Дневник здоровья старшеклассников

как средство формирования культуры здоровья.

Т. В. Догадина

МОУ СОШ с углубленным изучением информатики №68 г.Пензы

г.Пенза, Россия

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения являются первостепенными в современной школе. Здоровье и болезнь - категории, в значительной степени социально обусловлены. Результаты ежегодных медицинских осмотров школах свидетельствуют о серьезном неблагополучии в состоянии здоровья детей и подростков: 30-35% первоклассников приходят из детского сада в школу уже больными, а среди выпускников здоровыми признаются лишь 5-7 % детей, существует круг так называемых «школьных болезней», связанных с нарушением гигиенических требований к обучению.

При поступлении в школу значительно увеличивается и нервно- эмоциональное напряжение, усиливается нагрузка на зрительный анализатор, опорно-двигательный аппарат. За период обучения в 5 раз увеличивается патология зрения, в 3раза –пищеварения, в 5раз чаще встречается нарушение осанки, в 4раза –нервно-психические расстройства.

Модернизация образовательной системы, интенсификация учебного процесса в школе не адаптированы к индивидуальным особенностям и состоянию здоровья учащихся.

Для решения этой задачи в школах введен «Дневник здоровья» для учащихся 9-11классов. основная цель ведения «Дневника» - заложить в сознание школьника мысль о собственной ответственности за свое здоровье, гармоничное развитие и благополучие. Содержание дневника предполагает наличие определенных биологических знаний по курсу «Биология. Человек». Дневник ориентирован на активное познание своего организма, как морфо - физиологических, так и психологических его особенностей.

В нем освещаются основные, доступные для самостоятельного понимания и осмысления, важные для школьного возраста вопросы здорового образа жизни.

Дневник разделен на три блока, которые раскрывают все составляющие понятия «здоровье»: физическое, психическое и социальное благополучие. В первом блоке предлагается проанализировать те аспекты, которые оказывают влияние на физическое развитие, работоспособность и самочувствие школьника.

Второй блок помогает старшекласснику лучше познать себя с психологической точки зрения, определить развитие некоторых психических функций (памяти, внимания, мышления).

В третьем блоке учащийся знакомится с некоторыми социальными аспектами, позволяющими успешнее строить общение, адаптироваться в коллективе.

Дневник позволяет повысить образовательный уровень старшеклассников в вопросах здоровья и получить навыки по практическому использованию приобретенных для решения целого ряда вопросов, связанных со здоровым образом жизни.

Источники информации

1. <http://www.penzaobr.ru/index.php?newsid=1390>
2. <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=116>
3. <http://www.msmsu.ru/zob/dn_uch_19.htm>
4. <http://idea.mosuzedu.ru/2009/projects/types.html>