во время перемен;
- сна;
- отдыха в рабочий день;
- отдыха в выходной день;
- каникул.

Выходной день школьнику лучше всего использовать для отдыха. При этом нельзя допускать, чтобы этот день не был продуман. Школьнику так же, как и в рабочий день, лучше всего вставать в одно и то же время, а также выполнять все гигиенические процедуры и принимать пищу. Лучшим отдыхом для школьника в выходной день является смена видов деятельности по сравнению с будничным днем. В этот день можно больше времени уделить любимым занятиям и тем видам деятельности, которые трудно осуществить в будни.

Сохранению высокой работоспособности способствуют:

- рациональное питание;
- режим;
- положительное отношение к трудовой деятельности;
- чередование труда и отдыха;

– активный отдых.

В каникулярное время, время отпусков человек может наладить ритм жизни не по часовой стрелке, а биологически естественным способом.

В течение суток человек лучше всего работает с 8 до 11 часов. В предобеденное и послеобеденное время уровень работоспособности снижается, а во второй половине дня в 16–17 часов наблюдается второй подъем, который, однако, не достигает утреннего уровня.

Умственная и физическая работоспособность снижается от начала к концу недели. Во вторник и среду, как правило, она наиболее высокая. В пятницу наблюдается наиболее существенное ее падение.

Умственная работоспособность у школьников наиболее высока с октября по январь. С января по март она снижается. Именно поэтому третью четверть считают самой трудной. Чтобы избежать переутомления, детям 6-летнего возраста в середине третьей четверти предоставляются дополнительные недельные каникулы.

Рационально оптимальное использование школьником свободного времени позволяет найти его для чтения книг, занятий музыкой, спортом, работой по дому, просмотра телепередач и других самых разнообразных увлечений.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к научной организации отдыха предполагает формирование у них определенных навыков и умений, качеств и чувств, опыта практической деятельности.

Сформировать навыки и умения. Воспитание высокой культуры отдыха у школьников предполагает формирование у них навыков и умений:

- составлять индивидуальный оптимальный режим дня;
- творчески выполнять его;
- организовывать и проводить досуг и т.д.

Воспитать качества. Практической целью воспитания у школьников высокой культуры отдыха является воспитание у него таких качеств, как предусмотрительность, забота о своем здоровье и здоровье окружающих людей, поддержание своего организма на высоком уровне работоспособности и др.

Воспитать чувства. Неотъемлемой частью воспитания у

школьников культуры отдыха является воспитание у них ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей, за высокий уровень своей работоспособности, озабоченности существующим положением в сфере культуры отдыха людей.

Помочь приобрести опыт самоорганизации и организации отдыха. Стратегия воспитания высокой культуры отдыха школьников предполагает включение каждого школьника в отбор, организацию и проведение целесообразно организованного как своего, так и отдыха сверстников, младших и старших товарищей, и приобретение в ней опыта практической организации досуга.

12.6. Формы, методы и средства воспитания культуры отдыха у школьника

Формы воспитания культуры отдыха у школьников. Они могут быть самые разнообразные, зависят от места и условий их проведения. Например, в условиях школы, дома, внешкольных учреждений, учреждений культуры, отдыха и спорта, отдыха на открытом воздухе.

В условиях школы чаще всего используются факультативы, хор, кружковые занятия, спортивные секции. Дома – просмотр телепередач, чтение книг, журналов и газет, прослушивание радиопередач, настольные игры, занятия в спортивных уголках дома со штангой, гирей, на шведской стенке, перекладине, гимнастикой и т.д. Во внешкольных учреждениях – занятия в спортивных, музыкальных и художественных школах, центрах внешкольной работы, на станциях юных техников и натуралистов, туристических базах. В учреждениях культуры и спорта – занятия в студиях, кружках, секциях, хоре, ансамбле, походы в театр, музей, на концерты и выставки, посещение спортивных матчей и просмотр кинофильмов. На открытом воздухе – пробежки, прогулки, купание, загораение.

Методы воспитания высокой культуры отдыха у школьников

Наиболее используемыми методами воспитания высокой культуры отдыха у школьников являются: беседа, рассказ, объяснение, демонстрация упражнений, совместное составление с воспитанником планов индивидуального проведения свободного времени.

С целью оптимизации воспитания высокой культуры отдыха у школьников следует творчески отнестись к выбору методов воспитания с учетом их наиболее эффективных возможностей в

данных условиях.

Средства воспитания высокой культуры отдыха у школьников

В качестве основных средств воспитания высокой культуры отдыха школьников используют различные виды деятельности: физкультурно-оздоровительную, спортивную, прогулки, туристические походы, посещение театров и кинотеатров и т.п.

12.7. Практика воспитания высокой культуры отдыха у школьников

Практика воспитания высокой культуры отдыха у школьников в общеобразовательной средней школе показывает, что, с одной стороны, многое делается для создания условий для организации свободного времени учащихся, но, с другой стороны, в этой работе еще недостает системности. Причиной чаще всего являются ограниченные школьные возможности, которые не позволяют в существующих условиях дойти до каждого школьника и помочь ему организовать свое собственное время.

В ряде школ решение этих проблем осуществляют с помощью привлечения материальных ресурсов родителей учащихся.

Значение формирования у человека культуры отдыха

Отдых – это своеобразное испытание человека на богатство его внутренней жизни. Свободное время – неоценимое богатство, если оно проведено с пользой.

Нередко школьники из-за чрезмерной учебной, общественной и других видов нагрузок не могут найти время на отдых. Это грубая ошибка, которая чаще всего приводит к переутомлению школьника, снижению его работоспособности, ослаблению здоровья и, как следствие, к болезням.

Рационально организованное свободное время открывает возможности:

- повышения эффективности учебно-воспитательного процесса;
- развития творческой и общественной активности человека;
- укрепления здоровья человека;
- всестороннего гармонического саморазвития и самореализации в целом.

Однако культура проведения свободного времени все еще находится на недостаточно высоком уровне. Причина этого кроется как в несовершенстве материально-технических условий, так и в неумении значительной части людей распорядиться своим свободным временем.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Что такое свободное время человека?
2. В чем заключается сущность формирования культуры отдыха человека?
3. Какие цели и задачи стоят перед воспитателем по формированию высокой культуры отдыха человека?
4. Какие проблемы формирования высокой культуры отдыха молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
5. Проанализируйте, как Вы психологически, теоретически, методически и практически подготовлены к решению проблем формирования высокой культуры отдыха?
6. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по формированию высокой культуры отдыха у населения своей «малой» и «большой» Родины?
7. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
8. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куценко, Г.И. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1987. – 111 с.
2. Лебедева, Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Нар. асвета, 1979. – 80 с.
3. Подросток и досуг / сост. С.В. Дорман, Т.Е. Заводова. – Мн.: Красико-Принт, 2004. – 176 с.
4. Свободное время школьника / сост. Н.С. Криволап, О.А. Минич. – Мн.: Красико-Принт, 2005. – 176 с.

