

Автор статьи - Ланко Максим Сергеевич, учитель физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности МБОУ СОШ № 10 имени П.П. Грибачева х. Куликовского муниципального образования Ленинградский район, первая квалификационная категория

Тема: «Состояние здоровья обучающихся и профилактика его нарушений»

Обращение к ученику

«Ученик» - это твой первый шаг на новую ступень в жизни,
Многие говорят: «Как просто!».

Это просто, но надо каждый день трудиться.

«Самое главное-делай», один из совета Учителя.

Делай, как понимаешь, как получается.

Сегодня так, завтра, может быть, получится лучше.

Главное понимать, для чего ты это делаешь.

Ученик!

Ты полон желаний принести пользу всем людям. Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной воде (в озере, реке, ванной, принимайте душ или обливайтесь), горячее купание заверши холодным
2. Труд-хорошо, но не забывай про отдых, ведь это тоже важно.
3. Не употребляй алкоголь и не кури.
4. Старайся соблюдать рацион питания, употребляй в пищу полезную и здоровую еду.
5. Закаляйся, не забывай про двигательную активность (посещай кружки и тренировочные занятия по интересам), соблюдай правила личной гигиены.
6. Люби окружающую тебя природу. Не разбрасывай мусор, соблюдай чистоту. Привыкни к этому: это твое здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Ведь таким образом ты желаешь здоровья остальным, получая тоже взамен.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга.
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их.
10. Не возвышайся, будь скромн.
11. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях. Существует мнение, что мысли материальны.
12. Мысли не отделяй от дела. Прочитал данные советы - хорошо, но самое главное делай.
13. Передавай и делись советами с друзьями и близкими.

Дорогой читатель, сегодня мы поговорим о состоянии здоровья обучающихся и профилактике его нарушений. Нашу работу решено было начать с обращения к ученику. Мы считаем, что если ребенок будет

неукоснительно соблюдать данные правила и советы, состояние его души и тела будет оптимальным (благоприятным).

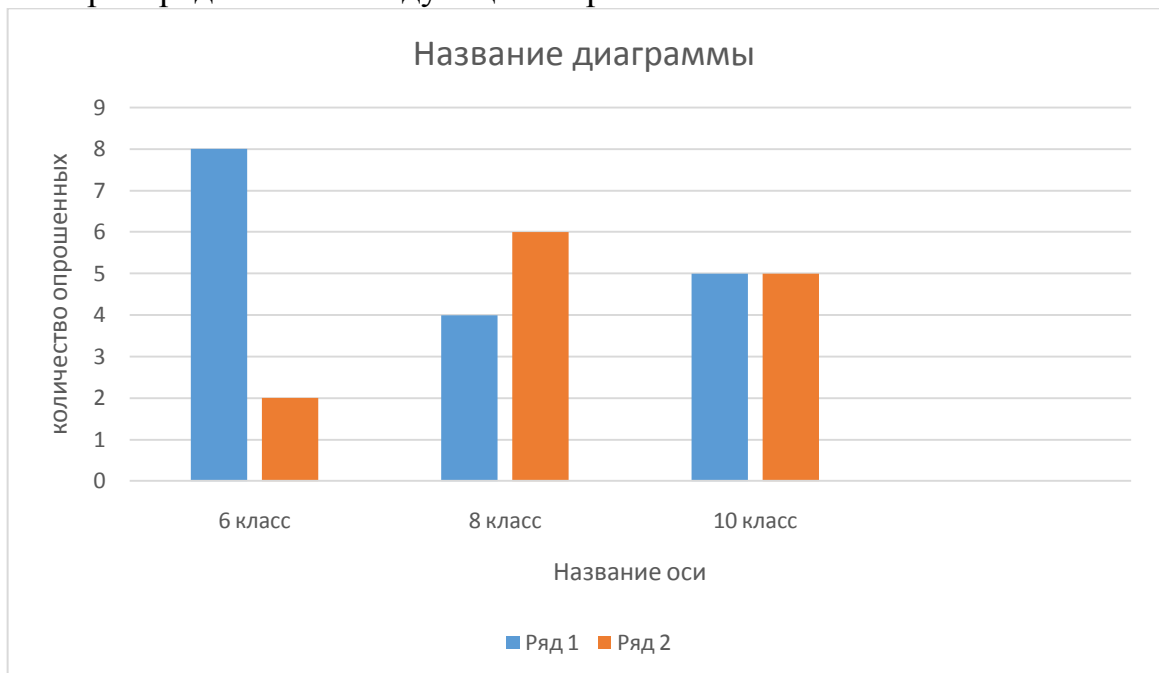
Загадка: Что мы замечаем, только когда теряем?

