DOI: 10.17117/na.2016.05.02.310

<http://ucom.ru/doc/na.2016.05.02.310.pdf>

Поступила (Received): 31.05.2016

Ярцев М.В.

Возможности внеурочной деятельности в курсе основ безопасности жизнедеятельности по формированию психического здоровья школьников

Yartsev M.V.

Opportunities extracurricular activities in the course of life safety fundamentals for the formation of students mental health

Проблема психического здоровья школьников, будучи обусловлена высокой учебной нагрузкой и современными особенностями социума, становится все более актуальной. В статье рассматриваются вопросы внеурочной деятельности по формированию психического здоровья школьников по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»

Ключевые слова: учащиеся, профилактика, психическое здоровье

The problem of mental health of pupils, being due to high teaching loads and modern features of society is becoming increasingly urgent. This article discusses the issues of overtime promoting the mental health of the students on the course "FFI"

Key words: students, prevention, mental health

Ярцев Макар Владимирович

Студент

Сургутский государственный педагогический университет

г. Сургут, ул. 50 Лет ВЛКСМ, 10/2

Yartsev Makar Vladimirovich

Student

Surgut state pedagogical university

Surgut, 50 years of the Komsomol st., 10/2

Психологическая уравновешенность является существенной составляющей здоровья – это важнейший фактор, формирующий состояние организма человека, определяющий способность его к учебе, труду и творчеству, обеспечивающий гармоничное развитие личности. Последние годы проблема психического здоровья, будучи обусловлена высокой учебной нагрузкой учащихся становится все более актуальной. Организму детей и подростков предъявляются все возрастающие требования, постоянно повышается объем умений, знаний и навыков, которыми школьники должны овладеть. По данным исследователей, известно, что возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60 лет. Именно в этот период закладываются основы здоровья будущего взрослого человека, его привычки, формируется шкала ценностей, жизненных приоритетов. В тоже время, у современных школьников высокими темпами растут нервно-психические и вегетативно-сосудистые расстройства, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения,

хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Высокие учебные нагрузки, особенно в старших классах, не позволяют детям двигаться в необходимом для полноценного развития объеме, спать и отдыхать столько, сколько положено по возрасту, стрессы в семье и школе, нерациональное питание, являются теми факторами, которые сказывается на самочувствии учащегося, и могут стать причиной нарушения психического здоровья [1].

Предъявляемые современным социумом запросы к уровню знаний школьников повышают требования к адаптационным возможностям организма учащихся. Интенсификация учебной деятельности, возрастание интенсивности информационного потока, делают учебный процесс все более здоровьезатратным. Особенно высокие нагрузки, запускающие реакции эмоционального стресса со всеми сопутствующими ему физиологическими и психологическими реакциями, испытывают учащиеся старших классов.

По данным ряда исследователей, значительное количество школьников в процессе учебной деятельности испытывают чувство усталости, переживают стрессовые состояния, имеют мало времени на отдых после учебных занятий, что свидетельствует о чрезмерных перегрузках учащихся, возможно превышающих гигиенические нормы [3]. На эти факторы накладываются дополнительные риски в виде пассивного отдыха у большинства старшеклассников, так как большинство из них значительную часть свободного времени проводят за компьютером, телевизором и прослушиванием музыки [2, 3].

Психологическое здоровье, как составная часть здоровья, – важнейшее условие для сохранения высокой учебной мотивации учащихся, способствует становлению личности, повышает работоспособность, стабилизирует внимание и память. Зависимость между нарушениями психологического здоровья и низкой учебной успеваемостью давно доказана. Имеются сведения о том, что эмоциональный комфорт, а также степень утомления учащихся, уровень их невротизации зависят не только от учебной нагрузки, построения режима обучения, отношения учащихся к учебе, но и от психической устойчивости и умения переживать стрессовые ситуации.

Повышенный уровень нагрузок усиливается нарушениями в режиме дня школьника, дефицитом двигательной активности и нерациональным питанием. В этой связи возникает потребность и необходимость усилиями не только семьи, но и школы сохранять и укреплять стрессоустойчивость детей и подростков, обучая их навыкам саморегуляции психического состояния и психогигиены [2]. В процессе обучения учащихся основам безопасности жизнедеятельности в 7 классе уделяется внимание проблеме сохранения психического здоровья школьника. Этой теме в курсе 7-го класса посвящен раздел 4, параграф 7.1. Отдельные компоненты темы представлены в 11 классе ОБЖ. Но этих тем явно недостаточно для решения столь важной проблемы как формирование психического здоровья школьников. В этой связи, возникает необходимость проведения внеурочных форм деятельности, направленных на формирование грамотности учащихся в данных вопросах, повышение психологической уравновешенности и стрессоустойчивости.

Необходимо продумать возможности внеурочной деятельности по курсу ОБЖ 7-го класса по формированию психического здоровья школьников. Так как содержание учебника уделяет внимание этому вопросу в 7-м классе, то логично часть внеурочных занятий посвятить этой же теме, уделяя дополнительное внимание именно тем вопросам, которые вызвали у школьников интерес, но оказались, в силу ограниченности урочного времени недостаточно изученными в рамках предмета ОБЖ. Естественно, этой проблемой должны заниматься психологи, но важность психического здоровья столь велика и очевидна, что этому вопросу необходимо уделять внимание на всех предметах, возможности которых позволяют это сделать. Кроме того, к сожалению, количество психологов в школах продолжает уменьшаться в силу экономических и ряда других причин. Помимо биологии, литературы, истории в наибольшей степени ОБЖ позволяют уделить внимание формированию психического здоровья школьников. Внедрение профилактических программ на основе предварительной диагностики факторов риска является ключевым моментом в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса [3].

Список используемых источников:

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.: Просвещение, 2003. С. 123-165.
2. Багнетова Е.А. Влияние семейных факторов на образ жизни и здоровье старшеклассников // Социологические исследования. М.: Наука РАН, 2011. №8. С. 139-142.
3. Багнетова Е.А. Образ жизни и факторы риска здоровью учащихся Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Сургут: Дефис, 2013. 178 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. 256 с.

© 2016, Ярцев М.В.

Возможности внеурочной деятельности в курсе основ безопасности жизнедеятельности по формированию психического здоровья школьников

© 2016, Yartsev M.V.

Opportunities extracurricular activities in the course of life safety fundamentals for the formation of students mental health