

«Роль учителя биологии в формировании ЗОЖ детей и подростков»

Берегите здоровье друг друга,
Мы – природы малая часть,
Вы кому-то ответили грубо –
Чью-то жизнь сократили на час.
А. Дементьев.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России и особенно школьников, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом современных условий более адекватно определение здоровья как «степени приближения» к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции. Это определение применительно к здоровью школьников, для которых главной социальной функцией является учебная деятельность. В школах дети не только учатся, но и питаются, посещают экскурсионные мероприятия, гуляют, отдыхают. Любое мероприятие в школах должно носить положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом. Спортивная жизнь школы – это тоже немало важное обстоятельство в поддержании здорового образа жизни учеников. Творчески организованная спортивная работа с учащимися, проведение спортивных игр, различного рода спортивных соревнований положительно влияют на здоровье обучающихся.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии заболеваний в данный момент. А ведь критериями здоровья является предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости организма к болезням и многое другое.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка,

приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. («Концепция дошкольного воспитания»).

У биологии жесткие законы: за нездоровье детей мы платим ослаблением генофонда населения, теряем самое дорогое богатство – здоровье нации. В последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 7 – 8 % зависит от здравоохранения, в то же время более чем наполовину – от его образа жизни. Сегодня четко установлено, что 40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст, в первые 5 – 7 лет.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось, увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания.

В понятие здорового образа жизни входит целый комплекс условий и требований, выполнение которых благотворно влияет на здоровье человека.

К ним можно отнести:

- правильную осанку;
- соблюдение режима дня;
- правильное и своевременное питание;
- соблюдение норм личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- регулярное занятие любительским спортом и др.

Формирование здорового образа жизни должно включать в себя несколько аспектов:

- 1) проведение разъяснительных мероприятий со школьниками и их родителями о важности здорового образа жизни для растущего детского организма;
- 2) построение правильного расписания школьной жизни учащегося;
- 3) введение определенных школьных правил и норм (ношение сменной обуви, опрятный вид школьника, запрет курения и употребления спиртных напитков на территории школы и др.);
- 4) введение штрафных санкций для нарушителей правил школьного распорядка и др.

Кроме того, одним из факторов формирования здорового образа жизни у школьников, особенно у учащихся младших классов, является личный пример, о чем учитель никогда не должен забывать. В качестве примера для

подражания нередко выступают и родители учеников, на эту тему необходимо проводить разъяснительные беседы на родительских собраниях.

Правила личной гигиены. Не секрет, что человек, ведущий здоровый образ жизни, болеет реже. Для сохранения и укрепления здоровья важно соблюдать все основные правила личной гигиены.

1. Необходимо по возможности часто и тщательно мыть руки с мылом и щеткой. Следует помнить, что грязные руки – основной источник попадания кишечных инфекций и кишечных паразитов в организм человека. Эти болезни так и называются – «болезни грязных рук».

Местом наибольшего скопления источников инфекции являются ногти. Под ногти попадает пища во время еды, грязь, скапливаются чешуйки собственной и чужой кожи. Область под ногтями не всегда удается полностью вычистить, поэтому ногти надо стричь коротко и мыть их щеткой. Особенно тщательно необходимо мыть руки перед употреблением пищи, после посещения туалетной комнаты, после общения с животным, проезда в общественном транспорте, посещения публичных мест, а также после прогулок на улице. Важно помнить, что, кроме болезнетворных микроорганизмов, на коже могут остаться частички металлов, вредных химических соединений и др.

1. Необходимо тщательно мыть и вытирать овощи и фрукты, а также используемую для приема пищи посуду, так как они также могут стать источником заражения различного рода кишечными инфекциями. Продукты питания лучше всего мыть кипяченой водой.

2. Среди других правил личной гигиены важное место занимает тщательный уход за зубами.

