

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация Неманского муниципального округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
" УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "

238716 Калининградская область Неманский муниципальный округ, пос. Ульяново ул.
Школьная, д.8. тел.8-(40162)-25358, e-mail: uljanovo-schola@bk.ru
ИНН 39090226160/ КПП 390901001

**Название работы: Здоровый Образ Жизни – путь к становлению
высоконравственной личности**

**Ежегодный Всероссийский конкурс в области педагогики и воспитания
детей**

«Нравственный ориентир»

Разработчик:

Аракелян Лидия Леонидовна,
учитель математики, психолог

г. Калининград
2022 г.

Информация об авторе

Учитель математики высшей квалификационной категории, психолог

Место работы: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

li-ar@inbox.ru

+79062171497

Наличие премий, призов и иных наград:

Почётная грамота Министерства образования РФ 1996 г.

Ветеран труда 2013 г.;

Победитель муниципального конкурса «Учитель года» в номинации «Только личность создаёт личность» 2013 г.;

Благодарственное письмо Калининградской Областной Думы за мастерство и высокий профессионализм 2015 г.;

Юбилейная медаль к 70-летию Калининградской области 2016 г.;

Национальная премия в области образования. Профессионализм. Преданность профессии.

Подвижничество. Созидание. 2016 г.;

Победитель конкурса на присуждение денежного поощрения лучшим учителям образовательных организаций Калининградской области 2020 г.

Автор работы
учитель математики, психолог

Аракелян Л.Л.

Здоровый Образ Жизни – путь к становлению высоконравственной личности

Вопрос духовно-нравственного воспитания детей является одной из ключевых проблем современного общества. На фоне пропаганды средствами массовой информации жестокости и насилия, рекламы алкогольной продукции и табачных изделий ситуация ещё более осложняется: представления детей о главных человеческих духовных ценностях вытесняются материальными, и, соответственно, среди желаний детей преобладают узколичные, "продовольственно-вещевые" по характеру. Перед семьёй и общеобразовательной школой стоит задача воспитания ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых духовно-нравственных свойств и качеств личности школьника.

Духовно-нравственное воспитание – это целенаправленно организованный педагогический процесс усвоения и принятия учащимися культурных, духовных и нравственных ценностей.

Сущность духовно-нравственного воспитания заключается в последовательном расширении и укреплении ценностной сферы личности ребенка, формирования у него способности находить, видеть, воспринимать и оценивать прекрасное на основании культурных и моральных норм и традиций.

Одним из основных направлений духовно-нравственного воспитания является формирование и развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни, своему здоровью, любви и уважения к семье, воспитание семейных ценностей.

Основной целью духовно-нравственного воспитания является осуществление педагогической поддержки становления высоконравственной личности.

Одной из задач достижения поставленной цели духовно-нравственного воспитания является формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ, и включает в себя:

- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей;
- развитие элементарных представлений о взаимосвязи нравственного и физического здоровья человека;
- формирование понимания значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека, сохранении и укреплении его здоровья;
- развитие знаний о гигиене, развитие привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование представлений о значении природы в жизни человека и ее положительного влияния на здоровье;
- формирование представления о возможном отрицательном влиянии на физическое и психическое здоровье человека избытка компьютерных игр, телевидения.

Факт ухудшения состояния здоровья у детей в современный период является общеизвестным. Среди учащихся практически нет абсолютно здоровых детей. Такое положение вещей возникло, на мой взгляд, под влиянием следующих факторов: плохой экологической ситуации во многих регионах страны, из-за употребления некачественных продуктов питания и неправильного режима питания, по причине развития цифровой культуры, когда дети большую часть свободного времени проводят за гаджетами, а не на

свежем воздухе. В связи с этим актуальным является формирование у детей навыков здорового образа жизни.

В последнее время в школах, в дошкольных образовательных учреждениях, в средствах массовой информации активно ведется пропаганда навыков здорового образа жизни.

Основными аспектами здорового образа жизни являются двигательная активность, личная гигиена, режим труда и отдыха, рациональное питание.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые укрепляют здоровье и развивают физические способности человека. При этом физическая культура и спорт выступают и как важнейшее средство воспитания.

