

Селин Сергей Алексеевич

Магистрант

1 курс, исторический факультет,

Историко-социальное образование,

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Пр-кт Ленина д. 49

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА УРОКАХ ИСТОРИИ

***Аннотация:** В статье рассматриваются возможности формирования здорового образа жизни в школе в процессе изучения предмета «история». Представлены несколько возможностей применения информации, которая будет на примерах исторических личностей формировать у детей правильные представления о здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** Проблемы формирования здоровья школьников, здоровьесберегающие технологии на уроке, здоровый образ жизни, здоровье современных школьников, учебный процесс, изучение истории.*

***Annotation:** The article discusses the possibilities of forming a healthy lifestyle at school in the process of studying the subject "history" Presents several possibilities of using information that will form correct ideas about a healthy lifestyle in children using examples of historical figures.*

***Key words:** Problems of formation of schoolchildren's health, health-saving technologies in the classroom, a healthy lifestyle, the health of modern schoolchildren, the educational process, the study of history.*

Важной проблемой современной педагогической теории и практики является приобщение школьников к сохранению здорового образа жизни. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. Только формирование правильных основ здорового образа жизни со школьных парт поможет стране воспитать здоровых граждан с крепким иммунитетом, который сможет противостоять вызовам, которые все чаще возникают в современном мире.

Школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

«По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения; до 80 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы в службе в Вооруженных Силах»¹.

Решение этой проблемы тем более необходимо, что напряжение педагогического процесса продолжается длительное время и приводит к хроническому истощению жизненных сил всех субъектов этих систем, влияющих в конечном итоге на состояние национального здоровья.

«По федеральному государственному образовательному стандарту история представляет собирательную картину жизни людей во времени, их

¹ Сизова Н.Н., Исмагилова Ю.Д. Анализ состояния здоровья современных школьников // МНИЖ. 2020. №5-3 (95). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennyh-shkolnikov> (дата обращения: 01.01.2023).

социального, созидательного, нравственного опыта. Она служит важным ресурсом самоидентификации личности в окружающем социуме, культурной среде от уровня семьи до уровня своей страны и мира в целом. История дает возможность познания и понимания человека и общества в связи прошлого, настоящего и будущего. Предмет история, в силу своей особенности, может формировать у обучающихся принципы здорового образа жизни»².

Кроме использования на уроках истории различных здоровьесберегающих технологий: физкультминутки, динамические паузы, элементы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз влияние на отношение обучающихся к своему здоровью имеет и содержание учебного предмета «история».

Изучая тему народного фольклора: сказки, поговорки и пословицы, следует рассказать детям, что одной их часто поднимаемых была тема, связанная со здоровьем человека. Например, можно использовать следующие пословицы «Пословицы: здоровье дороже богатства; не рад больной и золотой кровати; тот здоровья не знает, кто болен не бывает; самого себя лечить, только портить; здоровому все здорово. Поговорки: болен – лечись, а здоров – берегись; будь не красен, да здоров; горьким лечат, а сладким калечат; здоров будешь - все добудешь.»

Так же хорошим примером может быть изучение темы «восточные славяне». Здесь нужно делать акцент на внешние и физические данные людей. Например: «Наши предки были очень трудоспособными, красивыми и выносливыми, а все, потому что вели здоровый образ жизни, соблюдали распорядок дня и правильно питались». Эту тему можно развить и рассказать детям о важности гигиены, упомянув про русскую баню. Так же следует провести аналогию со средневековой Европой. «В Европе, в те времена уход за телом считался грехом, поэтому люди в своей жизни мылись 2 раза. При

² Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 12 (59). — С. 496. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения: 01.01.2023).

крещении и перед свадьбой. А грязь и вши в Европе считались особыми признаками святости. Так же следует сказать, что именно правильные действия наших предков уберегли их от страшных эпидемий, которые постигли Западную Европу. Правила повседневной жизни людей настолько отличались, что одна из дочерей Ярослава Мудрого, выйдя замуж за французского короля, в ужасе писала своему отцу: «Куда ты прислал меня? Улицы здесь грязны, храмы уродливы, а нравы дики! А что за пища! Вместо каш, пирогов, блинов – кислое вино и мясо с кровью. Вместо бани, которую мы посещали каждую неделю – обтирания водой. Король моется не чаще одного раза в год!».³

Следующим этапом изучения истории нашей страны, где поднимается тема здорового образа жизни, является эпоха преобразований Петра I. Изучая эту эпоху, мы можем попытаться сравнить различные факторы, которые как положительно, так и отрицательно могут влиять на здоровье человека. К примеру, при первом российском императоре, в моду начало входить употребление кофе по утрам, а также высокая двигательная активность, прогулки на свежем воздухе. Эти факторы мы можем отнести к благоприятным, они положительно сказываются на здоровье и продуктивности дня. А вот появление табака, злоупотребление алкоголем, появление таких элементов одежды, как корсеты и рейтузы наносили здоровью непоправимый вред. Для закрепления пройденной темы, мы можем предложить детям выполнить творческое задание. Суть его будет заключаться в том, что нужно будет составить таблицу полезных и вредных привычек, которые были у императоров России и постараться сделать вывод, кто придерживался более здорового образа жизни, а кто, наоборот.