ТЕМА 13. ВОСПИТАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

13.1. Актуальность воспитания у человека высокой культуры питания

Проблема питания человека является одной из основных проблем человечества. Человек рождается для жизни, а жизнь невозможна без питания. Все живое на Земле постоянно расходует энергию. Она тратится на работу отдельных органов и тканей. Все высшие организмы, в том числе и человек, получают энергию из пищи. Питание – это необходимая жизненная потребность, главное условие существования человека.

Люди, которые плохо питаются, имеют низкий энергетический уровень, становятся раздражительными, чаще болеют. Однако в настоящее время созданы такие условия, в которых современная медицина в число серьезных врагов здоровья человека ставит переедание. Здоровье человека прямо пропорционально его умеренности и сбалансированности в еде, и, соответственно, обратно пропорционально перееданию.

С пищей человек получает энергию для жизнедеятельности. Поэтому продуктивная деятельность человека невозможна без ее сочетания с высокой культурой питания. Причем роль воспитания у человека высокой культуры питания постоянно возрастает. Это вызвано необходимостью:

- повышения общей культуры человека, в том числе и культуры питания;
- поддержания организма человека в здоровом состоянии;
- сохранения высокой работоспособности;
- увеличения продолжительности периода трудовой активности человека;
- увеличения продолжительности периода жизни человека и т.д.

Низкая культура питания очень часто является причиной плохого самочувствия и снижения работоспособности человека; причиной многих болезней, и, наоборот, полноценное питание повышает устойчивость к болезням, способствует активному, с сохранением работоспособности, долголетию.

К сожалению, очень мало кто считает, сколько и каких пищевых веществ он употребил за день. Все еще часто люди употребляют пищу, опираясь лишь на свои вкусы, и порой их организм недополучает весьма важные для организма вещества. Мно-

гие нарушают режим питания, злоупотребляют или, наоборот, недостаточно потребляют пищи. Недостаток пищи может привести человека к истощению, ее избыток – к ожирению. Избыточная масса тела и тяжелые формы ожирения стали распространенными явлениями.

13.2. История постановки и решения проблемы воспитания культуры питания человека

Когда и кем впервые была поставлена проблема воспитания культуры питания человека. Культура питания человека тесно связана с эволюцией человеческого общества. От простейшей растительной пищи до разнообразного научно обоснованного питания человеком пройден путь, исчисляемый тысячелетиями.

В течение длительного времени, еще до возникновения земледелия, первобытные люди использовали в пищу различные части диких растений: плоды, семена, корни, листья. Рацион их питания во многом зависел от удачи в поиске съедобных растений, сезонных и погодных условий.

Значительно улучшилось питание человека, когда он научился охотиться на животных и птицу, ловить рыбу, заниматься земледелием и скотоводством. В это время начали закладываться основы культуры питания человека.

Появление огня в жизни первобытного общества расширило возможности человека в области питания. Огонь позволил человеку термически обрабатывать пищевые продукты и таким образом использовать в пищу как новые виды растений, которые в сыром виде плохо перевариваются, так и мясо некоторых животных.

Первые рекомендации по рациональному питанию мы находим в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны (Ибн Сины) и других великих врачей древности.

Кем разрабатывалась проблема воспитания культуры питания человека. Первые научные обобщения опыта организации питания человека относятся к началу XIX века. Они касались изучения химического состава пищевых продуктов и их роли в организме человека, вопросов обмена энергии и др.

Физиологические основы рационального питания человека были разработаны русским физиологом И.П. Павловым. Работы И.П. Павлова раскрыли многие закономерности процессов пищеварения и послужили физиологическим обоснованием для составления рационов и режима питания, в том числе и порядка приема блюд: закуски, первое, второе, сладкие блюда; обстанов-

ки, в которой пища принимается. В частности, в 1897 году им были опубликованы «Лекции о работе главных пищеварительных желез», в которых он уделил большое внимание свойствам пищи, условиям ее приготовления и приема, значению вкуса и добавления вкусовых веществ и т.д.

Много внимания вопросам рационального питания детей уделяла Н.К. Крупская. В своих работах она справедливо утверждала, что неправильное питание детей отражается не только на их здоровье, но и на учебе, дисциплине, и предлагала проводить в школах беседы о правильном и здоровом питании.

Начиная с 30-х годов XX века теоретическими вопросами науки о питании в Советском Союзе начинают заниматься научно-исследовательские институты.

Кем разрабатывается проблема воспитания культуры питания человека в настоящее время. Современная наука о питании человека опирается на достижения физиологии и биохимии. Проблема питания остается и сегодня сложной и не до конца решенной.

В последнее время появляются работы, в которых предлагаются новые концепции питания человека. В основном все сводится к вегетарианству, голоданию (П. Брэгг), разделительному питанию (Г. Шелтон) и сыроедению. Однако нужно быть весьма осторожным в выборе модных диет, так как не все они достаточно научно обоснованы.

13.3. Сущность воспитания высокой культуры питания школьников

Сущность воспитания высокой культуры питания школьников

Воспитание культуры питания – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня духовно богатой, высокоморальной, высокообразованной и высококультурной личности, обладающей высокой культурой питания и постоянно заботящейся о своем здоровье и здоровье окружающих людей, пропагандиста знаний рационального питания человека.

Рациональное питание – это продуманное своевременное снабжение организма человека специально приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество пищевых ве-

ществ для поддержания его жизнедеятельности и развития.

Рациональное питание требует определенного продуманного режима питания, т.е. распределения пищевого рациона по калорийности, составу и массе на протяжении суток, соблюдения благоприятной температуры пищи, определенного образа ее употребления и т.д.

Рациональное питание предусматривает снабжение организма человека для его жизнедеятельности и развития белками, жирами и углеводами. Оно гарантирует своевременное поступление витаминов, микроэлементов и других тонких регуляторов многочисленных обменных процессов, которые требуются для осуществления нормальной жизнедеятельности организма человека.

Таким образом, рациональное питание обеспечивает своевременное и полное удовлетворение физиологических потребностей организма в основных пищевых веществах, а это в свою очередь способствует реализации максимальной работоспособности человека, сохранению в течение долгих лет жизни высокой активности, бодрости и жизнерадостности.

Длительное употребление чрезмерного питания при недостаточной подвижности и малой физической нагрузке является одной из причин ожирения человека. При недостаточном питании происходит задержка роста и развития, снижается трудоспособность, сопротивляемость организма различным инфекциям, возникает умственная и физическая слабость.

