

ОКУТУУНУН ТЕХНОЛОГИЯСЫ

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ

TEACHING TECHNOLOGY

*Сакимбаев Элимбай Раисович,
кандидат медицинских наук, доцент,
Кыргызская академия образования,
Кыргызская Республика, город Бишкек*

**О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ КЫРГЫЗСТАНА**

*Сакимбаев Элимбай Раисович,
Кыргыз билим берүү академиясы,
медицина илимдеринин кандидаты, доцент,
Кыргыз Республикасы, Бишкек шаары*

**КЫРГЫЗСТАНДАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН СЕРГЕК
ЖАШООДОГУ КЭЭ БИР ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ**

*Sakimbaev E.R.,
Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor,
Kyrgyz Academy of Education,
Kyrgyz Republic, Bishkek city*

**ABOUT SOME FEATURES HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS
OF SCHOOLS OF KYRGYZSTAN**

Аннотация: В данной статье говорится о способах достижения цели школьниками здорового образа жизни, на основе здоровьесберегающего компонента воспитательного процесса, о формировании взглядов и убеждения на ведение здорового образа жизни.

Утверждается, что многие проблемы, связанные со здоровьем, лежат в социально-экономическом уровне жизни республики: нестабильностью дохода семьи, уменьшением количества рабочих мест, несбалансированностью питания детей и прочее.

Необходимо именно в школе привить ребенку любовь к здоровому образу жизни, потому что его личность формируется именно в этот период. И школа является той средой, в которой проводит большую часть своей жизни. Соответственно, образовательный процесс предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Сохранение и укрепление здоровья школьников становится нравственной и педагогической проблемой.

Но к сожалению, понимание и знание не формируют мотивацию к ведению здорового

образа жизни. Поэтому, задача педагога, не в том, чтобы убедить школьника бросить курить или пить, а в том, чтобы он не начал этого делать. То есть перед преподавателем стоит профилактическая задача.

Аннотация: Бул билдирүү максатка жетүүгө – ден-соолукту сактоо боюнча билим берүү процессинин компонентине негизделген мектеп окуучуларынын арасында сергек жашоо образын калыптандырууга, сергек жашоону сактоо боюнча көз караштарды жана ишенимдерди калыптандырууга көмөктөшөт.

Ал эми мектеп – өсүп келе жаткан адам өмүрүнүн көпчүлүк бөлүгүн өткөргөн чөйрө. Демек, билим берүү процесси окутуу жана тарбиялоону гана эмес, жаш муундарды өркүндөтүүнү да көздөйт. Мектеп окуучуларынын ден-соолугун сактоо жана чыңдоо адеп-ахлактык жана педагогикалык көйгөйгө айланууда.

Мектеп окуучуларынын оорулары жөнүндө маалыматтар келтирилген, ошондуктан, адистердин айтымында, орто эсеп менен алганда окуу мезгилинде дени сак мектеп окуучуларынын саны 3-4 эсеге азайып, өнөкөт оорулар 30% дан ашыгыраак диагноз коюлат. Ден-соолукка байланыштуу көптөгөн көйгөйлөр республикада социалдык-экономикалык жашоо деңгээлинде жатат деп ырасталат: үй-бүлөлүк кирешенин туруксуздугу, жумуш орундарынын санынын азайышы, балдардын тамактануусунун дисбалансы ж.б.

Дал ушул мектепте баланын ден-соолугуна жакшы мамиле жасоо керек, анткени анын инсандыгы дал ушул мезгилде калыптанат. Тилекке каршы, түшүнүк жана билим адамдарды сергек жашоого түрткү бербейт. Демек, мугалимдин милдети – окуучуну тамеки чегүүнү же ичкиликти таштоого көндүрүү эмес, тескерисинче, ага андай кылууга жол

бербөө. Башкача айтканда, мугалимдин алдында профилактикалык милдет турат.

Annotation: This message contributes to the achievement of the goal – the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren, based on the health-preserving component of the educational process, to form views and beliefs about leading a healthy lifestyle.