³ Марченко, Н. Л. Формирование здорового образа жизни на уроках истории / Н. Л. Марченко. —: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 22 (102). — С. 835. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/102/17205/> (дата обращения: 01.01.2023).

При формировании здорового образа жизни нельзя не затронуть одну историческую личность, которая является очень хорошим примером для подражания детям. Это выдающийся, всем известный полководец А. В. Суворов. В своем детстве этот человек был больным, слабым и незаметным ребенком, но у него была мечта – военное дело. Через многое прошел он в своей жизни, с помощью усердия, полной отдачи своей цели, он добился всего, о чем мечтал и достиг высшего звания «генераллисимус» Он много гулял, занимался фехтованием, спортом и верховой ездой, а также закалял свое тело. Итог – известен всем. Этот полководец не проиграл ни одного сражения в своей жизни, один из немногих в мире получил высшее воинское звание и золотыми буквами вписал своё имя в мировую военную историю. Следующий отличный пример — это русский император Пётр II. Он с 13 лет начал злоупотреблять спиртными напитками, ел много жареной и копчёной пищи, Каждый день во дворце устраивались вечеринки и была. Все это сопровождалось употреблением алкогольных напитков. В результате все это привело к тому, что молодой император скончался чуть больше, чем через год от многих приобретенных болезней, в том числе из-за того, что его печень перестала справляться с количеством алкоголя, который поступал в организм.

«После падения самодержавия и смены императорской власти на советскую, появились и новые особенности жизни людей. Многие квартиры стали коммунальными, в них завелись клопы и блохи, отсутствовала горячая вода, бани стали общественными и работали по определённому графику. Первые годы советской власти – это период расцвета многих болезней, которые неизбежно появлялись в городских кварталах»⁴.

«Более поздняя эпоха Страны Советов – это уже другая история. В стране происходило активное развитие медицины, проводились парады физкультурников, работало большое количество бесплатных спортивных секций, любой гражданин страны мог пойти на массаж или съездить в

⁴ Васильев К.Г., Сегал А.Е. История эпидемий в России. М. 2020. С. 522.

санаторий. Употребление алкоголя и курение вызывало общественное осуждение и всячески наказывалось. Неслучайно одной из причин победы нашего народа в Великой отечественной войне называют крепкое здоровье того поколения людей»⁵.

Период истории современной России это – с одной стороны, высокий уровень развития медицины, активная пропаганда здорового образа жизни, повышение цен на алкоголь и табачные изделия, а с другой стремительное ухудшение здоровья нации вследствие злоупотребления вредными привычками и безответственного отношения к собственному здоровью.

Мы убеждаемся, что, изучая историю нашей страны, можно проследить, как менялось отношение людей к здоровью, какие вредные и полезные привычки были и есть в нашей стране, какие позитивные и негативные примеры может найти лично для себя каждый. И какой выбрать для себя путь: здорового, активного человека или вечно хворающего, ленивого жителя.

Таким образом, школьный предмет история обладает функциями, которые могут формировать принципы здорового образа жизни у школьников, не хуже, чем другие предметы школьного курса. У учителя истории есть возможность прививать детям правильные принципы здорового образа жизни, приводя при этом примеры из реальной истории нашей страны, что будет вызывать у детей доверие к информации, нежели пустые фразы, которые никак практически не будут подкреплены.

⁵ Васильев К.Г., Сегал А.Е. История эпидемий в России. М. 2020. С. 541.

Использованные источники:

1. Сизова Н.Н., Исмагилова Ю.Д. Анализ состояния здоровья современных школьников // МНИЖ. 2020. №5-3 (95). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennyh-shkolnikov> (дата обращения: 01.01.2023).
2. Макарова, Л.П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л.П. Макарова, А.В. Соловьёв, Л.И. Сыромятникова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 12 (59). — С. 496. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения: 01.01.2023).
3. Марченко, Н.Л. Формирование здорового образа жизни на уроках истории / Н.Л. Марченко. —: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 22 (102). — С. 835. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/102/17205/> (дата обращения: 01.01.2023).
4. Васильев К.Г., Сегал А.Е. История эпидемий в России. М. 2020. С. 541.