Длительное нарушение сбалансированности питательных веществ в пище является первопричиной многих заболеваний организма человека. Длительное нарушение равновесия между поступлением и синтезом какого-либо вещества в организме, с одной стороны, его распадом и выведением, с другой, приводит к болезням обмена веществ. В связи с этим, учет потребности организма и обеспечение его рациональным питанием – важнейшее условие культуры питания.

13.4. Цели и задачи воспитания культуры питания школьников

Цели воспитания высокой культуры питания школьников. Ими являются:

– воспитать их как духовно богатых, высокоморальных, высокообразованных, высококультурных людей, владеющих высокой культурой питания; постоянно заботящихся о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей; пропагандистами знаний, навыков и умений высокой культуры

питания; кулинарной деятельности;

- сформировать классный ученический коллектив самовоспитания культуры питания и воспитания культуры питания у сверстников, младших и старших товарищей; оказывать помощь в формировании аналогичных общешкольного и внутришкольных коллективов учащихся;

- перевести индивидуальное и коллективное совершенствование культуры питания в самосовершенствование.

Задачи воспитания высокой культуры питания школьников. К ним можно отнести следующие:

- психологически готовить школьников к достижению, проявлению и пропаганде культуры питания, постоянному ее индивидуальному и коллективному самосовершенствованию;

- учить учащихся проектировать процесс самовоспитания культуры питания;

- вооружать учащихся знаниями основ культуры питания;

- развивать способность правильно воспринимать, анализировать и оценивать поступки и поведение других людей, свои собственные, связанные с культурой питания;

- учить школьников изучать, анализировать и оценивать достоинства и недостатки товарищей, коллектива и самого себя, ставить трудные, но посильные цели и задачи самовоспитания и воспитания культуры питания у сверстников, младших и старших товарищей;

- учить учащихся определять наиболее актуальные проблемы, требующие разрешения с помощью самосовершенствования культуры питания;

- учить учащихся отбирать и планировать наиболее актуальные и целесообразные виды коллективной и индивидуальной деятельности в соответствии с решением актуальных проблем культуры питания;

- в соответствии с намеченными планами индивидуальной и коллективной деятельности включить школьников в активную сознательную самовоспитательную деятельность;

- формировать у школьников навыки и привычки культуры питания;

- формировать у учащихся качества и чувства личности, обладающей культурой питания;

- учить учащихся управлять своим психическим состоянием и поведением;

- учить учащихся и помогать им преодолевать трудности;

- учить учащихся корректировать деятельность в связи с изменяющимися условиями самовоспитания и воспитания куль-

- туры питания у сверстников, младших и старших товарищей;
- развивать самоорганизаторские и организаторские навыки и умения школьников;
 - формировать у школьников положительные чувства и переживания, связанные с самовоспитанием и воспитанием культуры питания;
 - учить учащихся и помогать им добиваться конкретных практических результатов;
 - учить школьников изучать, анализировать и оценивать культуру питания, достигнутые результаты по данному направлению с целью развития положительного и нейтрализации в последующей работе отрицательного, намечать новые, более сложные цели и задачи самовоспитания и воспитания у сверстников, младших и старших товарищей культуры питания;
 - формировать у учащихся потребность в индивидуальном и коллективном самовоспитании и самосовершенствовании культуры питания;
 - накапливать у учащихся опыт высокой культуры питания.
- Педагоги-воспитатели совместно с участковым и школьными врачами, родителями призваны помочь ребенку разработать личную программу питания.

13.5. Содержание воспитания высокой культуры питания школьников

Содержание воспитания высокой культуры питания включает психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку школьников.

Психологическая подготовка школьников

Психологическая подготовка школьников к обеспечению и достижению высокого уровня культуры питания включает:

- помощь ему в осознании личной и общественной значимости высокой культуры питания; убеждение в необходимости самовоспитания и воспитания высокого уровня культуры питания у сверстников, младших и старших товарищей;
- формирование желания заниматься самовоспитанием и воспитанием высокого уровня культуры питания у других людей; принимать активное участие в обеспечении высокой культуры питания; изучать, сохранять и приумножать прогрессивные традиции в культуре питания человека.

Психологическая подготовленность включает в себя теоретическую, методическую и практическую готовность к обеспечению высокого уровня культуры питания; самовоспитанию и вос-

питанию культуры питания других людей.

Теоретическая и методическая подготовка школьников

Теоретическая и методическая подготовка школьника к обеспечению и достижению высокого уровня культуры питания призвана вооружить его знаниями:

- истории, основ теории, методики и практики воспитания культуры питания;

- теории и методики воспитания культуры питания сверстников, младших и старших товарищей;

- теории и методики организации и управления коллективами по самовоспитанию культуры питания, обеспечению условий высокой культуры питания у других людей.

Продукты питания содержат в себе потенциальную энергию, которая, как и вдыхаемый человеком воздух, нужна для поддержания его жизни.

Администрация школы совместно с классными руководителями и медицинским персоналом должны следить за качеством получаемой учащимися пищи, разнообразием рациона, выполнением требований по организации диетического питания.

Каждый школьник каждые 3–4 часа должен получать пищу. В школе учащийся должен получать второй завтрак на второй перемене, в 13.00–14.00 – обед. А для учащихся, которые задерживаются в школе до 18.00 (например, в группе продленного дня), необходим полдник.

Человек постоянно расходует энергию, даже если он и не работает. Энергия необходима для обеспечения функции различных систем организма: дыхания, пищеварения, кровообращения и т.д.

Организм человека постоянно обновляется: изнашивается, разрушается и восстанавливается. Пища является источником постоянно требующегося человеку восстановительного материала. А поэтому нужно знать, какие продукты питания, в каком количестве необходимо употреблять для этой цели.

Постоянно расходуемая организмом энергия должна компенсироваться. Единственным источником ее поступления является пища, содержащая пищевые вещества: белки, жиры и углеводы, при биологическом окислении которых в организме освобождается энергия.

Если организм не восполняет потерю энергии за счет пищи, то расходуются его внутренние ресурсы, а это влечет за собой снижение массы тела, замедление роста и т.д., то есть нарушение его нормального развития.

В большой степени здоровье человека обусловлено его пи-

танием: составом употребляемых им продуктов, их обработкой и необработкой; объемом потребляемой пищи; процессом употребления и т.п.

Количество и качество пищи, ее своевременный и регулярный прием – важнейшие факторы здоровья и продолжительности жизни человека. Для детей и подростков пища обеспечивает организм необходимыми для их роста и развития энергией и «строительными» материалами.

Величину энергозатрат человека принято выражать в калориях (1 кал – это количество тепла, которое необходимо для того, чтобы повысить температуру 1 г воды на 1°C). Для удобства пользования энергию измеряют в килокалориях, т.е. тысячами калорий. Те же единицы используют для измерения энергетической ценности пищи.

Что происходит, если человек получает калорий больше, чем требуется организму? Лишние калории превращаются в жир, про запас. При недостатке калорий для организма этот запас постепенно расходуется.