Да, безусловно, вы правы - это наше с вами здоровье! Что же все-таки это такое - здоровье? Как нам его себе представить? Существует очень много определений - от детского «Здоровье - это когда у меня ничего не болит» до научного, сформулированного Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Для большинства из нас здоровье - это нормальное состояние, которое мы обычно не осознаем или не обращаем на него внимания, как мы не думаем о своем дыхании, о том, как бьется пульс, стучит сердце.

В качестве исследования нами был проведен опрос среди учащихся 6, 8, 10 классов. Ребятам было прочитано утверждение: «Здоровье - это состояние организма, когда мы не боеем», и далее задан вопрос согласны они с этим или нет.

Ответы распределились следующим образом:



Количество опрошенных детей составляло 10 человек в каждом классе. Синий цвет означал, что учащиеся согласны с высказыванием, оранжевый - нет. В ходе проведенного исследования, было выявлено, что дети, так же как и большинство взрослых, не до конца осознают, в чем же заключается здоровье, как его сохранить и укрепить. Поэтому нами было принято решение более подробно раскрыть данную тематику и найти решение к выявленной проблеме.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и

подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось за последние пять лет в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до семнадцати лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов. По итогам ряда исследований доказана связь с несоответствием условий обучения существующим гигиеническим требованиям, интенсификации процесса обучения и большими перегрузками, особенно на фоне ухудшения социально-экологической обстановки. Отмечается резкое сокращение уровня физической активности детей и подростков, что является следствием компьютеризации и технической оснащенности. Эти и другие проблемы подтверждают актуальность нашей работы.

На представленной ниже диаграмме мы можем наблюдать следующее: наряду с загруженностью учащихся (уроки, домашнее задание, прохождение большого количества онлайн-тестов, посещение репетиторов, всевозможных дополнительных занятий по предметам и т.д.), компьютеризацией существует и ряд других немаловажных факторов, влияющих на здоровье школьников: вирусные заболевания, вредные привычки и много другое.



Заболевания, показанные на диаграмме, связаны с воздействием на организм ребенка холода, жары, резких перепадов атмосферного давления, магнитных аномалий. Решение вопроса о снижении учебной нагрузки на детей, по нашему мнению, это задача министерства науки и образования Российской Федерации. Серьезное продвижение в данном вопросе так же уменьшит и время нахождения ребенка перед компьютером, смартфоном, планшетом. Хотим заметить, что немаловажную роль в решении вопроса компьютеризации школьников играют родители, так как они, в первую очередь, должны контролировать процесс нахождения их сына или дочери в социальных сетях.

Решение проблем, связанных с заболеваниями учащихся и снижением их двигательной активности, помимо всего прочего, лежит в закаливании. И здесь нам на помощь приходит природа. Ни для кого не секрет, что быть ближе к природе, значить приблизить свое тело к естественным условиям. Тем более, что мы проживаем в сельской местности, в отличие от городских детей, где осуществить такую связь не так-то просто.

Закаливание воздухом - простейшая, наиболее доступная и легко воспринимаемая форма. Процедура заключается в воздействии на тело прохладного, желательного свежего воздуха. При этом закаливании повышается устойчивость организма к переохлаждению, отсюда дети реже болеют простудными заболеваниями, улучшается их функция дыхания, обмен веществ, работа сердца и сосудов. Такое закаливание можно проводить за счет длительного пребывания на свежем воздухе. Прогулки и занятия на свежем воздухе являются близкими к природной сути человека и поэтому в большинстве случаев помимо оздоравливающего эффекта доставляют еще большое удовольствие.