Для выявления представлений о здоровом образе жизни было проведено анкетирование обучающихся нашей школы с 5 по 11 класс (107 человек). Цель исследования - определение отношения учащихся и их семей к своему здоровью.

Опрос показал, что большинство опрошенных в свободное время предпочитают заниматься любимым занятием – 42%, спорт и прогулки на свежем воздухе – 26%, сеть Интернет и компьютерные игры – 32%. Причём, в старшем звене этот показатель увеличивается.

Проводят время с родителями на природе или активном отдыхе регулярно – 29% опрошенных, иногда – 52%, крайне редко – 18%. Можно сделать вывод, что родители стремятся проводить время с пользой для здоровья своих детей.

Большинство опрошенных - 92% с удовольствием посещают уроки физкультуры, 8% - скорее, да, чем нет. Физкультура закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно разностороннее развитие личности.

84% опрошенных считают, что школа помогает заботиться о здоровье, 16% - затруднились ответить на этот вопрос. Школьники отметили, что практическая работа осуществляется в рамках проведения внеурочной деятельности и мероприятий по здоровьесберегающей тематике. На классных часах, внеклассных мероприятиях и других уроках пропагандируются нормы здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что школьники с помощью взрослых (родителей и учителей) осознают важность ведения здорового образа жизни; на них позитивно сказывается пропаганда и мероприятия, ориентированные на его формирование. В начальной школе ученики активно занимаются спортом и физкультурой, но к старшим классам их образ жизни становится малоподвижным, они начинают активно увлекаться виртуальной жизнью, соцсетями. Следовательно, на мой взгляд, пропаганду необходимости ведения здорового образа жизни стоит вести не только на этапе формирования его навыков в младшем школьном возрасте, но и в среднем, и старшем звене, когда в силу общих учебных нагрузок и выхода из-под контроля учителей и родителей школьники, осознавая важность ЗОЖ, далеко не всегда закрепляют его в своем поведении.



В последние годы проблема духовно-нравственного воспитания детей приобрела особую значимость. Это вызвано обновлением содержания образования и воспитания необходимости более ранней ориентации и творческого саморазвития личности школьника. Нравственное воспитание – одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям. То, что мы заложим в душу ребёнка сейчас, проявится позднее, станет его и нашей жизнью.

Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, способности противостоять различным вредным влияниям. Здорового ребенка легче воспитывать. Он быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей. Важнейшая же цель школьного физического воспитания – не только улучшение здоровья учащихся, но и содействие всестороннему развитию их личности. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

Считается, что гарантом духовного здоровья человека должна быть его собственная семья. После опроса родителей, через анкетирование, становится понятным, что они действительно заинтересованы в формировании и развитии у детей, прежде всего результатов, которые относятся к формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, и духовно-нравственному развитию. Несомненно, родители

стараятся прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья.

Однако, по результатам анкетирования, они испытывают затруднения в формировании навыков здорового образа жизни, так им не хватает педагогических знаний (38%), и порой времени (62%). Поэтому для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей необходима совместная работа педагогов и родителей.

Духовно-нравственное здоровье человека нельзя рассматривать в отрыве от его физического здоровья, что обуславливает в целом здоровый образ жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Формами этого являются:

- понимание здоровья человека как единства здоровья тела, психического и духовно-нравственного состояния;
- осознание необходимости личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком;
- принятие взрослыми (педагогами и родителями) идеи: только здоровый в полном понимании этого слова взрослый может воспитать здорового ребенка. Поэтому необходима серьезная работа по изменению самих себя, т. е. переориентация на здоровый образ жизни, духовно-нравственные ценности;
- глубокое понимание, что именно родители являются первыми и главными воспитателями своего ребенка, основными “архитекторами” его здоровья.

Именно поэтому воспитание у школьников потребности в ЗОЖ осуществляется в нашем МАОУ по следующим основным направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие потребности родителей ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Данные направления реализуются с учетом возраста детей, в рамках перспективного планирования. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих школьников.

Одним из важных условий воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие специальной обучающей программы, которая нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям. У детей формируются полезные привычки, которые закладываются в процессе их организованной физической активности, во многом определяющие становление черт характера и стимулирующие интерес к здоровому образу жизни.