Человеческому организму в день требуется примерно от двух до трех тысяч калорий. Все зависит от того, чем человек занимается. Для домашней хозяйки достаточно две с половиной тысячи килокалорий, для рабочего на заводе – три-четыре тысячи, а спортсмену – четыре тысячи и, быть может, даже больше.

Различные продукты содержат в себе разное количество калорий. Например, в одном грамме белка содержится четыре калории, а в одном грамме жира – девять.

Суточная энергетическая потребность организма зависит от суточных энергозатрат. Однако в среднем для детей и подростков различных возрастных групп энергозатраты (в ккал) составляют: 6 лет – 1970, 7–10 – 2300; 11–13 – 2700 (мальчики) и 2450 (девочки), 14–17 – 2900 (юноши) и 2600 (девушки). Соответственно этим расходам должна быть и суточная потребность энергии.

Практическая подготовка школьников

Практическая подготовка школьников к созданию условий и достижению высокого уровня культуры питания школьников включает:

- формирование у них навыков и умений самовоспитания культуры питания; обеспечение условий культуры питания; воспитания культуры питания сверстников, младших и старших товарищей;

- воспитание качеств и чувств, необходимых для самовоспитания, обеспечения условий культуры питания, воспитания

культуры питания других людей;

- накопление социально ценного практического опыта самовоспитания культуры питания, обеспечения условий культуры питания других людей.

Развитие психических познавательных процессов. В процессе воспитания культуры питания школьника в первую очередь обращается внимание на развитие его психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

Сформировать навыки и умения. Воспитание культуры питания каждого школьника предполагает формирование у него навыков и умений:

- отбора продуктов питания с учетом их потребительских качеств;

- приготовления основных блюд: холодных закусок, первых блюд (супа, борща, щей, рассольника и др.), вторых блюд (котлет, отбивных, поджарки и т.п. и гарниров к ним) и третьих (компота, киселя, морса и других);

- дегустации пищи;

- сервировки стола;

- приема и обслуживания гостей;

- уборки стола и мытья столовой посуды и т.д.

Сформировать привычки. Сформировать важные для человека привычки:

- соблюдать режим питания;

- мыть руки перед едой;

- соблюдать умеренность в пище;

- благодарить за угощение;

- чистить зубы или ополаскивать рот после еды и др.

Воспитать качества. Практической целью воспитания культуры питания каждого школьника является воспитание у него таких качеств, как аккуратность, внимательность, предупредительность, тактичность, радушие, забота о своем здоровье и здоровье окружающих людей, экономность, бережливость, самостоятельность и других.

Воспитать чувства. Неотъемлемой частью воспитания культуры питания у каждого школьника является воспитание у него чувства:

- ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих

людей;

- удовольствия и даже наслаждения от кулинарной деятельности;
- эстетического наслаждения от искусно приготовленной пищи, ее вида, запаха, вкуса;
- озабоченности положением, существующим с культурой питания человека, и других.

Помочь приобрести опыт практической деятельности.

Стратегия воспитания культуры питания предполагает включение каждого школьника в деятельность по отбору продуктов питания, приготовления из них основных блюд, сервировку стола, приема гостей; самовоспитание и воспитание культуры питания у сверстников, младших и старших товарищей и приобретение в ней опыта практической кулинарной самовоспитательной и воспитательной деятельности.

Критерии сформированности культуры питания школьника

Основной конечной целью воспитания культуры питания школьника является воспитание его духовно богатой личностью, владеющей высокой культурой питания; человеком, постоянно заботящимся о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей; пропагандистом знаний кулинарной деятельности.

Ведущим критерием воспитанности культуры питания человека является его отношение к культуре питания. Это отношение может быть следующим: поверхностно освоил основы культуры питания и стихийно реализует их на практике; освоил основы культуры питания человека, но активно реализует только ее отдельные элементы; прочно освоил основы культуры питания человека и активно реализует их; освоил сам и активно пропагандирует культуру питания среди других людей.

Главным ориентиром в работе воспитателей по воспитанию культуры питания школьника должно стать формирование у него творчески активного отношения к самовоспитанию и воспитанию культуры питания у других людей; кулинарной деятельности.

13.6. Формы, методы и средства воспитания культуры питания школьников

Воспитание культуры питания школьников осуществляется как в учебно-воспитательном процессе, во внеклассной и внешкольной работе, так и в процессе организации питания школьников.

Формы воспитания культуры питания школьников

Для воспитания высокой культуры питания у школьников используют самые разнообразные формы работы. Наиболее распространенными являются: специальные уроки с включением элементов воспитания культуры питания, лекции, индивидуальные, групповые и коллективные беседы, дискуссии, диспуты, устные журналы, вечера вопросов и ответов, кружковые занятия, конкурсы, викторины, специальные тренинги по использованию столовых приборов и другие.

Методы воспитания культуры питания школьников

Методы, которые используют в воспитании культуры питания школьников, могут быть самыми разнообразными: рассказ, беседа, объяснение учителя, медицинского работника, работника школьной столовой, самих детей, родителей воспитанников, демонстрация образцов выбора и приготовления пищи, сервировки стола, показ картин, плакатов и макетов, диафильмов и кинофильмов, чтение произведений художественной и специальной литературы и т.д.

Средства воспитания и самовоспитания культуры питания школьников

В качестве основных средств воспитания и самовоспитания культуры питания используют различные виды деятельности:

- подбор продуктов питания для себя и членов своей семьи по их важности для здоровья, личных предпочтений, калорийности и цене; содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов;
- распределение пищевого рациона по калорийности, составу и массе на протяжении суток;
- определение образа употребления пищи и т.д.

13.7. Практика воспитания культуры питания школьников

Воспитание культуры питания в массовой школе

Воспитание культуры питания школьников в массовой общеобразовательной школе осуществляется через изучение ими разнообразных учебных предметов: человек и мир, физики, химии, анатомии и физиологии человека, биологии и др.

Практически в каждой школе есть буфет. Органы образования и здравоохранения прилагают усилия для создания в каждой школе стационарной столовой и обеспечения школьников горя-

чими обедами.

В опыте работы передовых школ

В опыте работы передовых общеобразовательных школ по воспитанию культуры питания и помощи школьникам в решении проблемы питания можно отметить обеспечение каждого школьника на протяжении учебного года горячим обедом. Администрация таких школ чаще всего изыскивает дополнительные средства на то, чтобы эти обеды для школьников были бесплатными, а сами обеды за счет выращенной самими школьниками сельскохозяйственной продукции стали оптимально сбалансированными.

Опыт работы за рубежом

С начала 1970-х годов в большинстве развитых стран наблюдается тенденция централизованного производства продукции предприятий массового питания, в том числе и для школьных столовых. При этом применяются различные способы ее сохранения в горячем, охлажденном, замороженном или полуконсервированном виде. Заказ осуществляется в зависимости от необходимости, а также материальных и экономических возможностей предприятий питания.