And school is the environment in which a growing person spends most of his life. Accordingly, the educational process presupposes not only training and education, but also the health improvement of the younger generation. Preserving and strengthening the health of schoolchildren is becoming a moral and pedagogical problem.

Data on the diseases of schoolchildren are given, so, according to experts, on average during the training period, the number of healthy schoolchildren decreases by 3-4 times, and chronic diseases are diagnosed in more than 30%. It is argued that many health-related problems lie in the socio-economic standard of living in the republic: the instability of family income, a decrease in the number of jobs, an imbalance in the nutrition of children, etc. It is necessary at school to instill in a child a love of a healthy lifestyle, because his personality is formed precisely during this period. Unfortunately, understanding and knowledge do not motivate people to lead a healthy lifestyle. Therefore, the task of the teacher is not to convince the student to quit smoking or drinking, but to prevent him from doing so. That is, the teacher is faced with a preventive task.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школа, школьники, хронические заболевания, образ жизни, курение, педагоги, учителя.

Түйүндүү түшүнүктөр: дени сак жашоо образы, мектеп, мектеп окуучулары, өнөкөт оорулар, жашоо образы, тамеки тартуу, мугалимдер.

Key words: *healthy lifestyle, school, schoolchildren, chronic diseases, lifestyle, smoking, teachers, teachers.*

Повсеместное ухудшение показателей здоровья детей в республике ставит перед органами управления образования, и администрациями школ задачу поиска новых, более современных доступных и эффективных форм и методов работы, при которых образование будет способствовать формированию здоровья, а не его потере. Поэтому школа сегодня должна быть ориентирована на воспитание культуры здоровья.

В данной статье мы опирались на основные направления государственной политики – Закон Кыргызской Республики «Об образовании» статья 31, «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи» [3] и Постановление Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 года № 201 «О стратегических направлениях развития систем образования Кыргызской Республики» [4].

ЗОЖ (здоровый образ жизни) – это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион, но – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма [1].

Ученые давно изучают значимость различных факторов, влияющих на здоровье человека. По результатам их исследований наибольшим влиянием обладает именно образ жизни. Для большинства людей он имеет большее значение, чем возрастные, социальные, генетические, экологические и прочие факторы вместе взятые. Образ жизни определяет наше здоровье более чем на 50%,

поэтому ЗОЖ – это лучший способ сохранять хорошее самочувствие в любом возрасте [10].

Здоровье во все времена считалось главным богатством, которое только может быть у человека. Если есть здоровье – значит, есть возможность добиться всего, чего пожелаешь: карьерной реализации, духовного роста, создания полноценной семьи, продолжения своего рода. Только здоровье может дать или отобрать всё. Именно оно даёт человеку могущество. Но как дом рухнет без надёжного фундамента, так и наш организм «рассыплется на кирпичики» без нужной опоры, которая должна быть заложена ещё в детстве. В этот период организм человека похож на хрустальную вазу, которая при одном неверном движении может разлететься на осколки.

В такой ситуации особую значимость приобретает система образования, которая вынуждена взять на себя решение задач по формированию физически и психически здорового человека, то есть, по формированию здорового образа жизни. Соответственно, образовательный процесс предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Сохранение и укрепление здоровья школьников становится нравственной и педагогической проблемой [4].

Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни у подрастающего поколения – забота всего народа нашей страны, но большая часть по её выполнению находится в руках учителей, преподавателей. Несмотря на все успехи, которые были достигнуты педагогами в этом направлении, статистика «возвращает нас на землю». Цифры – упрямая вещь, с ними не поспоришь, и на примере нашей школы они показывают, что состояние здоровья учеников, а

также уровень их заболеваемости находится намного выше допустимых показателей. Как отмечают специалисты, в среднем за время обучения число здоровых школьников сокращается в 3-4 раза. По данным Минздрава хронические заболевания диагностируются у более 30 % школьников, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени встречаются более чем у одной трети всех школьников. Около 70 % детей страдают йододефицитом.

