

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ИСТОРИИ, ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Смирнова О.Г., учитель истории и обществознания

*В здоровом теле здоровый дух.
(лат. пословица)*

Тема «Формирование здорового образа жизни на уроках истории, обществознания и во внеурочное время» не нова, об этом свидетельствуют многочисленные разработки в СМИ, Интернете. Но, они же, свидетельствуют и об актуальности данной темы. «Укрепление здоровья детей и подростков – будущих матерей и отцов – является общей государственной задачей, имеющей межведомственный характер» – эти слова прозвучали ещё в далёком 2002 году, но не потеряли значимость и сегодня. Демографическая ситуация в стране по-прежнему оставляет желать лучшего: в школу приходит малое количество здоровых детей, а из неё выходит ещё меньше. Конечно, совместными усилиями общество и государство делает немало для улучшения здоровья детей: игровые и спортивные площадки, множество кружков и секций по интересам, многочисленные СПК, пропаганда здорового образа жизни по TV и многое другое. Но все вышеназванные меры подразумевают времяпровождение досуга детей и подростков. А ведь значительную часть своего времени ребята проводят в школе, сидя за партами. Конечно, сейчас, не стоит проблемы с устаревшими партами и стульями, но замена мебели не решает вопроса оздоровления школьников.

Каждый современный учитель на каждом уроке пытается не только дать детям знания, он старается применять здоровьесберегающие технологии, тем более, что материалы практических действий ориентированы на каждого учащегося.

Целью использования новых технологий является проблема преодоления «больного детства». Задачи, которые стоят перед современным учителем для достижения поставленной цели, можно сформулировать следующим образом:

- выполняя образовательную функцию, содействовать оздоровлению учащихся;
- вовлекать родителей в оздоровление детей;
- передавать знания по предотвращению отдельных болезней;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- совместными усилиями воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни.

Как же решаются поставленные учителем задачи на уроках истории, обществознания и внеурочное время? Одним из направлений работы стало использование работы в режиме двигательной активности. Начиная с первых

уроков в 5 классах, на каждом уроке педагог следит за осанкой детей, проводит физическую паузу с комплексом упражнений для уставших мышц и зарядку для глаз по методике офтальмотренинга. Иногда физические паузы приходится проводить не в середине, а в начале урока, т.к. это помогает сосредоточить внимание детей, нацелить их на работу, снять напряжение, оставшееся в них с предыдущего урока (особенно во время контрольной работы). На каждой перемене обязательно проветривается кабинет. Ведь школьникам необходим свежий воздух для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиска решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, ведь, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

Чтобы дети чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, учитель позволяет и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины и порядка. Пожалуй, сложнее всего, в данной ситуации – это сохранение баланса между раскованностью и дисциплинированностью. Поэтому выход видится в том, чтобы учащимся было интересно и увлекательно, чтобы работали много, но плодотворно, так, чтобы работы на дом оставалось мало, и выполнять её было бы интересно. Каким образом педагог достигает этого? Во-первых, дети по возможности сами читают новый материал, изложенный в учебнике. Во-вторых, систематизация прочитанного происходит в совместной деятельности учащихся и учителя, когда наводящими вопросами учитель проверяет первичное восприятие, делая при этом записи, выстраивая схемы на доске и в тетрадях для установления причинно-следственных связей. Как правило, уже к концу первой четверти дети начинают говорить, спорить, доказывать свою точку зрения, поправлять других и учителя, когда он «допускает ошибку». Казалось бы, в классе должен стоять неимоверный шум, но ведь одновременно воспитывается и культура поведения по принципу: «Хочешь быть выслушанным – умей слушать других». Выстроенные в тетради логические цепи, позволяют детям не сидеть долго над домашней работой, а вспомнить, закрепить изученный на уроке материал и отдыхать. Таким образом, одновременно решается, пусть и частично, проблема ненормированной продолжительности учебного дня, недели и предельного напряжения организма в течение этого времени.

Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, педагог пытается решить первую задачу, выделенную в данной работе, ведь как говорят пожилые люди: «Все болезни от нервов». Если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление школьника, вызванное учебными занятиями.

Со слабыми и больными детьми организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

Кроме этого проводится ежегодный медицинский осмотр с целью оценить состояние здоровья каждого ребёнка. Запрашивается согласие родителей о проведении профилактических прививок. Установлена связь «школа-родители-школа» о самочувствии и здоровье детей. Но современное общество волнует как физическое, так и моральное здоровье наших детей, в частности такие негативные тенденции как потери нравственных идеалов, потребительское настроение, нежелание трудиться, распространение наркомании, курения, употребления спиртных напитков, преступности.[2, с. 3]. В связи с этим, на каждом родительском собрании ставятся вопросы о комфортности и дискомфорте детей в школьных условиях, рассматриваются темы о возрастных психологических особенностях раннего подросткового возраста, проводятся различные виды анкет и опросов, позволяющие понять насколько родители знают своего ребёнка, общаются с ним. При этом используется учебник «Обществознание» (автор А.И.Кравченко) для седьмого класса. Родителям было рекомендовано сделать этот учебник своей настольной книгой, т. к. в нём в доступной форме раскрываются все психологические трудности, которые переживают их дети, показываются различные пути преодоления этих трудностей, предлагаются возможные способы, как сохранить связь со своим ребёнком, который становится бунтарём и нигилистом.