Таким образом, при целенаправленном воспитании, обучении и закреплении в повседневной жизни полезных привычек, соответствующей мотивации занятий физкультурой, создании оптимального двигательного режима в течение дня отношение школьников к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Одновременно с этим происходит духовно-нравственное развитие личности каждого воспитанника, формирование способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, другим людям, миру в целом.

«Здоровье - это еще не всё, но всё без здоровья - ничто», - гласит известный афоризм. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея ЗОЖ учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Стандарт третьего поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью обучающихся. О нем стали говорить на всех уровнях, так как состояние здоровья – важнейший показатель благополучия общества и государства, определённый прогноз на будущее. Это не только отсутствие заболеваний и дефектов, это и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Задача школы, учителей создать условия и научить ребёнка сохранять и укреплять здоровье с первого класса, что полноценно подготовит детей к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. Без здоровья это не достижимо. Поэтому, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формируя у них культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений. Школа и педагоги перестраивают работу с учётом приоритета сохранения и укрепления здоровья детей, используя приёмы, формы, методы организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Всё это может быть выполнено по следующим направлениям:

осознание проблемы здоровья и убеждённость, что привычное отношение к здоровью необходимо менять;

- поиск путей исправления ситуаций: признание своей ответственности за результаты;
- обретение соответствующих профессиональных компетенций;
- перестройка работы в соответствии с полученными знаниями;
- активное участие педагога и учащихся в работе всей школы по реализации принципов сохранения и укрепления здоровья.

Реализация предполагает формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства, которое включено как одно из направлений в программу развития школы, где одной из задач, которые заявлены в этом направлении, является формирование гражданской позиции личности через приобщение к отечественным

духовно-нравственным ценностям. Здоровьесберегающего образовательного пространства такого, при котором исключаются или минимизируются вредные для здоровья учащихся воздействие образовательного процесса. То есть последовательно реализуются задачи минимума и максимума. Гуманизация образования и воспитания предполагает применение в повседневной жизни основных принципов гуманизма, уважение и доброжелательное отношение к каждому человеку.

Теория и практика обучения стала уделять больше внимания эмоциональной основе, то есть духовно-нравственному развитию личности, к формированию эстетических и нравственных качеств, что в значительной степени определяется как духовно-нравственная ценность. Глобальные задачи здоровья и нравственного воспитания в школе, во всех её формах и видах – это духовное развитие личности в процессе освоения различных видов знаний, приобщение к культуре своего народа и народов мира. Воспитание нравственных качеств личности основывается на понимании и освоении нравственных ценностей, составляющих общественную мораль.

Здоровье человека как духовно – нравственная ценность, определяется через действенно-практическую сферу личности, представляя совокупность общественно необходимых знаний, умений, способностей, черт характера, обеспечивающих успешность практической деятельности учащихся. Успешное решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и других социальных структур. Сотрудничество школы и семьи становится все более актуальным и востребованным.

Таким образом, совместными усилиями педагогического коллектива, родительской общественности в школе должно создаваться все для создания комфортных, адаптированных, адекватных условий для развития школьников.

Задача учителя создать такие условия, чтобы ребёнок хотел заниматься своим здоровьем, при этом испытывая радость и удовольствие от своих “побед”, то есть всё это не только сохраняет и укрепляет здоровье, но и способствует реализации духовно-нравственных ценностей.

И самое главное, состоит в том, что учитель должен стремиться к нужным результатам. А именно, дать определённые знания это хорошо, но следует отслеживать успехи и неудачи на каждом этапе – воспитания обучающихся. Отслеживать в индивидуальных маршрутах знания и применения полученных знаний не только в игровых ситуациях, но в жизни. Выстраивать диаграммы на каждого ребёнка, основываясь на критериях факта и критериях качества, отражать взаимодействие с родителями.

Современный национальный воспитательный идеал здорового человека, который представляет собой духовно-нравственную ценность – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Таким образом, в процессе совместной деятельности педагогов и обучающихся в работе по здоровому образу жизни показано: дети стали меняться, стало меньше конфликтов, они стараются быть сдержаннее, заботливее и внимательнее по отношению к друг другу. Поэтому школа развития, а именно направление ЗОЖ будет продолжать вести свою работу для того, чтобы воспитать духовно-нравственную личность.