Закаливание солнцем так же положительно влияет на организм. При воздействии солнечных лучей повышается температура тела, улучшается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ. При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положительно влияют на состояние нервной системы, улучшаются обменные процессы. Принимать солнечные ванны лучше всего весной, летом и осенью.

Закаливание водой. Систематическое обливание, обтирание и купание, особенно в прохладной воде - мощный стимулятор бодрости и неиссякаемый источник здоровья. Это несравнимое ни с чем ощущение свежести во всем теле. Недаром говорят, вода - эликсир жизни. Многочисленными исследованиями доказано, холодная вода возбуждает, а горячая, наоборот, расслабляет организм. Их комбинирование является сильнодействующим терапевтическим действием.

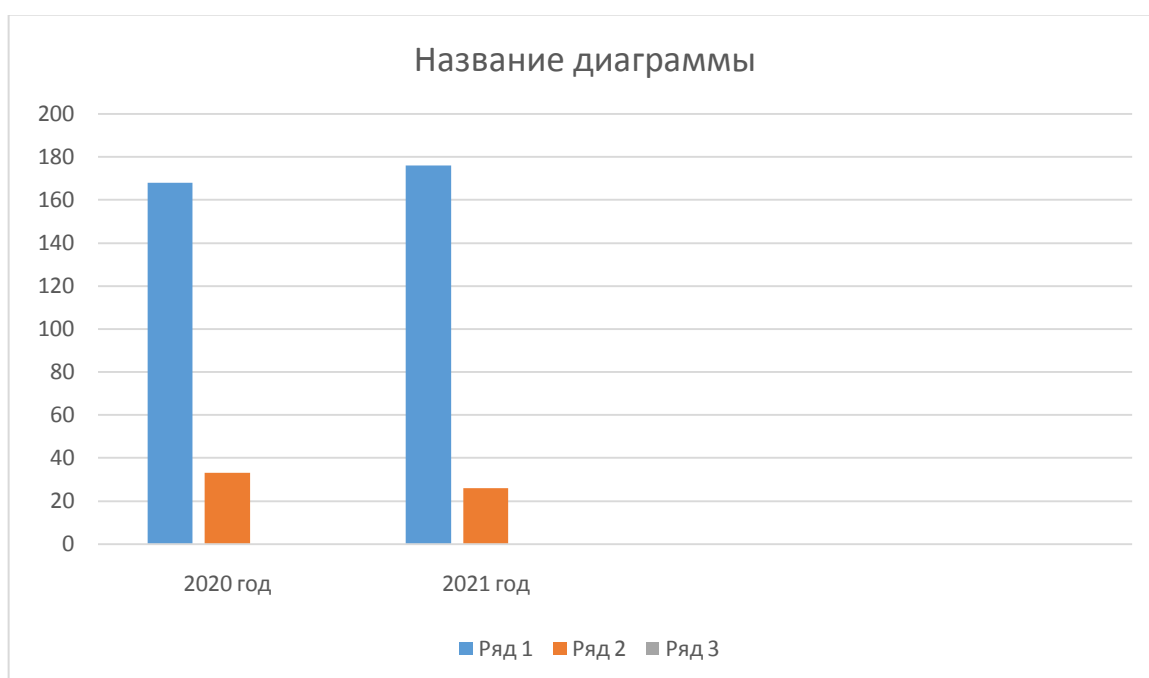
Хожение босиком оказывает укрепляющее воздействие на весь организм, потому что между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. Наверняка вы не раз замечали, что при охлаждении ног у незакаленного ребенка резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего появляется насморк и кашель. Хожение босиком способствует активности термо- и механорецепторов стопы, а значит, и надежной адаптации организма к охлаждению. А если ребенок пройдет босиком по росе, то это еще и закалывающий эффект.

Неслучайно первый человек на земле был нагим и босоногим. Таким его создала природа. Но человек, по прошествии времени, изобрел себе одежду и обувь, тем самым он отдалил себя от природы. Произошло нарушение терморегуляции в организме.