Чистить зубы необходимо два раза в сутки (утром и вечером) с применением подходящей для человека зубной пасты. Вечерняя чистка зубов очень важна, так как при этом удаляются остатки пищи, накопившиеся во рту в течение дня. Их скопление может привести к появлению инфекции.

Важно правильно подобрать зубную пасту: для детских зубов вредно применение отбеливающих паст, паст с повышенным содержанием минералов. При выборе зубной пасты следует руководствоваться советами стоматолога. Посещать стоматолога нужно два раза в год.

Наши зубы покрыты эмалью: если она повреждена, зуб начинает портиться. Поэтому опасно грызть орехи и кости, ковырять в зубах иголками или булавками. Резкая смена температуры пищи тоже может вызвать трещины в зубной эмали.

3. Перед сном лицо, уши, шею и руки до локтей нужно вымыть с мылом и тщательно вытереть полотенцем. У каждого человека должно быть отдельное

полотенце. Полезно приучить себя мыть перед сном и ноги водой комнатной температуры. Это предохраняет их от потливости и закаляет организм.

4. Для удаления кожного сала, грязи, отмерших клеток эпидермиса (поверхностный слой кожи), пота необходимо регулярно применять водные процедуры. Также важно регулярно менять нательное и постельное белье.

5. Необходимо тщательно ухаживать за волосами. Для опрятного вида нужно регулярно расчесывать их. Каждый человек должен пользоваться своей расческой и другими принадлежностями для волос.

6. По мере загрязнения волос нужно регулярно мыть голову с применением шампуня, подходящего к типу волос. Несоблюдение этого правила может привести к появлению кожных паразитов, а также грибковых заболеваний, которые трудно поддаются излечению и могут привести к облысению.

7. Нужно следить за опрятностью и чистотой одежды и обуви. Одежда должна быть удобной, не сковывающей движений, а обувь – подходящей по размеру и на небольшом каблуке (для профилактики плоскостопия).

В помещениях в холодный период года следует снимать верхнюю одежду и обувь для предотвращения попадания частиц пыли и грязи с улицы на бытовые предметы, а также для того, чтобы организм отдохнул от верхней одежды и теплой обуви.

Дома нужно иметь специальную домашнюю одежду. Специальная одежда должна использоваться и в школе на уроках трудового обучения и физической культуры.

8. Жилые комнаты и классные помещения необходимо как можно чаще проветривать. Это делается для увеличения концентрации кислорода в комнате, а также для уменьшения количества органических веществ в воздухе (болезнетворных бактерий и вирусов). К тому же ультрафиолетовое излучение (солнечный свет) способно убивать многие микроорганизмы, что обеззараживает воздух.

9. Необходимо регулярно проводить влажную уборку помещений (особенно общественных).

Выполнение этих простых гигиенических правил поможет сохранить здоровье.

Для здоровья будущего поколения нашей нации необходимо прививать и мотивировать здоровый образ жизни. *Мотивация здорового образа жизни* – это комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни.

Мероприятия по формированию мотивации следует начинать с самого рождения ребенка. Для этого родители постепенно приучают его к правильному и регулярному питанию, личной гигиене и др. Необходимо

также вовремя привить ребенку навыки самообслуживания и самостоятельного выполнения основных действий личной гигиены. Взрослея, ребенок привыкает к режиму дня, установленным для него родителями правилам и не представляет себе другого образа жизни. Здоровый образ жизни должен стать для ребенка необходимостью: если ребенок, например, не смог утром сделать зарядку или почистить зубы, то он уже испытывает дискомфорт.

Огромное влияние на формирование здорового образа жизни ребенка накладывает личный пример взрослых, окружающих его, так как в природе детей заложено подражание взрослым. Это относится к действиям родителей, членов семьи, воспитателей детского сада, учителей. Важно также постоянно контролировать ребенка: все его действия должны быть оценены, он должен получать поощрение или порицание.

