

Гигиенические условия обучения и воспитания. И их влияние на здоровье младших школьников.

Пешехонова Елена Сергеевна, учитель начальных классов
МКОУ «Опоченский центр образования»

Добрый день, коллеги! Сегодняшняя жизнь показывает, что гигиеническое воспитание ведется не на должном уровне, зачастую бессистемно. Видимо, поэтому сегодняшние школьники неопрятны и не здоровы. И мы склонны думать, что происходит это не оттого, что такие плохие наши дети, а от элементарного незнания правил, от равнодушия взрослых, которые предпочитают чаще всего не видеть и не слышать (пока самих не касается).

Для оптимального построения системы гигиенического воспитания педагогу необходимо обладать знаниями о специфике психофизиологического развития младших школьников, а также об особенностях развития его эмоционально-волевой сферы. Основной сферой общения младшего школьника становятся педагог и одноклассники. Так как ребенок находится рядом с учителем большую часть дня, преподаватель имеет определенный авторитет в глазах учащихся, то преподаватель на личном примере может научить ребенка необходимым навыкам и умениям гигиены.

В этом возрасте все более глубокими и осознанными становятся высшие чувства: нравственные, интеллектуальные. Поэтому очень важно знать и уметь так построить процесс гигиенического воспитания, чтобы он включал в себя:

- Во-первых, актуализацию всех источников нравственно-интеллектуального опыта воспитанников. Такими источниками являются: деятельность (учебная, общественно полезная), отношения между детьми в коллективе, отношения воспитанников с обучающими их педагогами и родителями, эстетика быта, мир природы, искусства.
- Во-вторых, правильное соотношение форм деятельности и просвещения на данном возрастном этапе.
- В-третьих, включение критериев воспитанности в оценку всех без исключения видов деятельности и проявлений личности воспитанников.

В соответствии с этим, на первый план выступает задача воспитания у младших школьников потребности в гигиене как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, к "самосозиданию" и созиданию вокруг себя здоровой среды обитания - формирование валеологической культуры личности как части ее общей культуры.

Проведенные в последние годы гигиенические исследования указывают на две основные причины ухудшения здоровья школьников. Первая из них связана с характером образовательного процесса в школе, построенном без учета актуализирующихся потребностей учащихся. В результате такого противоречия у детей возникает психическое перенапряжение, которое провоцирует возникновение многих соматических заболеваний. Кроме того, у них происходит деформация мотивационной сферы, вследствие чего снижается активность, замедляется развитие, формируются вредные привычки (аддитивное поведение), в конечном итоге — ухудшается их здоровье.

Вторая причина связана с неспособностью самих учащихся должным образом заботиться о собственном здоровье, что также говорит о недостатках в системе школьного образования — на сегодняшний день школа плохо занимается гигиеническим образованием детей.

Далее, на последующих этапах осуществляется развитие гигиенических навыков и привычек в процессе целенаправленного воспитания. Известно, что привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение воспитания в этом процессе трудно переоценить. Педагогам необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание младшего школьника, чтобы он осознал

необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, педагоги должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в вопросах гигиены.

Гигиеническое воспитание младших школьников по учебным планам начальной школы осуществляется в рамках дисциплины «Окружающий мир», которая помогает изучить принципы воспитания здорового образа жизни детей.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений работа направленная на воспитание гигиены должна осуществляться в следующих направлениях:

1. *"Я и мое здоровье". Резервы моего здоровья - мое богатство.*
2. *"Я и другие люди". Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.*

Приоритетным направлением гигиенического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Не менее важно для сохранения здоровья развивать у вашего ребенка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей. Одной из важных задач, которую педагог должен решить, осуществляя гигиеническое воспитание, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др.

Рассмотрим подробнее. Если гигиеническое воспитание проходит успешно, младший школьник должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем гигиены и охраны здоровья:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;

Основными формами воспитания гигиены можно считать практические занятия. Занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы.

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;

- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

5. Я и мое здоровье.

Составить программу собственного здоровьесотворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Количество пунктов программы может быть увеличено по желанию ребенка. Участие младших школьников в данных мероприятиях способствует установлению их активной позиции в самосозидании и созидании экологически здоровой среды, в решении конкретных задач изменения окружающей действительности, характеризует отношение воспитанников к гигиенической деятельности как жизненно важному пути гуманистического преобразования мира.

Таким образом, учитель начальных классов должен точно знать весь объем и основные направления гигиенического и гигиенического воспитания:

1. Дать младшим школьникам сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.
2. Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих людей.

Таким образом, рассматривая процесс гигиенического воспитания младших школьников, можно выделить несколько составляющих элементов, которые осуществляет учитель:

- а) формирование у учащихся потребности в выработке того или иного навыка гигиены;
- б) овладение учащимися знаниями предмета гигиены;
- в) формирование умений, гигиенических навыков и привычек.

Все эти этапы осуществимы только при включении учащихся в различные виды и формы активной деятельности. Для решения задач, стоящих на каждом из этих этапов, педагог организует какое-либо дело и прикладывает усилия для включения в него учащихся. Только включив учащихся в деятельность, учитель может добиться успешного усвоения и применения на практике учащимися практических навыков общественной и личной гигиены.

Мерилом сформированных гигиенических навыков выступают не слова, а поведение и поступки. Любой вид деятельности — учение, игра, труд — в этом возрасте важен для освоения знаний о здоровом образе жизни и гигиенических правилах. И формирование гигиенических навыков обеспечивается лишь целенаправленным руководством ею со стороны педагога.