Например, в Германии обеды готовятся на крупных центральных кухнях. Непосредственно после приготовления их порционируют и упаковывают в одно- и многопорционные лотки, которые затем загружаются в изотермические контейнеры. Изотермические контейнеры способны сохранять необходимую температуру в течение 4 часов. Этого времени достаточно для транспортировки обедов в школьные столовые.

Во Франции также выбрана централизованная система обеспечения школьников обедами в горячем виде, особенно в начальной школе.

В США вместо обедов школьникам раздают поздние (между 11 и 12 часами дня) завтраки-ланчи. Они обычно состоят из холодных блюд и напитков. По калорийности завтрак обеспечивает 35–50% суточной потребности детского организма. Достоинством такой системы решения проблемы школьного питания является легкость его централизованного приготовления, упаковки и доставки потребителю.

Значение воспитания высокой культуры питания школьников

Пища – это источник наслаждения ее видом, запахом и вкусом; источник жизненной силы и здоровья человека. Пища – это причина радости встреч родных и друзей.

Воспитание высокой культуры питания:

- психологически готовит школьников к необходимости следить за своим здоровьем;
- вооружает их специальными знаниями в области питания человека;
- формирует навыки и умения рационального питания;
- воспитывает определенные качества и чувства;
- вооружает опытом самовоспитания и воспитания культуры питания сверстников, младших и старших товарищей;
- повышает общую культуру человека;
- формирует потребность в культуре питания; в ее самосовершенствовании и совершенствовании культуры питания других людей.

Воспитание культуры питания у школьников позволит улучшить состояние их здоровья, повысить их успеваемость и в дальнейшем создаст условия для высокопроизводительной трудовой деятельности.

Непосредственное участие воспитанников в специально организованной и до мелочей продуманной деятельности, связанной с культурой питания, расширяет их знания по культуре питания; вырабатывает навыки и умения культуры питания; способствует воспитанию предусмотрительности, целеустремленности, настойчивости и других ценных качеств; вызывает положительные нравственные и эстетические переживания, вкусовые ощущения; развивает культуру питания.

Питание может выполнять и лечебно-профилактическую функцию. Известно более ста болезней человека, в лечении которых соответствующее питание играет ведущую роль.

Воспитание культуры питания тесно связано с экономическим воспитанием. Действительно, питание, построенное на научной основе, сберегает продовольственные продукты за счет рационального и бережного расходования, а также обуславливает сокращение средств на медицинскую помощь, оплату бюллетеней по нетрудоспособности, снижает ущерб народному хозяйству, наносимый пропусками рабочих дней по болезни.

Таким образом, одним из условий, благоприятствующих восстановлению жизненных сил, нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит и успешному его обучению, является организация и самоорганизация рационального питания.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается сущность воспитания культуры питания человека?
2. Назовите основные цели и задачи воспитания культуры питания человека.
3. Какие проблемы воспитания культуры питания молодежи испытывают школы Вашего района (города)?
4. Проанализируйте, как Вы подготовлены к решению задач воспитания культуры питания человека.
5. Что Вы уже делаете и что собираетесь (мечтаете) сделать по воспитанию культуры питания населения «малой» и «большой» Родины?
6. По библиотечному каталогу составьте картотеку литературы и статей периодической печати по изучаемой теме.
7. Проанализируйте литературу предшествующих лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В. Рациональное питание / М.В. Антропова. – М.: Медицина, 1985. – 205 с.
2. Апанасенко, И.П. Будущее нашего питания / И.П. Апанасенко. – Мн.: Урожай, 1988. – 108 с.
3. Богомолов, Е.С. Культура потребления пищи / Е.С. Богомолов. – М.: Просвещение, 1992. – 273 с.
4. Дерюгина, М.П. Детское питание / М.П. Дерюгина, В.Ю. Домбровский. – Мн.: Польша, 1995. – 654 с.
5. Киселева, В.Д. Культура потребления пищи / В.Д. Киселева, Н.И. Гусарова. – М.: Просвещение, 1994. – 233 с.
6. Мархоцкий, Я.Л. Режим питания школьника / Я.Л. Мархоцкий. – Мн.: Польша, 1992. – 142 с.
7. Питание школьников / сост. Г.Ф. Балашова, Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Мн.: Красико-Принт, 2003. – 128 с.
8. Юрченко, В.Н. Что должны знать родители о питании детей / В.Н. Юрченко. – Мн.: Нар. асвета, 1990. – 71 с.

ТЕМА 14. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ДОСТУПНОМУ КОРРЕКТИРОВАНИЮ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ НАРУШЕННЫХ СОСТОЯНИЙ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

14.1. Сущность подготовки школьников к доступному корректированию и восстановлению нарушенных состояний основных показателей здоровья

В настоящее время, на наш взгляд, уже недостаточно научить человека вести здоровый образ жизни. Не менее важно научить его управлять своим здоровьем, доступно корректировать и восстанавливать нарушенные состояния основных его показателей.

Человек как социальное существо наделен разумом, а поэтому может воздействовать на свой организм с помощью специальных упражнений.

Подготовка школьника к доступному восстановлению и корректированию нарушенных состояний основных показателей здоровья – это планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателя с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку и достижение им в этой деятельности уровня высокой культуры восстановления и корректирования своего здоровья, пропагандиста этого вида деятельности.

Цели подготовки школьников к доступному восстановлению и корректированию нарушенных состояний основных показателей здоровья:

- формирование высокой культуры поддержания своего здоровья на оптимально рациональном уровне работоспособности;
- подготовка его как пропагандиста этого вида деятельности;
- достижение оптимально доступных показателей здоровья и внешнего вида.

14.2. Подготовка школьников к самоформированию правильной осанки

Костная система человека является опорой всего организма, а отдельные части скелета служат защитой таких важных органов, как мозг, сердце, легкие и др.

В школьном возрасте, когда у учащихся скелет еще не полностью сформирован, отдельные части его состоят из хрящевой ткани, которая обладает большой подвижностью и гибкостью, а поэтому при неблагоприятных условиях легко поддается искрив-

лению. Наиболее часто встречаются искривления позвоночника. Искривление позвоночника в грудной части в правую или левую сторону называется сколиозом, а искривление вперед – сутулостью. Искривление позвоночника портит осанку человека, делает ее некрасивой.

Осанка – это положение тела человека во время покоя или движения, приобретенное им в процессе жизнедеятельности и воспитания. Под правильной (красивой) осанкой понимается привычная, непринудительная поза человека, которая характеризуется умеренным естественным изгибом позвоночника и симметрично расположенными лопатками.

Хорошая, правильная, красивая осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение.