По сообщению медиков, в республике из функционирующих более 2 тыс. общеобразовательных школ 47 % располагаются в приспособленных зданиях, в 30,8 % школьных зданиях нет централизованного водоснабжения, канализации нет в 70,4 % зданий, местное отопление имеют только около 45,7 % школ. Укомплектованность школ медицинскими работниками по республике не превышает 40 %, из-за чего недостаточен уровень контроля состояния здоровья школьников.

Бытует мнение, что за здоровье школьников несут ответственность школа и медики. Это не совсем верно. Осознание ценности здоровья начинается в семье.

На первом месте у школьников в структуре хронической патологии – болезни костно-мышечной системы (нарушение осанки, сколиозы). На втором месте – болезни глаз и прежде всего близорукость. На третьем месте – болезни органов пищеварения (гастриты, дуодениты, заболевания печени, желчевыводящих путей). Основная причина – это несоблюдение режима питания.

Многие проблемы, связанные со здоровьем школьников, лежат в социально-экономическом уровне жизни республики: нестабильностью дохода семьи, уменьшением количества рабочих мест, несбалансированностью питания детей, дефицитом в рационе питания белка, витамина А, железа,

йода. Для многих семей недоступны высококачественные продукты питания. Мало кто из родителей обращает внимание на плохой сон, аппетит ребенка, его беспричинную плаксивость, рассеянность, головную боль.

При исследовании школьников страны было достоверно доказано, что дефицит йода сказывался на ухудшении здоровья детей, их отставании в физическом и половом развитии.

Современных детей мало интересует завтрашний день. Они не задумываются о будущем, и это страшно. Для них существует только сегодня, а кто живёт по такому принципу не может понять, для чего нужен распорядок дня, правильный рацион, занятия спортом. Это их тяготит, эти правила им не понятны, дети нацелены на удовольствия, на потребление этих удовольствий. И эта разница в поколениях, в воспитании ощущается с каждым годом всё сильнее. Именно поэтому очень сложно донести до учеников, зачем им нужен здоровый образ жизни.

Эксперты ВОЗ пришли к выводу, что только от самого человека зависит, какой образ жизни он будет вести. Установлено, что жизнь человека – это цепь потребностей, которые необходимо удовлетворить. Потребности примерно у всех одинаковы, но различен, индивидуален у каждой личности способ их удовлетворения. Это зависит, прежде всего, от воспитания [2].

Парадокс на сегодняшний день заключается в том, что элементарные знания о здоровом образе жизни имеет практически каждый взрослый человек, но выполняют эти правила лишь единицы. Дети берут пример со взрослых, именно они в определённой степени служат формирующим критерием их поведения. И если взрослые пренебрегают этими правилами – это не ускользает от внимания детей. В школе мы стараемся донести до школьников важность сохранения и пре-

умножения своего здоровья, стараемся повернуть их лицом к будущему, научиться смотреть в это «зеркало завтрашнего дня» и видеть себя через 10-15 лет. То есть учим их моделировать себя, свой образ через это время [5].

Считается, что в 11 лет ребёнок должен представлять себе последствия своих поступков для здоровья. А в 13 лет у него должно быть сформировано умение принимать верное решение в тех ситуациях, которые могут угрожать его психическому и физическому благополучию. Начиная с этого возраста и старше, школьники должны понимать последствия для своего организма курения, потребления наркотиков и алкоголя. Но, к сожалению, понимание и знание не формируют мотивацию к ведению здорового образа жизни. Задача педагога не в том, чтобы убедить школьника бросить курить или пить, а в том, чтобы он не начал этого делать. То есть перед преподавателем стоит профилактическая задача.