Решение третьей задачи, поставленной в данной работе и сформулированной, как передача знаний по предотвращению отдельных болезней осуществляется как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Например:

- при изучении темы «Древний Египет» (5, 10 классы) обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;
- при рассматривании темы «Спарта» (5 класс) акцентируется внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина;
- при выяснении причин вымирания американских индейцев (6, 7, 8, 10 классы) заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унёсшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;
- при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья;

- на уроках обществознания в 7 классах, изучая психолого-возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь, чтобы избежать эти последствия – осознанное понимание и контроль своего поведения;
- на уроках правоведения в 9, 10 классах обязательно рассматривается статья 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения».

Древние индийцы говорили: «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно эти слова являются эпиграфом к каждому уроку обществознания в каждом классе при изучении тем «Глобальные проблемы человечества». Именно этими учителя пытаются показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни. Сложность данной задачи состоит в том, что каждый человек учится на собственных ошибках, и никакие «вредно», «плохо» и «нехорошо» не научат его избегать проб и примерок. Только собственный опыт показывает детям и подросткам, что «такое «хорошо» и что такое «плохо». Главной своей задачей учитель считает, необходимость обоснованно и доказательно показать учащимся важность бережного отношения к самому себе, чтобы вместе с аттестатом о среднем образовании наши выпускники не приобретали целый список болезней.

Во внеурочной деятельности с детьми не только говорится о пользе гигиены, зарядки, закаливания и спорта, но ребята учатся готовить целебный чай, народным методам оздоровления, изучают полезные свойства овощей и фруктов. Реальность снижения уровня заболеваемости гриппом доказана включением в меню лимона, чеснока, лука. Анализ показал, что своевременная профилактика позволила предотвратить подъём гриппозных заболеваний и снизить заболеваемость.

Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами, поэтому в школе так много аллергиков и просто ослабленных детей. На внеурочных мероприятиях и уроках обществознания говорится об экологических проблемах и их последствиях, ищутся пути их решения. Интересно проходят «Круглые столы», дебаты на эту тему в 9-11 классах. Учащиеся спорят, аргументируют, иногда так и не приходят к единому мнению, хотя всегда соглашались в том, что для здорового человечества нужны чистый воздух, вода и земля, что решение экологических проблем зависит от каждого, в том числе и от них. Часто ругают молодёжь за её инфантильность, за неумение думать и рассуждать, но вот такие уроки доказывают, что молодые люди также как и весь мир озабочены здоровьем человечества и заинтересованы в изучении, разработке и применении здоровьесберегающих технологий не только в школе, но и в дальнейшей жизни.

С целью пропаганды здорового образа жизни во внеурочное время педагог проводит такие внеклассные мероприятия как:

- «Молодёжь за здоровый образ жизни» (Брейн-ринг);
- «Береги здоровье смолоду» (Часы общения с приглашением врачей – педиатров; в старшие классы – специалистов из наркологического и кожно-венерологического диспансеров);
- Конкурсы рисунков, плакатов, газет на тему «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «Нет!» нездоровым привычкам»;
- Агитбригады «Школьники за здоровый образ жизни», «Здоровье – это здорово», «Спорт нам поможет силы умножить»;
- Акции: «Мат не наш формат», «Нет – наркотикам», «Нет – курению», «Нет – СПИДу», «Доброта спасёт мир».

В план воспитательной работы с учащимися входит раздел «Хочу быть здоровым». Здесь учитель использует самые различные формы работы: беседы, встречи со специалистами, диспуты, дебаты, анкетирование, тренинги, обзор литературы по вопросам здоровья и здорового образа жизни. Система работы в данном направлении позволила учителю добиться достаточно высокого показателя качества знаний, что в свою очередь свидетельствует об интересе к изучаемым предметам. Предметам, на которых у детей и подростков формируется ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.

Естественно, что наряду с успехами есть и трудности: такие как нигилизм детей и подростков, сомневающих не только в учителях, их искренности, но и в самой жизни. Нередко из их уст звучит вопрос: «А сами вы живёте по правилам?» Учащиеся чувствуют любую фальшь и неискренность и поэтому самая большая трудность – завоевание авторитета и уважения. Ведь без этого невозможно ни проведение диспутов и «круглых столов», ни других форм традиционных и нетрадиционных уроков, ни формирование стойкой жизненной позиции у школьников. Перефразируя одну из пословиц, можно сказать: «Если хочешь жить интересно, будь интересным сам».