У людей с хорошей осанкой все внутренние органы находятся в нормальном, правильном и удобном положении, а функционирование органов движения осуществляется естественно и красиво.

Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья школьников. Например, впалая грудь затрудняет развитие и работу легких. Дыхание становится поверхностным, в клетки организма поступает меньше кислорода, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость. Такие дети хуже развиваются, чаще болеют воспалением легких. При нарушении осанки наблюдается ряд отклонений в опорно-двигательном аппарате.

Осанка не является врожденным приобретением человека. Это его своеобразный прижизненно приобретенный навык поддержания положения своего тела без сознательного напряжения мышц. Осанка формируется у ребенка с первого года жизни и зависит от равномерности развития мышц, удерживающих позвоночник, и мышц живота.

Осанку в школьном возрасте нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. Нарушенная осанка под действием системы физических упражнений может быть подвергнута коррекции, т.е. исправлению.

Искривление линии позвоночника, начинающие торчать лопатки, слегка наклоненная голова, приподнятое одно плечо по сравнению с другим и некоторые другие отклонения должны заставить воспитателей обратить внимание на осанку школьника.

Своевременное выявление нарушений и формирование правильной осанки у школьников является одной из важнейших задач воспитателя. К сожалению, нарушение осанки у школьников – явление довольно частое.

Осанка – это положение тела человека во время ходьбы, стоя, сидя и за работой. Поэтому представление об осанке школьника можно получить, проследив за положением его тела при ходьбе, стоя и сидя.

Походка человека должна быть легкой, с гибкими размашистыми движениями. Нужно избегать разболтанности, шатающейся, семеняще-танцующей походки. Ширина шага должна соответствовать росту и полу человека. Чем он выше, тем длиннее его шаг. Мужественность, размашистый шаг и широкие движения присущи мужчине и не подходят женщине. Некрасиво при ходьбе размахивать руками и раскачивать плечами, втягивать голову в плечи, горбиться.

Правильную походку можно тренировать следующим образом. Поставьте пятки вместе, носки врозь, угол между носками должен составлять примерно 30° . Выбрав прямую линию, идти вперед, ставя пятки на нее.

Наибольшее напряжение организм испытывает тогда, когда человек стоит. В связи с этим человеку очень важно сохранять правильную осанку, чтобы не так быстро уставать. Так, например, при правильной осанке стоя физиологические изгибы позвоночника имеют умеренно естественный вид. Голова держится прямо или слегка отклонена назад. Грудь несколько выступает над животом. Плечи развернуты, расположены на одной высоте, руки свободно расположены вдоль туловища. Ноги выпрямлены в коленях, пятки сближены, носки слегка развернуты.

Для выработки навыка правильной осанки стоя учеников можно тренировать. Когда дети встают, приветствуя учителя, им на первых порах можно подавать следующие команды. «Вышли из-за парты. Пяточки вместе, носки врозь (между носками можно вставить еще один носок). Спинку выровняли, плечи развернули, подбородочки приподняли. Руки вдоль туловища. Пальчики сжали в кулачок. Большой пальчик смотрит вниз».

Освоение правильной осанки стоя можно осуществлять также с помощью специальных упражнений. Например, стать к стене так, чтобы тело касалось стены пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Живот при этом должен быть подобран, плечи развернуты, руки опущены вдоль туловища. Дыхание произвольное. Затем нужно сделать шаг вперед, сохраняя позу на протяжении нескольких секунд, вернуться в начальное положение и проверить осанку.

Позвоночный столб состоит из 33 отдельных позвонков. Они соединены между собой связками. Связки растягиваются, и

поэтому мы можем сгибаться и разгибаться. В положении сидя нагрузка на межпозвоночные диски намного больше, чем в положении стоя или лежа.

Развитию сколиотических изменений позвоночника у школьника способствует длительное сидение за партой или столом в неправильной позе, сон на мягкой кровати с прогибающейся сеткой, переноска портфеля в одной руке и т.п.

В школьном возрасте, когда позвоночник еще не окреп, длительное нахождение за партой может привести к искривлению позвоночника. Школьники с искривлениями позвоночника быстро утомляются. Вызванные искривлением позвоночника изменения в строении грудной клетки ухудшают вентиляцию легких, что приводит к снижению сопротивляемости организма. Искривления позвоночника вызывают нарушения в работе сердца и т.д.

Повышенные нагрузки на позвоночник могут вызвать появление межпозвоночных грыж, а они, в зависимости от места появления, могут вызывать боли в голове, конечностях или внутренних органах.

Наиболее часто встречаются боковые искривления. Правильная посадка может быть обеспечена только в том случае, если школьник сидит за партой или столом на стуле, которые соответствуют его росту.

Для сохранения здоровья позвоночника следует:

- как можно более рационально организовывать свое рабочее место;
- как можно более часто менять позу;
- вставать со своего рабочего места или даже некоторое время работать стоя;
- делать физкультурные паузы;
- регулярно заниматься в физкультурно-оздоровительных секциях.

Правильную посадку школьников за партой можно выработать с помощью простых специальных команд: «Ступни опираются всей подошвой о пол или поставьте ноги на подножку. Руки перед грудью опираются на стол (парту) (между грудью и столом должно оставаться свободное пространство, равное ширине ладони школьника). Спину выровняли. Плечи развернули. Подбородочки подняли. Все внимательно посмотрели на учителя (чтобы он видел глаза школьников и мог поддерживать с ними зрительный контакт). При работе с учащимися следует стремиться к тому, чтобы у них, как правило, было три точки опоры (ноги, ягодицы, руки или спина)».

Закладывая внешний стереотип поведения, можно вырабо-

тать внутренний, который затем нужно будет только поддерживать.

Правильная посадка школьников обеспечивает им хорошее зрительное восприятие учебного материала, свободное дыхание, нормальное кровообращение и вырабатывает правильную осанку.

Таким образом, для формирования правильной осанки необходимо:

- стоя, делать упор на обе ноги;
- при работе за столом соблюдать правильную посадку;
- спать на ровном, не слишком мягком матрасе и невысокой подушке;
- заниматься специальными упражнениями, укрепляющими мышцы спины.

Предупреждению сутулости и сколиоза может способствовать сформированная у школьников привычка носить книги в заплечном ранце или сумке-рюкзаке, которая, как и ранец, носится на спине. Они позволяют равномерно распределять нагрузки на плечевой пояс и позвоночник школьника.

14.3. Основные недостатки зрения человека и возможные пути его коррекции и восстановления

С помощью зрения человек получает самое большое количество информации об окружающем нас мире, воспринимает все его красочное богатство и разнообразие.

От состояния органов зрения во многом зависит выбор школьником своей будущей профессии. Нельзя стать летчиком, хирургом, учителем, шофером, слесарем, а также приобрести многие другие профессии, если имеешь недостаточно хорошее зрение. А ведь это так важно в жизни каждого человека – выбрать любимую профессию и чтобы этому выбору ничто не помешало.