Взрослея и минуя переходный возраст, подростки перестают присматриваться и прислушиваться к окружающим их взрослым. Часто в этом возрасте большим авторитетом пользуются сверстники ребенка, поэтому его образ жизни будет во многом зависеть от образа жизни его друзей, компании. В этом возрасте мотивация здорового образа жизни должна исходить не от взрослых, а от сверстников ребенка. Поэтому необходимо проводить специальные собрания и классные часы, на которых ребята должны сами готовить доклады о важности здорового образа жизни: о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков, о пользе правильного питания, занятий спортом.

На подростков также большое влияние оказывают средства массовой информации: радио, телевидение, журналы, Интернет. Для мотивации здорового образа жизни нужно привлекать внимание учеников к передачам, статьям и публикациям, пропагандирующим здоровый образ жизни.

Следует отметить, что в настоящее время здоровый образ жизни становится модным. Все больше популярных людей пропагандируют здоровый образ жизни, к тому же здоровые, спортивные, сильные личности более популярны, чем измученные вредными привычками. Исходя из этого в беседах со школьниками следует дать им понять, что крепкое здоровье – один из первых шагов к популярности и успеху.

Хорошее зрение – это способность различать предметы и вещи вдали и вблизи, отличать один цвет от другого. Хорошее зрение – жизненная необходимость. Человек, страдающий недостатками зрения (дальнозоркость, близорукость, дальтонизм), испытывает постоянный дискомфорт, так как для полноценной жизни ему необходимо применение специальных средств (очков, линз).

Недостатки зрения могут быть врожденными и приобретенными. *Врожденные* недостатки человек получает при рождении, и их исправление практически невозможно. *Приобретенные* недостатки являются следствием несчастных случаев, перенесенных тяжелых заболеваний, несоблюдения правил охраны зрения. Таким образом, можно сделать вывод, что зрение, полученное человеком от природы, практически невозможно улучшить, следовательно, необходимо принимать все меры для сохранения зрения, данного человеку с рождения.

С началом обучения в школе зрение ребенка подвергается серьезному испытанию. В результате постоянных нагрузок оно сильно напрягается каждый день, и, если не соблюдать определенных правил, к моменту окончания школы, а то и раньше зрение ребенка может быть значительно ослаблено. В целях сохранения зрения необходимо соблюдать следующие основные правила.

1. Обеспечивать хорошее освещение при чтении, письме, рисовании, конструировании, шитье и др. Свет должен падать с левой стороны от ребенка, чтобы работающая правая рука не создавала тени.
2. Мощность ламп электрического освещения нужно подбирать так, чтобы они давали достаточную освещенность и при этом не ослепляли.
3. При чтении, письме, рисовании и др. нужно сидеть прямо, слегка наклонив голову, чтобы расстояние от глаз до тетради или книги было не меньше 30 и не больше 40 см.
4. Вредным для зрения является излучение экрана телевизора и монитора компьютера, поэтому для сохранения зрения следует смотреть телевизор с расстояния не менее 3 м, при работе с компьютером применять защитные экраны, а при их отсутствии периодически давать глазам отдых.
5. Важным условием сохранения зрения является защита глаз от механических повреждений. Для этого ребенок должен избегать игр с рогатками, стрелами, воздушным и огнестрельным оружием; при работе на станках и в пыли применять защитные очки и др.
6. Для избежания возникновения инфекционных заболеваний глаз, которые пагубно влияют на зрение, необходимо соблюдать правила личной гигиены: не прикасаться к глазам грязными руками, не пользоваться чужим полотенцем, не надевать чужие очки, не давать другим свои очки, не спать на чужой подушке или на подушке с грязной наволочкой и др.

При обнаружении ухудшения зрения необходимо немедленно обратиться к врачу. Чем раньше будут приняты меры для лечения зрения, тем легче оно пройдет и тем больше вероятность положительного исхода.

Осанка школьников

Осанкой называют положение и форму костей скелета. Осанка – это важная часть общего облика человека, однако правильная осанка необходима не только с эстетической точки зрения, но и с точки зрения здоровья. Плохая осанка не только некрасива – она вредна для здоровья.