Почему же мы считаем закаливание лучшим средством укрепления здоровья школьников, а не спорт, кружки по интересам и т.д.? Все просто. Закаливание не требует от ребенка достижения высоких результатов,

больших энергозатрат, участия в соревнованиях, а для родителей денежных вложений. Для закаливания не нужно дорогостоящее оборудование, снаряды, не требуется аренда помещений и так далее. Закаливающие процедуры подходят для детей, состоящих в различных группах здоровья. Для ребят с ограниченными возможностями это тоже подходящий метод укрепления здоровья. Важно помнить, что любую закаливающую процедуру нужно начинать постепенно. Еще немаловажен личный пример взрослого. Всё, что мы хотим применить к детям, сначала пробуем на себе, стараемся «заразить» их любовью к закаливанию.

Закаливание обучающихся нашей школы осуществляется за счет уроков физической культуры. Каждое занятие начинается с проведения зарядки на свежем воздухе независимо от времени года: будь то зима, весна, или осень! Реализуя с 2018 года государственную программу «Самбо в школу», мы стараемся внедрить элементы закаливания и в данный курс. Это занятия с оголенным торсом для мальчиков. Или хождение босиком по борцовскому коврику, а так же выполнение элементов единоборств на нем независимо от пола ученика. Помимо этого реализуется кружковая работа в рамках федерального государственного образовательного стандарта: «Казачьи игры и забавы», «Основы строевой подготовки», «Основы военной службы», где так же используются элементы закаливания. Так, в начале кружкового занятия мы с ребятами выходим на прогулку и большинство игр мы проводим на улице (игра в снежки, лепка снежной бабы, игра «Пятнашки» и т.д.) Вся работа в данном направлении за один год реализации дала определенный эффект в борьбе с простудными заболеваниями. Так в 2020 году по данным, представленным школьным медицинским работником, доля заболеваемости детей острыми респираторными вирусными заболеваниями составляла 33% от общего количества детей (168 учащихся), а к концу 2021 года она снизилась до 26% (176 детей).



На диаграмме мы видим хоть и незначительное, но снижение процента заболевания, при том, что численность обучающихся увеличилась на 8 ребят. И мы считаем это хорошим показателем, и толчком для дальнейшего продолжения работы в данном направлении.

Исходя из вышеперечисленного, каждая общеобразовательная школа вполне может реализовывать данный метод укрепления здоровья. Под наблюдением медицинского работника и учителя закаливающие процедуры можно проводить на одном из уроков физической культуры (3 час в неделю), возможно реализовывать этот метод укрепления здоровья и во внеурочное время, прогуливаясь, например, по территории школы или в ближайших парках и скверах всем классным коллективом в сопровождении классного руководителя. Ребята вдали от компьютеров и телефонов, будут больше общаться друг с другом, желать здоровья прохожим и получать пожелания доброго здравия в ответ! При этом будут развиваться все составляющие здоровья: физического, эмоционального, социального, духовного.

Поскольку закаливающие процедуры оптимально проводить во временной период с 8.00 до 11.00 и с 15.00 до 17.00 часов, в большей части во время нахождения детей в школе, то целесообразно делать это во время уроков физкультуры или во внеурочное время, начиная с простых форм (прогулки на свежем воздухе, ходьбы босиком по ковру в помещении и т.д.), строго под наблюдением медицинского работника и учителя, или родителей ребят.

Подводя итоги проделанной нами работы, можно с уверенностью сказать, что закаливание в полной мере может способствовать укреплению здоровья школьников, так как все закаливающие процедуры совершенствуют деятельность внутренних органов, повышают работоспособность мышц, усиливают сопротивляемость организма к заболеваниям. Мы считаем, что закаливание – это еще и отличный метод продления жизни, причем самый простой, самый доступный и самый безопасный.

На ум приходит высказывание чешского философа и педагога Яна Амос Коменского: «Человек, как и растение с первых дней жизни нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей и холодов, иначе он слабеет, вянет и в итоге погибает».

Будьте здоровы!


/Ланко Максим Сергеевич/