Почему же важно именно в школе привить ребёнку любовь к здоровому образу жизни? Потому что его личность формируется именно в этот период. Дети имеют на всё своё мнение и взгляды, вкусы и пристрастия [8]. Сейчас, в век технологий, ребёнку сложно объяснить, почему он должен умеренно тратить своё время на такие привлекательные для него вещи, как компьютер, телевизор, телефон и т.д. Да, все знают, что компьютерные игры вызывают зависимость, что долгое нахождение у компьютера и телевизора приводит к заболеваниям зрения и позвоночника, что длительные разговоры по мобильному телефону могут приводить к раку головного мозга. Мы знаем это, но не учитываем в своей жизнедеятельности. Если взрослый человек не выполняет элементарные правила здорового образа жизни, то ребёнок и подавно не будет этого делать. Роди-

тели безусловно наравне со школой, педагогами должны влиять на своё чадо: разговаривать с ним на эту тему, доносить до ребёнка в чём и где таятся опасности для его здоровья [9].

Важен также и способ общения ребёнка и учителя, ребёнка и родителя. Абсолютно неэффективен метод нотаций и наставлений, когда родитель или педагог старается подавить мнение ребёнка своим опытом, авторитетом. Это вызывает лишь отчуждение ребёнка, он не поймёт того, что ему пытаются объяснить свысока. Важно стать для ребёнка другом. Только к человеку, который желает ему добра, который прислушивается к нему, у ребёнка, школьника может возникнуть доверие, симпатия. Ругать, критиковать, указывать не имеет смысла, так как это не даст никаких результатов [6].

Наш организм снабжён уникальными механизмами для выживания: иммунитет, механизмы адаптации, генетическая база вида и т.д. Но, если разобраться, выживание каждого из нас зависит напрямую от того опыта, который мы приобрели в течение жизни, то есть личный опыт каждого. Как можно узнать, что такое огонь? Конечно, можно выслушать множество рассуждений, рассказов об этом явлении, можно его представить, нафантазировать, но пока мы не увидим его воочию, не «притронемся» к нему – всё это пустые слова. Только прикоснувшись к огню, ты узнаешь, что это такое. На этом принципе основана тысячелетняя эволюция. Именно в период нашего детства были заложены все основополагающие принципы выживания: осторожное обращение с огнём и кипятком; как падать, чтобы не получить повреждения и многие другие. Как ни странно, но на весах «слово-боль», боль является наилучшим учителем. Именно она даёт нам то, что не может дать слово – личный опыт [7].

Но все выше перечисленные примеры – рефлексы, потому они так легко усваиваются. С вредными привычками дела обстоят совсем иначе. Хотя они и наносят вред здоровью, они же доставляют и удовольствие. Курение, алкоголь, наркотики, беспорядочные половые связи не оказывают мгновенной отрицательной реакции. Если чувство дискомфорта при этом и появляется, то оно практически мгновенно гасится нашими социальными стереотипами: все курят – и я буду; наркотики – способ уйти от проблем и т.д. Таким образом человек сам обходит те защитные механизмы, которые в нём первоначально заложены. В этом и опасность всех вредных привычек: они подкрадываются к нашему здоровью незаметно, постепенно, изнутри, уничтожая нас, разрушая до основания. Только спустя годы до человека доходят те слова, которые ему были сказаны по этому поводу, но, к сожалению, время уже упущено. Потому-то и существует поговорка **«молодость – глуха, а старость – немощна»**.

Каждый из нас видел на пачках сигарет фразу **«Курение убивает»**, но почему же люди прочитав эти ужасные слова, не выбрасывают её и не бегут от такого яда подальше? Потому что эти слова для многих равны следующим словосочетаниям **«травма зелёная»**, **«небо голубое»**. Эти истины знают все, но за ними нет никакого личного опыта, ощущений. Потому предупреждения на пачках сигарет, как показали исследования, абсолютно бесполезны. Даже на взрослых, сформировавшихся людей она не производит должного эффекта, что уж говорить о детях? За всё в этой жизни нужно платить – вот истина. Но пока человек не узнает, что такое рак лёгких, ломка наркомана или алкоголизм, он будет думать, что это лишь мифы, байки, страшные истории. Каждый думает,

что его всё это обойдёт стороной, что с ним такого уж точно никогда не случится.

Ребёнку очень сложно донести эту информацию ещё и потому, что его организм обладает гораздо большими ресурсами для восстановления нежели у взрослого человека. Каждый из нас в детстве падал, было больно, слёзы ручьём, портилось настроение, но через два часа мы опять могли залиvistо смеяться и кататься на велосипеде! Эта особенность заставляет ребёнка думать, что так будет всегда, и чтобы с ним не произошло он останется невредим. Он переносит уже имеющийся у него опыт с травмой на свои новые поступки. **Вот в чём беда!**

Почему же так сложно в школе вести пропаганду здорового образа жизни? Потому что во всех проводимых мероприятиях происходит подмена личного опыта – чужим. Взрослые пытаются приучить ребёнка опираться на то, чего у него нет.

Да, такой метод мало эффективен, но и он должен обязательно присутствовать в работе со школьниками, так как, если даже до одного ребёнка из класса дойдёт тот смысл, который до него доносили – это уже колоссальный успех. Даже одна спасённая жизнь – великое дело! Как известно «вода камень точит», а потому этот метод имеет право на существование.

Школа и педагоги в борьбе за здоровый образ жизни должны объединиться с сотрудниками здравоохранения. Только в таком тандеме возможно донести до детей и их родителей все необходимые знания о здоровье человека и о компонентах здорового образа жизни.

Я думаю, что уроки русского языка и литературы также могут послужить хорошим подспорьем в выполнении этой задачи. Красота слова классических произведений; благородные поступки, которые описали писатели и поэты; знания культуры родного язы-

ка – могут также способствовать духовному развитию личности ребёнка.

У каждого человека на этой Земле есть своя миссия, предназначение, цели и задачи, которые ему необходимо выполнить. Ум, опыт, навыки и умения каждого из нас необходимы обществу, нашим детям, будущим поколениям. Здоровье ребёнка – это гармоничное развитие его духовных, а также физических сил, обладание выносливостью, умение «дать отпор» неблагоприятным воздействиям не только своего микромира, но и факторам внешней среды. Но в здоровье нужно вкладывать свои усилия, желания и стремления, только тогда оно будет сильным и крепким, способным пройти с человеком путь длиною в жизнь!

Литература:

1. Об общественном здравоохранении [текст]: Постановление Правительства Кыргызской Республики от 24 июля 2009 г. №248. /Нормативный акт Кыргызской Республики. – 2013 - №4. - с.14.
2. Министерство образования и науки Кыргызской Республики [текст]: Отчет Министерства образования и науки Кыргызской Республики на региональной конференции по профилактике ВИЧ и формированию здорового образа жизни в образовательной среде. – Алматы, 2011.
3. Закон Кыргызской Республики от 30 апреля 2003 года № 92 [текст]: «Об образовании» статья 31. «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи».
4. Постановление Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 года № 201 [текст]: «О стратегических направлениях развития системы образования в Кыргызской Республике».
5. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М. Московский психолого-социальный институт, 2004. – 64 с.
6. Воронцова Т.В. Основы здоровья. Учебник для 6 класса общеобразовательных учебных заведений [текст]: Воронцова Т.В., Понаморенко В.С. – Киев, 2006 – 202 с.
7. Калиева Б.А. Культура здоровья: методическое пособие для учителя [текст]: Калиева Б.А., Савочкина В.В., Субанова М.С., Буйлашов Т., Цыкунова И.А. – Бишкек, 2010. – 105 с.
8. Савочкина В.В и другие «Разработка классных часов по здоровому образу жизни для учащихся в 6-11 классах» [текст]: Методическое руководство для учителя. – Бишкек, 2014 – 64 с.
9. Архипова Т.В., Эшиев А.К. «Здоровый образ жизни как компетентность» КГУСТА, Бишкек, ЖАГУ, Жалал-Абад, 2015.
10. Жумабаева Д.Б. Активизация учебной деятельности учащихся при обучении предмета «Здоровый образ жизни»: Известия КАО. – № 1 (37), 2016. – № 1. – с. 58-61.

Рецензент:

Син Е.Е.,

кандидат педагогических наук, профессор