При хорошей, стройной осанке корпус прям, позвоночный столб находится в нормальном положении с физиологическими изгибами вперед в области шейных и поясничных позвонков; плечи развернуты и находятся на одном уровне, голова держится прямо. При этом внутренние органы человека находятся в правильном положении и работают нормально, а движения человека свободны и непринужденны. Если осанка неправильная, особенно если искривлен позвоночник, то работа сердца и дыхание затрудняются.

У детей младшего и среднего школьного возраста кости скелета богаты органическими веществами и поэтому очень податливы. Постоянное неправильное положение тела за столом, при ходьбе, во время сна приводит к тому, что грудная клетка делается плоской и узкой. Возникают различные стойкие искривления позвоночника (сутулость, боковые изгибы). Исправить осанку в таких случаях бывает очень трудно, а иногда уже и невозможно. Кроме того, на осанку плохо влияет привычка стоять, опираясь всей тяжестью тела на одну ногу.

Для того чтобы осанка была правильной, необходимо выполнять следующие рекомендации.

1. Стоя, всегда нужно опираться равномерно на обе ноги.
2. Корпус нужно держать прямо.
3. Плечи должны быть слегка отведены назад.
4. Грудь нужно слегка выпятить, а живот – втянуть.
5. Голову необходимо держать приподнятой.
6. При ходьбе не надо горбиться, раскачиваться из стороны в сторону и шаркать по земле ногами.
7. Нужно правильно сидеть за партой или за столом. Для того чтобы посадка была правильной, стол, стул и парта по высоте обязательно должны соответствовать росту ребенка. Если учащийся сидит за слишком высоким или слишком низким столом и неправильно держит руки, то его тело принимает неестественную позу, корпус изгибается и позвоночник постепенно искривляется. Высота стола для школьника ростом в 130–140 см должна быть 62 см, стула – 38 см; для школьника ростом от 140 до 150 см – соответственно 68 см и 41 см.

Если же рост школьника ниже 130 см, то место для его учебных занятий надо оборудовать специально.

При работе за столом садиться на стул нужно глубоко, чтобы можно было опираться на его спинку. Сидеть нужно прямо, слегка наклонив голову и не ложась грудью на стол. Между грудью и стулом всегда должно быть расстояние, равное размеру кулака ученика. Ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом и опираться ступнями на пол. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы плечи всегда были на одном уровне и сохранялось правильное расстояние от глаз до книги или тетради. Правильную позу следует сохранять при любых видах работ: при производственном обучении, работе дома, на уроках физического воспитания.

8. Плохо влияет на осанку школьника неравномерная нагрузка плечевого пояса. Часто позвоночник искривляется и одно плечо опускается вниз от того, что ученик носит портфель с книгами или другие тяжести в одной руке. Портфель надо держать попеременно то в правой, то в левой руке. Для равномерного распределения нагрузки по плечам лучше всего использовать рюкзак. Однако в любом случае важно помнить, что детям нельзя носить тяжести, так как это может вызвать деформацию неокрепшего детского скелета. Детям до 8—10 лет нельзя носить грузы тяжелее 8 кг.

9. Спать следует на достаточно широкой и длинной кровати, с ровным и не слишком мягким матрасом, под голову класть только одну небольшую подушку.

10. Наблюдения врачей показывают, что очень часто плохая осанка бывает из-за слабости мышц туловища. Хорошо укрепляют и развивают мышцы спины и живота физический труд и физические упражнения. Однако одних занятий физкультурой в школе недостаточно. Нужно каждое утро делать гимнастику, в свободное время играть в подвижные игры, летом плавать, зимой ходить на лыжах и кататься на коньках, заниматься в спортивных секциях.