Все виды деятельности школьников: игровая, учебная, трудовая, физкультурно-оздоровительная и другие – тесно связаны с участием органов зрения. Зрение – основной инструмент школьников в учебно-воспитательном процессе. Бережное отношение к органу зрения – важная задача воспитанников. Профилактика болезней органов зрения – важная задача воспитателей. Однако болезни органов зрения воспитанников не такая уж редкость в школьной среде.

Заболевания органов зрения у человека подразделяют на воспалительные и невоспалительные.

Воспалительные заболевания органов зрения вызываются бактериями и вирусами, которые могут быть занесены грязными руками или предметами личной гигиены. Поэтому школьникам

нужно рекомендовать часто мыть руки с мылом, ежедневно менять носовые платки, регулярно менять полотенца, использовать защитные очки при ярком свете, защищать глаза от пыли и раздражающих веществ. При попадании соринки в глаз запрещается их удалять случайными предметами или грязным носовым платком.

Одним из наиболее распространенных невоспалительных заболеваний глаз является близорукость. При близорукости человек плохо видит предметы, находящиеся далеко от него. Нередко дети, которые пришли в первый класс, уже подвержены ей. К шестому классу число близоруких возрастает примерно в три раза, а к моменту окончания школы составляет около 25% выпускников.

Близорукость часто возникает вследствие чрезмерных зрительных нагрузок во время чтения, письма, рисования на близком от глаз расстоянии. При чтении, письме, рисовании и другой работе с мелкими предметами расстояние между рассматриваемым предметом и глазами школьника оптимально должно составлять не менее 30–35 см. Первыми признаками близорукости школьника являются: расширенная глазная щель, выдающееся вперед глазное облако, увеличенный зрачок. При близорукости часто меняется внешний вид школьника. У него нарушается осанка, появляется привычка ходить с низко опущенной головой, сутулиться.

При ухудшении зрения школьник становится рассеянным, допускает много ошибок при списывании с доски и учебника, неохотно читает и пишет. Рассматривая далеко расположенные предметы, школьник чаще всего прищуривает глаза. При чтении, письме, рисовании он низко наклоняется над книгой или тетрадью. Нередко после напряженной зрительной работы от школьника можно услышать жалобы на боль в глазах, головную боль, усталость.

Основными причинами близорукости считают зрительное переутомление – длительную зрительную работу с предметами, находящимися на близком расстоянии при недостаточной освещенности; несоблюдение гигиенических норм и правил по профилактике нарушений зрения.

Для того чтобы предотвратить близорукость, необходимо стремиться к общему укреплению здоровья школьника путем закаливания; рационального, полноценного витаминизированного питания; создания наиболее благоприятных условий для соблюдения режима труда и отдыха; добиваться хорошего освещения рабочего места, следить за правильностью расстояния глаз до книги, тетради.

Особое внимание следует обращать на то, что неблагоприятное освещение рабочего места быстро утомляет зрение, ухудшает общее самочувствие, снижает умственную и физическую

работоспособность, угнетающе действует на психику человека.

Стол, за которым учащийся занимается дома, нужно поставить у окна так, чтобы свет падал слева для правой и справа для левой.

Лучшим освещением является естественное, дневное. Поэтому недопустимо загораживать окна цветами, закрывать их шторами (шторы должны находиться в проемах между окнами) и занавесками. На подоконниках, в виде исключения, могут находиться только низкорослые цветы.

При недостаточном дневном освещении школьники должны использовать искусственное. Кроме общего освещения комнаты на столе у школьника должна быть настольная лампа.

Чтобы избежать чрезмерного утомления зрения, книги и тетради при чтении лучше всего класть не горизонтально, а использовать специальную подставку.

Школьникам не рекомендуется читать лежа. При чтении лежа трудно держать книгу в удобном для глаз положении и на нужном расстоянии. При этом текст книги, как это часто бывает, плохо освещается. Все это утомляет глаза и приводит к ухудшению зрения.

Не следует разрешать учащимся читать в пассажирском транспорте. При чтении во время езды из-за тряски и качания, плохого освещения текста приходится приближать книги, газеты, тетради и т.п. к глазам, что вызывает большое напряжение зрения.

Среди мер профилактики близорукости на каждом уроке в школе и при выполнении заданий дома рекомендуется делать физкультурно-оздоровительные паузы с целью тренировки аппарата аккомодации глаза. Это могут быть простые упражнения, заключающиеся в рассмотрении объектов, находящихся на разных расстояниях от глаз; перевод взгляда вверх-вниз, вправо-влево, поднять глаза вверх и сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – круговые движения против часовой стрелки, то же самое, но уже двигать глазами по контуру впереди стоящей стены и другие.

Учащиеся с нарушениями зрения должны сидеть за партами первого от окна ряда. Школьников, которые сидят в третьем от окна ряду, рекомендуется периодически пересаживать во второй и первый ряд.

Кроме близорукости, встречается другое нарушение зрения – дальность зрения, которая, если не принимать соответствующих мер, также мешает детям учиться.

Все дети рождаются дальностью зрения, но у маленьких детей это не проявляется, т.к. хрусталик их глаза очень эластичен и

легко принимает выпуклую форму, что позволяет им хорошо видеть на любом расстоянии. Затем, по мере роста организма, дальность зрения уменьшается и постепенно исчезает. Но у некоторых детей дальность зрения остается на долгие годы. При этом школьник с дальностью зрения может хорошо видеть и близлежащие предметы, но он, как правило, очень быстро утомляется. Он, как и близорукий, после продолжительной зрительной работы жалуется на боль в глазах, головную боль, утомление. Такие состояния возникают потому, что хорошая видимость близких предметов у дального обеспечивается за счет значительного напряжения работы мышцы, которая изменяет выпуклость хрусталика.

Для дального так же, как и для близорукого школьника, необходимо создавать специальные условия, уменьшающие напряжение глаз. Прежде всего, напряжение зрения при дальности зрения устраняется очками.

Длительное глазное напряжение возникает у школьников и во время работы за компьютером. Электромагнитные излучения вызывают сухость глаз, снижают функциональные возможности слезных желез. Поэтому через каждые 15–30 минут работы на компьютере (в зависимости от возраста) необходимо делать перерывы минимум на пять минут, тем самым можно будет предупредить покраснение и утомление глаз.

Медики считают, что люминесцентное освещение, принятое в большинстве школ, также портит зрение.

При выявлении близорукости или дальности зрения следует обратиться к главному врачу, который подберет соответствующие очки. Правильно подобранные очки улучшают зрение, предохраняют глаза от излишнего напряжения и предупреждают дальнейшее развитие близорукости или дальности зрения.