Я работаю учителем математики. По второму образованию – психолог.

В муниципальном этапе конкурса «Учитель года» победитель в номинации «Только личность создаёт личность».

Активно занимаюсь спортом.

О гармонии физического и духовного знаю не понаслышке.

Так и воспитываю своих ребят. Классный руководитель 10 класса.

Мы активно занимаемся Фоновой Ходьбой. Ходим каждый день, ходим все вместе, ходим группами и индивидуально. Наш девиз «Дорога – университет жизни, которая возвышает и делает нас лучше».

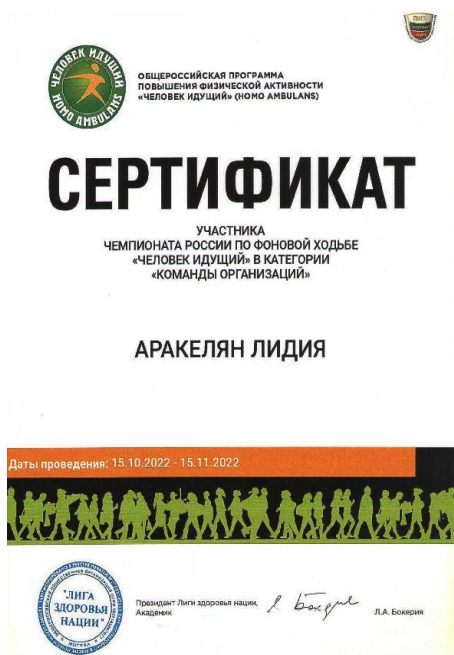
2 октября - Всероссийский ДЕНЬ ХОДЬБЫ. По всей стране прошла осенняя Всероссийская акция «10000 шагов к жизни!».

Акция приурочена к Всемирному дню сердца и Всероссийскому дню ходьбы, и объединила сотни городов и сотни тысяч участников! Организатор акции - Лига здоровья нации.

Мы с ребятами приняли самое активное участие.



С 10 сентября по 15 ноября 2022 года проходил IV Чемпионат России по фоновой ходьбе «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ». Всего в Чемпионате приняло участие более 92 тысяч человек (3438 команд из 807 городов России). Соревнования проходили в серьёзной бескомпромиссной борьбе. Участники проявили спортивное мужество и приверженность идеям ЗОЖ.



Мы пропагандируем ЗОЖ среди обучающихся и преподавательского состава нашей школы и, вполне возможно, что к следующему Чемпионату «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ 2023» у нас появится своя команда.

Такие мероприятия не только укрепляют наше физическое здоровье, но и способствуют духовно-нравственному развитию.

Здоровый Образ Жизни – путь к становлению высоконравственной личности.

Список литературы

1. Артемова Е. И. Духовно-нравственное воспитание школьников // Школьная педагогика. – 2021. - №7.
2. Бутырская Е.В., Зайцева Л.М. Педагогические аспекты формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей школьного возраста //Учитель и время. №8. 2019. С.9-14.
3. Ганьшина Г.В., Овчаренко В.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодёжи // Сервиз в России и за рубежом. №1. 20018. С. 45-50.
4. Губогло З.И. Формирование культурно-ценностной мотивации здорового образа жизни, что нужно делать в школе для формирования здорового образа жизни? // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. №6. 2020. С.50-52.
5. Данилюк, А. Я. Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А. Я.Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков.- М. : Просвещение, 2022. – 23 с. - (Стандарты третьего поколения).
6. Даутов Ю.Ю., Уракова Т.Ю., Ожева Р.Ш., Хакунов Р.Н.,Тхакушинов Р.А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни // Новые технологии. №3. 2019. С.67-69.
7. Качан Э. Как нам не потерять наших детей. Издательство: Сибирская Благовонница, 2021.
8. Науменко Ю.В. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни школьников. Образование личности. №3. 2021. С.18-23.
9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа. Официальные документы в образовании.- 2020. - № 9. - С. 5 - 12.
10. Нравственное воспитание личности школьника/ Под ред. Колдунова Я. И. – Калуга, 2020-126с.
11. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества, №17-2. 2021. С.196-197.