Формы оздоровительной физкультуры

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры можно разделить на две группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяются одинаковые законченные циклы. Среди таких упражнений ходьба, бег, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

Ациклические упражнения – двигательные акты, структура которых не имеет цикла и изменяется в процессе выполнения. Это гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные игры, единоборства.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, что приводит к повышению силы мышц, скорости реакций, гибкости и подвижности в суставах, лабильности нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием циклических упражнений относятся гигиеническая и производственная гимнастика, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.

Утренняя гигиеническая гимнастика призвана привести организм в рабочее состояние после пробуждения, поддержать высокий уровень работоспособности в течение трудового дня, совершенствовать координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и водных процедур происходит активизация деятельности кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышение возбудимости центральной нервной системы, в результате чего улучшаются функции опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Производственная гимнастика – один из видов оздоровительной физкультуры, использующийся в различных формах на производстве. Гимнастика в начале рабочего дня активизирует двигательные нервные центры и усиливает кровообращение в рабочих мышечных группах. Такая гимнастика особенно важна для сотрудников, длительное время сидящих на одном месте, и для людей, выполняющих мелкие механические операции.

Во время работы необходимо устраивать физкультурные паузы. Время их проведения приходится на периоды спада работоспособности сотрудников, производственная гимнастика должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

Ритмическая гимнастика отличается от других видов гимнастики темпом движений и интенсивностью выполнения упражнений, которые задаются ритмом музыкального сопровождения. В данном виде гимнастики используются различные комплексы, оказывающие влияние на организм:

- беговые и прыжковые упражнения, влияющие преимущественно на сердечно-сосудистую систему;
- наклоны и приседания, развивающие двигательный аппарат;

- методы релаксации и самовнушения, которые важны для нормализации деятельности центральной нервной системы;
- упражнения в партере, развивающие силу мышц и подвижность в суставах;
- беговые серии, тренирующие выносливость;
- танцевальные упражнения, развивающие пластичность, и т. д.

В зависимости от выбора применяемых средств ритмическую гимнастику разделяют на атлетическую, танцевальную, психорегулирующую и носящую смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наибольшее влияние на систему кровообращения, при этом все физические характеристики не превышают аэробной нормы, т. е. работа в партере носит преимущественно аэробный характер.

В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, танцевальные, глобальные упражнения (наклоны, глубокие приседания) существенно учащают пульс, увеличивают давление и частоту дыхания.

Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе пульс может достигать 180–200 ударов в минуту, а потребление кислорода – 2–3 л.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь как спортивную, так и оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня 180–200 ударов в минуту может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит, в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестерина обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер. Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин – в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости.

Необходимо учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает. Эти изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и натуживание.

Важно также помнить, что люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.) в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

Гимнастика по системе йоги довольно популярна в нашей стране, однако ее влияние на организм изучено пока недостаточно. Йога включает в себя целый ряд физических упражнений, целью которых является совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. В гимнастике выделяются статические элементы (позы) дыхательных упражнений и элементы психорегуляции (аутотренинга).

Влияние на организм поз зависит от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в центральную нервную систему, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-рефлекторного влияния на организм, способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее

двух третей мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20–30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания, такие как повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и др.

Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

Оздоровительная ходьба – ускоренная ходьба при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч). Ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Значимость режима дня

Правильный режим дня определяется чередованием различных видов деятельности: работы и отдыха. При правильно составленном режиме дня человек обеспечивает себе постоянно высокую работоспособность, благополучное психическое состояние, способствует своему физическому, умственному развитию, а также укрепляет свое здоровье.

Каждый человек должен сам выбирать для себя режим дня, учитывая при его составлении не только необходимый для него вид деятельности, но и свои индивидуальные особенности (тип темперамента, физическое состояние, уровень утомляемости и др.). Разработка режима дня должна основываться на некоторых правилах.

1. Прежде всего в нем должны быть отражены все виды деятельности, их продолжительность.

2. Разные виды деятельности должны чередоваться между собой.
3. Необходимо отводить достаточное время на отдых, часть отдыха нужно проводить на свежем воздухе.
4. Питаться нужно регулярно, не реже трех раз в день.
5. Достаточно времени должно быть отведено для полноценного сна.

В результате соблюдения режима дня человеческий организм вырабатывает определенный ритм деятельности. Это приводит к выработке соответствующих рефлексов. Например, при приеме пищи в одно и то же время вырабатывается каждодневная необходимость получать пищу именно в данное время, когда организм и, в частности, пищеварительная система готовы к этому. Если каждодневно ложиться спать и вставать в одно и то же время, то вырабатывается определенный рефлекс, в результате которого каждодневное пробуждение будет происходить в одно и то же время и человек будет чувствовать бодрость до самого вечера.

Несоблюдение режима и грубые его нарушения могут привести к утомлению и переутомлению организма. *Утомлением* называют состояние, при котором нарушаются физиологические процессы организма и, в частности, деятельность клеток коры головного мозга. Это защитная реакция организма, которая вызывается чрезмерными нагрузками. Правильная организация режима дня позволяет грамотно чередовать нагрузки с отдыхом, что дает возможность отсрочить наступление утомления. Для этих целей в учебном процессе предусматривается ряд мер. Например, учебные занятия должны продолжаться не дольше 40–45 мин. Для младших школьников в течение урока устраиваются физкультурные паузы, позволяющие им отвлечься от учебного процесса. Кроме того, на уроках применяется чередование некоторых видов деятельности: устная и письменная работа и др.

При утомлении у человека появляется ощущение усталости, потребность в отдыхе. Если человек в таком состоянии не получает полноценного отдыха, утомление организма накапливается и перерастает в переутомление.

Переутомлением называется состояние организма, при котором происходят нарушение сна, потеря аппетита, работоспособности, ухудшение внимания и памяти. При длительном переутомлении снижается сопротивляемость организма, понижается уровень иммунитета, что может привести к появлению различных заболеваний. Переутомление является следствием неправильной организации деятельности человека, т. е. результатом неправильно составленного режима дня: чрезмерной трудовой или учебной деятельности, нерегулярного питания, непродолжительного сна, недостаточного пребывания на свежем воздухе и т. д.

Разработка эффективных промышленных технологий, нарушенная экология и целый ряд других объективных факторов привели к тому, что образ жизни современного человека все более активно провоцирует гиподинамию, нарушение рационального питания, психологическое перенапряжение – все то, что способствует, увеличению смертности не только среди взрослых, но и среди детей (В.Н. Артамонов, Р.Е. Матылянская и др.). Отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья привело к тому, что в настоящее время во всем мире большую обеспокоенность вызывает тенденция к его ухудшению.

В нашей стране, к сожалению, долгое время не существовало приоритета здоровья, отсутствовала система обучения способам сохранения здоровья на разных этапах возрастного развития человека.

На сегодняшний день наша задача – становление у детей школьного возраста ценностей здорового образа жизни. А для этого необходимо: Развивать у детей навыки личной гигиены; Формировать у школьников элементарные представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий обращают внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывают о ее влиянии на состояние кожи, зубов и пр.);

Поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства «мышечной радости»; Привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни (организация консультаций, бесед с родителями; обеспечение согласованности и преемственности в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и МАОУ).

Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что воспитание здорового ребенка было и остается актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему мы решаем и в нашей МАОУ.

Счастливец тот, кто добротой богат,
Кто сам цветет, чужому счастьем рад,
Чужое счастье для людей хороших
Порой дороже собственных наград.
А тем, кто зол, всегда живется плоше,
Своим же злом они себя казнят.
Злость человека – тягостная ноша,
И наказание его и ад.

Мирза Шафи Вазех

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением
отдельных предметов»

Роль учителя биологии в формировании ЗОЖ детей и подростков

Подготовила:
Булыгина Т.В.,
учитель биологии
МАОУ «СОШ № 1 с УИОП»

Губкин, 2013