Учителям необходимо следить за тем, чтобы учащиеся, которым прописаны очки, пользовались ими во время уроков.

Учащиеся, страдающие близорукостью или дальностью зрения, должны знать, что с помощью комплекса мероприятий, в том числе ежедневных специальных упражнений, можно если не совсем избавиться от имеющегося недостатка, то значительно улучшить зрение и избежать многих проблем из-за зрения в будущем. Например, потерять любимую работу, невозможность читать, смотреть кинофильмы и любимые телепередачи и т.д. Крайней мерой улучшения зрения является хирургическое вмешательство.

Человеческий глаз, кроме величины, формы и места расположения предметов, воспринимает все многообразие цветов. Однако есть люди, не умеющие правильно различать цвета. Наиболее часто цветослепота встречается на красный и зеленый цвета,

это так называемый дальтонизм. Дальтоники путают красный цвет с зеленым, т.е. красноокрашенные предметы видят зелеными. Неадекватное цветоощущение – это врожденный недостаток, передающийся через поколение, чаще всего мальчикам, и обычно сохраняющийся без изменений в течение жизни.

Воспитателям необходимо вовремя обнаружить нарушение цветового зрения у школьников, т.к. это очень важно, например, для помощи им в правильном выборе профессии. Есть целый ряд профессий, которые требуют четкого цветового зрения: водители личного и общественного транспорта, врачи, модельеры, художники и некоторые другие, а также учитывать это в учебно-воспитательной работе.

14.4. Значение оптимально рационального режима питания человека и возможные последствия его нарушения

Человек употребляет пищу, чтобы жить, расти, быть здоровым и хорошо себя чувствовать, получать энергию для труда, игр и других видов деятельности.

Калорийность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма человека. Польза оптимально рационального питания известна издавна. С помощью питания люди восстанавливают свою жизненную энергию, сохраняют высокую работоспособность, улучшают свое здоровье, избавляются от недугов.

Нерациональное питание порождает физические неудачи, приводит к нервно-психическим нарушениям. Несоблюдение оптимально рационального режима питания очень часто приводит человека к перееданию. Переедание – это одна из вредных привычек многих современных людей. Постоянное переедание грозит не только излишним весом, но и становится начальным элементом множества заболеваний.

Чрезмерное, избыточное питание вредит здоровью, зашлаковывает организм. Лишние калории откладываются в виде жировой клетчатки.

Обильная еда вредна. Сверхобильное питание сказывается в конце концов на обмене веществ. У постоянно переедающих детей съдаемое используется организмом не полностью и откладывается в виде жира под кожей и вокруг внутренних органов. Особенно страдает от избытка жира сердца. Люди, страдающие избыточным весом, живут в среднем на 6–8 лет меньше людей с нормальным весом.

В организации питания следует придерживаться достаточ-

ной, но не чрезмерной калорийности суточного рациона, обязательного использования в пище продуктов как животного, так и растительного происхождения, оптимально рационального режима питания.

Основным критерием контроля за правильностью калорийности питания человека является его вес и самочувствие.

Очень часто в рационе школьников преобладают такие продукты, как хлеб, макароны, каши, сладости, которые содержат углеводы. Они, безусловно, необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, так как являются основным источником энергии. Однако школьнику нужна не только энергия для движений. Им нужна и другая составляющая часть питания – белки для роста, укрепления костной системы, увеличения объема мышц. И если ученик получает избыток углеводов и недостаточное количество белков, то может произойти задержка роста и развития его организма. Он станет полным (так как углеводы в организме превращаются в жировые отложения) и в то же время слабым, малокровным, подверженным болезням.

Чтобы обеспечить школьника необходимым для его роста белком, следует вводить ему в рацион мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, сыр, творог. При этом следует иметь в виду, что избыток этих продуктов также вреден организму человека. Преобладание в пище школьника мясных продуктов может вызвать нарушение работы его кишечника.

Большую роль в питании школьника играют жиры. Школьник должен съедать около 10 г растительного и 40 г сливочного масла. Перекармливать его жирной пищей не следует, так как она понижает выделение пищеварительных соков и ухудшает аппетит. Избыток жира трудно переваривается и ведет к излишней полноте, которая ухудшает работу сердца и других внутренних органов.

Приобретению лишнего веса способствует малоподвижный образ жизни школьников. Поэтому воспитателям необходимо постоянно следить за их физкультурно-оздоровительной активностью.

Избежанию полноты способствует физический труд в школе и дома. Физический труд способствует физическому развитию, сжиганию лишних калорий.

Несвоевременное и нерациональное питание очень часто приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Одной из таких болезней является гастрит. Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. Гастрит может привести к язве желудка и опухолевому перерождению слизистой оболочки, к появлению злокачественных новообразований. Причина гастрита чаще всего связана с питанием. Однако причиной гастрита может стать

нервное истощение, нарушение режима, курение, алкоголь.

Гастрит – настоящий бич школьников. Провоцирует его хеликобактерия, а лучшая почва для ее размножения – неправильное питание. Сухомятка, отсутствие завтраков и жирная пища приводят к тому, что к окончанию школы большинство школьников уже страдают гастритом. Очень важно, чтобы у школьников был полноценный завтрак и обед.

В рацион питания школьников обязательно нужно включать овощи, фрукты, молочные продукты, соки, злаки. Вредно действуют на слизистую оболочку и железы желудка острые приправы: хрен, горчица, перец. Слишком горячая еда также вредна, так как она обжигает слизистые оболочки рта, пищевода и желудка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового образа жизни школьника / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Нар. асвета, 1996. – 144 с.
2. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Мн.: Выш. шк., 2006. – 286 с.
3. Мохнач, Н.Н. Валеология: конспект лекций / Н.Н. Мохнач. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 256 с.
4. Нагавкина, Л.С. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие / Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова. – СПб.: КАРО, 2005. – 272 с.
5. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / М.П. Дорошкевич, М.А. Нашкевич, Д.М. Муравьева, В.Ф. Черник. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 238 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самым драгоценным капиталом для человека является его здоровье. Хорошее здоровье каждого отдельно взятого человека предопределяет здоровье нации, и, как следствие, ее экономический, социальный и культурный уровень развития. Это значит, что от здоровья молодого поколения зависит будущее здоровье нации в целом.

Хорошее здоровье школьников будет способствовать саморазвитию ими своего творческого потенциала и наиболее полной самореализации своих человеческих возможностей. А это и есть самое большое счастье для человека.

И если мы, педагоги, со всеми заинтересованными лицами и учреждениями реализуем все имеющиеся у нас возможности по формированию, сохранению, укреплению и коррекции здоровья школьников и их подготовки к профилактике болезней, сохранению и укреплению, доступному восстановлению и коррекции собственного здоровья, то мы выполним свою миссию: сделаем соотечественников счастливыми, а Родину богатой.