

## **Формирование валеологических знаний**

### **1. Валеология – наука о здоровье. Основные понятия науки**

#### **1.1 Понятие валеологии**

**Валеология** – наука о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды.

#### **Основными задачами валеологии как науки является:**

- прогнозирование функционального состояния организма и его коррекция,
- разработка механизмов компенсации нарушений резервов физиологических систем,
- определение методов и средств развития и сохранения здоровья.

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, здоровый образ жизни служат показателями общей культуры человека.

Развитие валеологии позволило выявить одну из новых сфер человеческого сознания и бытия - валеологическую культуру, включающую в себя:

- знание индивидом генетических, физических и психологических возможностей систем своего организма;
- знание и умение применять методы и средства контроля, сохранения своего психофизиологического статуса, укрепления здоровья;
- умение распространять валеологические знания на социальную среду своего окружения.

#### **1.2 Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии**

За последнее десятилетие резко сократилось число относительно здоровых детей, школьников и молодежи. По последним данным к концу обучения в школе доля здоровых детей не превышает 20-25 %, к концу обучения в вузе - 10-15 %.

По определению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Более полным является определение, данное академиком В.П. Казначеевым:

«Здоровье индивида - это процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических особенностей человека, его оптимальной трудовой способности, социальной активности при максимальной продолжительности активной жизни».

Здоровье – это гармоничное единство биологических и социальных качеств человека, позволяющих ему адаптироваться к условиям макро- и микросферы, а также вести продуктивную в социальном и экономическом плане жизнь.

Основными критериями здоровья являются:

- **генетический** – особенности строения и функционирования генотипа человека;
- **физиологический** – особенности строения и функционирования анатомо-физиологических систем организма человека;
- **психический** – особенности строения и функционирования нервной системы, особенности психики и личностного статуса человека;
- **социальный** – социальная активность человека.

**Факторы, не зависящие от сознания и активной деятельности человека:**

- генотип;
- наследственно детерминированные особенности организма и психики.

**Факторы, косвенно зависящие от сознания и активной деятельности человека (общественно-экономические):**

- социально-экономические условия жизни;
- экология мест проживания;
- уровень развития здравоохранения.

**Факторы, прямо зависящие от сознания и активной деятельности человека (образ жизни):**

- физическая активность;
- питание;
- режим труда и отдыха;
- отсутствие вредных привычек;
- соблюдение профилактических и санитарно-гигиенических норм;
- сексуальное здоровье;
- психологический климат в семье, на месте учебы, работы или службы;
- удовлетворенность социально-экономическими условиями жизни.

Остановлюсь на факторах, прямо зависящих от сознания и активной деятельности человека (образа жизни) подробнее.

**Моя деятельность для формирования сознания и активной деятельности подростков.**

**Физическая активность**

Во время учебного процесса активно способствую занятиям обучающихся группы на уроках физической культуры.

Во время занятий производственного обучения обязательно проводятся физкультурные паузы, на которых выполняются упражнения на различные группы мышц. Каждый учащийся проводил разминку с группой самостоятельно.

### **Питание**

Провожу беседы с родителями и детьми об обязательном завтраке в учебное время и необходимости правильно питаться.

### **Режим труда и отдыха**

При вводном и первичном инструктаже рассказываю о режиме работы на уроках производственного обучения, указываю на особенности режима при работе на компьютере. (Паузы каждые 20 минут).

### **Отсутствие вредных привычек**

Веду воспитательную работу вместе с педагогическим коллективом. Классные часы, личные беседы. К сожалению, 80% обучающихся курят, и большинство из них девочки.

### **Соблюдение профилактических и санитарно-гигиенических норм**

Подробно рассматриваем наиболее безопасные модели оборудования и режимы работы оборудования, способы, которыми можно уменьшить воздействие вредных факторов, физиолого-гигиенические основы трудового процесса.

На каждом занятии производственного обучения обращаем внимание на правильный ортопедический режим (положение корпуса, рук, ног, расстояния от монитора и клавиатуры).

### **Сексуальное здоровье**

Принимаю участие в воспитательной работе педагогического коллектива лицея по данному вопросу.

### **Психологический климат на месте учебы**

С первых дней занятий стараюсь создать в коллективе спокойную, дружелюбную обстановку. Выясняю у родителей возможные проблемы в характерах ребят, для исключения конфликтов между детьми и между педагогами и детьми.

### **Удовлетворенность социально-экономическими условиями жизни**

Ориентирую ребят на получение максимально возможного количества знаний и умений. Невозможно научить, можно только научиться. Хорошие социально-экономические условия будущей жизни являются хорошей мотивацией к получению высоких профессиональных навыков.

По данным экспертов ВОЗ здоровье человека обусловлено на 50% условиями и образом жизни, на 20-25% - экологическими факторами, на 15-20% – генетическими особенностями организма, на 5-10 % – состоянием и уровнем развития здравоохранения.

Промежуточное состояние между здоровьем и болезнью именуется «третьим состоянием».

**Третье состояние** - это состояние, при котором резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения и человек не полностью располагает психофизическими возможностями своего организма.

Третье состояние - это поставщик болезней. С другой стороны, это время для реализации механизмов восстановления резервных возможностей. Наш организм способен компенсировать снижение резервов за счет внутриорганных механизмов, активации существующих и формировании новых внутрисистемных и межсистемных взаимоотношений.

