«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым». Ж.-Ж. Руссо

Известно, что существующая в нашей стране система образования не способствует сохранению и укреплению здоровья школьников. Это часто связано с завышенным объемом и интенсивностью учебных программ, невысоким качеством полиграфического оформления учебников, несоответствием школьной мебели санитарно-гигиеническим нормам, отсутствием полноценного питания, значительным увеличением длительности выполнения учащимися домашних заданий.

Интенсификация учебного процесса и его организация, основанная на преобладании статических нагрузок, способствуют искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности учащихся. В школах широко практикуется неоправданное освобождение учащихся от уроков физической культуры, слабо внедряются «малые формы» физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).

В результате перечисленных выше и ряда других социально-экономических причин состояние здоровья современных школьников находится на очень низком уровне. В последние годы резко увеличилось количество детей, имеющих аномалии в физическом и психическом развитии. Сегодня лишь 4-10 % выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми [письмо].

Сегодня нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, особенно для детей младшего возраста, когда происходит формирование жизненных привычек и интересов. Активный образ жизни, спорт должны стать нормой российского общества, «модным трендом» среди молодежи, начиная с раннего возраста.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания являются неотъемлемыми составляющими образовательного процесса, входят в число первостепенных задач образовательных учреждений. Развитие и совершенствование сопровождающей законодательной и нормативной базы будут способствовать эффективной реализации приоритетов государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения нашей страны.

В нашей стране забота о детях - дело поистине всенародное. Фундамент здоровья человека закладывается в школе. Проведение комплексных мероприятий, направленных на охрану здоровья школьников, является всенародным делом.

Целью моей работы является изучение проблемы охраны здоровья обучающихся.

Главной задаче, которую я перед собой ставлю, является изучение важности охраны здоровья школьников в современных школах и ее соответствие санитарным требованиям.

Глава 1. Охрана здоровья учащихся в образовательном учреждении

* 1. Понятие здоровья детей и подростков

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.»[http://www.elitarium.ru/]

Здоровье - это нормальное состояние организма человека, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и равновесие между его функциями и внешней средой".

Современные условия социально-экономического развития страны инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на состоянии здоровья детей и подростков. Эта ситуация обострилась в результате процессов социально-политического и экономического реформирования, начальные этапы которого неизбежно связаны с разрушением сложившейся ранее инфраструктуры сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Здоровье современных детей и подростков формируется под воздействием комплекса факторов, важнейшими из которых являются биологические (включая наследственность), экологические, социальные (образ жизни, условия воспитания и обучения, уровень медицинского обслуживания и так далее).

Важно отметить роль, так называемых управляемых факторов - окружающей среды и санитарно-гигиенических условий, то есть факторов, влияющих на жизнь, здоровье и образование школьников. При этом необходимо подчеркнуть, что 20 процентов факторов приходится на условия внутришкольной среды, так как большую часть дня (более 70 процентов времени) школьники проводят в стенах школы.

Поэтому необходимо, чтобы все то, что формирует эту среду, включая школьные занятия, находилось в гармонии с детским организмом, соответствовало возрастным возможностям и особенностям детей и подростков.

Именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. И чрезвычайно важно то обстоятельство, что на этот "потенциал здоровья" можно оказывать воздействие. Здоровье либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека.

Состояние здоровья детей и подростков, сохранение здоровья будущих матерей и отцов является общегосударственной задачей, требующей комплексного стратегического решения.

Значительное место в осмыслении и решении этой задачи принадлежит системе образования.

* 1. Условия необходимые для формирования здорового образа жизни у детей

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипотензии и гиподинамии, и это при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков.

Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

В настоящее время имеется обширная литература, посвященная теоретическим и методическим вопросам оптимизации двигательной деятельности детей и подростков, разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями, обладающих доступностью, простотой реализации, объяснимой эффективностью.

Следующему фактор здорового образа жизни, влияющий на здоровье человека – питание.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа - один из китов фундамента здорового человека.

Еще один фактор здорового образа жизни – правильная одежда.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагопроводность, электроизуемость.

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой.

Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку, нарушает рост и форму стоп. Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к одежде и обуви.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.