

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО – КОМПЬЮТЕРНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛЯХ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

THE USE OF INFORMATION AND COMPUTER TECHNOLOGIES IN ORDER
TO FOSTER A CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS

Кудрикова Дарья Николаевна

Кисличенко Наталья Яковлевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 10» г.
Белгород

Kudikova Daria Nicolaevna

Kislichenko Natalia Yakovlevna

MOU «Lycee № 10» the city of Belgorod

Аннотация. В статье дается характеристика понятия «культура здоровья», описывается опыт формирования и воспитания культуры здоровья у школьников современными методами информационно – компьютерных технологий. Предлагаются методические рекомендации и технологии реализации данного опыта.

Ключевые слова: культура здоровья, методы информационно – компьютерных технологий, методические рекомендации

Annotation. The article describes the characteristics of the concept of "health culture", describes the experience of the formation and education of health culture in students by modern methods of information and computer technologies. Methodical recommendations and technologies of realization of this experience are offered.
Keywords: health culture, methods of information and computer technologies, methodical recommendations

Традиционно **культура здоровья** разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, связанная с отношением человека к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и является многокомпонентной.

Л. Волошина отмечает, что культура здоровья – это практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье других.

Культура здоровья относится к области культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития. Таким образом, воспитание

культуры здоровья – является одной из приоритетных задач общества, образования и семьи.

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья учащихся.

Образование-культура-здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование культуры здоровья.

В нашем понимании культура здоровья представляет собой многокомпонентное личностное образование, состоящее из ответственного отношения к здоровью, реализацию здорового образа жизни и способность к активизации жизненных ресурсов.

Таким образом, можно делать вывод, что культура здоровья личности представляет собой сложное образование, входящее в состав общей культуры человека, которое характеризует эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье.

Деятельность школьников должна быть организована так, чтобы они могли не только сохранить, но и укрепить своё здоровье. Проблема сохранения здоровья детей школьного возраста в настоящее время поставлена на одно из важнейших мест в деятельности нашего образовательного учреждения.

В МБОУ «Лицей № 10» на протяжении нескольких лет с целью сохранения и укрепления физического и психологического здоровья педагогами – психологами, социальными педагогами и классными руководителями используются различные информационные ресурсы: мотивационные фильмы, ролики, мультфильмы и презентации различной направленности.

С целью сохранения психологического здоровья обучающихся младшего школьного возраста используются мультфильмы и презентации, направленные на снижение эмоционального напряжения, повышения адаптационных возможностей, развитие коммуникативных навыков.

С целью сохранения физического и психологического здоровья подростков, а именно: профилактики суицида, профилактики различного рода зависимостей обучающихся старшего школьного возраста (профилактики ВИЧ и СПИДа (используются фильмы и ролики, рекомендованные СПИД - центром).

С целью сохранения психологического и физического здоровья родителей и педагогов используются видео и презентации, направленные на просвещение по вопросам здоровьесбережения, профилактику заболеваемости ОРВИ,

гриппом и т.д., профилактику эмоционального выгорания, формирование и развитие толерантного отношения, принятия особенностей других, и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальным, в связи с введением Федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья, является формирование толерантного отношения к особенностям развития других, как у школьников, так и у родителей, так же не всегда готовых к инклюзивному образованию. С целью формирования и повышения толерантности используется блок видеороликов, фильмов и мультфильмов, с учетом возрастных особенностей всех участников образовательных отношений.

Данные информационные материалы используются в рамках уроков и внеурочной деятельности, на классных часах, при проведении коррекционно – развивающих занятий и тренингов педагогами – психологами, учителями – логопедами, социальными педагогами, а также классными руководителями на родительских собраниях и педагогических советах, в индивидуальных консультациях, на классных часах и групповых занятиях как в целях реализации здоровьесберегающих технологий, так и в рамках воспитательных мероприятий, формируя и развивая коммуникативные навыки, личностные характеристики, нравственность, способность сопереживать, принимать и поддерживать других в ситуациях, когда это является необходимым.

Перечень мультфильмов, используемых в целях сохранения физического и психологического здоровья, а также в целях формирования толерантности участников образовательного процесса:

«Барашек Шон и Кролень»; «Мультик про Диму»; «Волшебное облако»; «Макрополис»; «Протез»; «Уши для Ушарика»; «Путешествие Анюты»; «Цветик-семицветик»; «Мы вместе»; «Азбука доброжелательности. Мораль»; «Азбука доброжелательности. Подвиг»; «Азбука доброжелательности. Кто кому?»; «Конфликт»

Рекомендуемые фильмы:

«Белый Бим Черное Ухо»; «Бесконечная история»; «Жизнь и приключения четырех друзей»; «Лялька Руслан и его друг Санька»; «Максимка»; «Мой мальчик»; «Исцеление императора»; «Мир против СПИДа»; Ник Вуйчич «Ценность жизни» - мотивационный ролик; презентация «Профилактика ОРВИ и гриппа»; презентация «Дельфинотерапия» (релаксационная); презентация «Море» (релаксационная); презентация «Природа» (релаксационная)

А также использование видеороликов социальной рекламы.

Литература

1. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота. В 5-ти томах: СПб., 1997;
2. Вайнер Э.Н. Общая валеология. Учебник. – Липецк: Липецкое издательство, 1998.– 183 с.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 192 с.
4. Малярчук Н.Н.Здоровый образ жизни: Учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. - 200 с.
5. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога. Монография. - Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. - 200 с.
6. Интернет – источник: <http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnoe-posobie-malyarchuk/opredelenie-ponyatiya-kultura-zdorovya-lichnosti>.