Третье состояние характерно не только для людей, пребывающих в специфическом психофизиологическом состоянии - предродовом или послеродовом периоде, климаксе, престарелом возрасте. Сюда же относятся лица, систематически употребляющие алкогольные напитки, наркотические и токсические средства, ведущие нездоровый образ жизни. Нарушения питания и низкая двигательная активность приводят в это состояние людей с лишней массой тела. Особого внимания заслуживает распространение пограничных психических расстройств.

В третьем состоянии, будучи практически здоровыми, многие люди могут находиться годами и даже всю свою жизнь. Умение распознать третье состояние, предотвратить или ликвидировать его – важнейшая задача валеологии как науки.

### **1.3 Здоровый образ жизни и его обеспечение**

Среди определений понятий здорового образа жизни человека наиболее приемлемой является формулировка академика Ю.П. Лисицына:

«Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья».

Формирование здорового образа жизни имеет целью совершенствование условий жизнедеятельности человека на основе его валеологической грамотности, обучения гигиеническим навыкам, знании основных факторов, ухудшающих его здоровье.

Сохранение здоровья во многом зависит от среды обитания человека. Выделяют три группы факторов, влияющих на здоровье человека:

- **физические** (загрязнение воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, шум, электромагнитные поля, радиация и др.);
- **психологические** (трудовые, семейные, личностные, культурные отношения, психоэмоциональные воздействия и др.);
- **социальные** (социальные и политические перемены, безработица, дефицит времени, энергии и др.).

## **2. Формирование валеологической культуры**

Проблема воспитания культуры здоровья не может рассматриваться вне культуры личности.

Валеологическая культура включает в себя культуру духовную, медико-гигиеническую и физическую.

Валеологическая культура личности, её структурные компоненты, формирование данной культуры целиком зависит от возрастных и личностных характеристик возрастной группы.

Развитие валеологической культуры необходимо рассматривать как неотъемлемую часть процесса развития личности. Поэтому модель включает в себя **цель**: развитие валеологической культуры как личностного качества.

Исходя из цели, под руководством педагогов организуется **деятельность** учащихся по формированию валеологической культуры. Эта деятельность должна быть направлена на решение следующих **задач**:

- осознание подростком необходимости формирования валеологической культуры;
- умение учащихся планировать и организовывать свою деятельность по укреплению здоровья;
- наличие у подростка способности контролировать состояние своего организма, осуществлять профилактические меры по поддержанию своего здоровья;
- наличие у подростка знаний о своем организме и способах поддержания своего психического и физического здоровья;
- овладение системой способов и средств самостоятельной деятельности по психическому и физическому оздоровлению своего организма и

Исходя из задач, определяются также **способности, умения и навыки**, формируемые в процессе организации деятельности учащихся по оздоровлению организма и психики. К ним относятся:

- формирование подростком умения мотивировать свою деятельность по укреплению здоровья; (я считаю, что один из основных мотивов – успешная профессиональная деятельность в будущем, и следовательно, высокий уровень жизни);
- сформированность у подростков гигиенических умений и навыков, необходимых для поддержания своего здоровья; (разучивание комплексов упражнений, правильный ортопедический режим и режим работы);
- наличие системы сформированных умений и навыков, способствующих применению валеологических знаний в своей самостоятельной оздоровительной деятельности;
- способность к морально-волевой саморегуляции, необходимой для самостоятельной, целенаправленной, систематической работы по укреплению, сохранению своего физического здоровья и для предупреждения развития вредных привычек (наркомания, алкоголизм и т. д.);
- способность самостоятельно заниматься различными психологическими тренингами и физическими упражнениями, предупреждающими отклонения в психическом и физическом здоровье;

- овладение системой способов и средств самостоятельной деятельности по психическому и физическому оздоровлению своего организма и психики;
- умение самостоятельно применять диагностические и коррекционные методы для психического и физического оздоровления;
- способность к критическому анализу, оценке состояния своего здоровья и своей деятельности по укреплению здоровья.

При формировании поведенческих установок у учащихся они должны:

- **знать, как это делать;**
- **хотеть это делать;**
- **уметь это делать.**

Валеологическая культура призвана развивать прогностическое мышление в отношении стратегии жизни, возродить нравственные ценностные ориентиры. Приобщаясь к валеологической культуре, ребенок формирует у себя установку на непреходящую ценность здоровья, уникальность своей жизни.

### **3. Формирование валеологической грамотности**

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. С рождения ребенок усваивает эту великую истину! Здоровый человек является творцом любого общества, обладает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической работоспособности.

Разработана модель системы валеологического образования учащихся. Система валеологического образования подростков представляет собой взаимосвязь трех подсистем, которые, взаимодополняя друг друга и, являясь частью одного процесса, способствуют созданию необходимых условий для формирования личности учащихся, содействуют их естественному физическому и психическому развитию, тем самым оказывая благотворное влияние на здоровье ребенка в целом.

Этими подсистемами являются:

1. Формирование валеологической грамотности.
2. Валеологический подход к учебному процессу.
3. Оздоровительная работа в учебное и внеучебное время.

Центральным звеном в ней является формирование валеологической грамотности учащихся. Этот процесс осуществляется путем передачи знаний и формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья на различных учебных дисциплинах. Причем базовыми в этом направлении считаются уроки валеологии, физической культуры и ОБЖ, биологии и психологии.

Формирование валеологической грамотности осуществляется в процессе изучения и других предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов.

Освоение подростками валеологических знаний, умений и навыков невозможно без ценностной мотивации личности учащихся. В процессе получения знаний, учащиеся осознают здоровье как главную ценность человеческой жизни и у них формируется устойчивая мотивация – вести здоровый образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем.