

Чертков Павел Владимирович

канд. геогр. наук, доцент

Филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

в г. Новороссийске

г. Новороссийск, Краснодарский край

Молчанова Елена Павловна

учитель

МБОУ «СОШ №44 х. Новоукраинского»

х. Новоукраинский, Краснодарский край

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема распространения вредных привычек среди детей младшего школьного возраста. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с требованием Стандарта нового поколения становится задачей современной начальной школы. В основе ФГОС НОО заложен системно-деятельностный подход, реализуемый в ряде требований, среди которых следует выделить формирование у школьников установки на безопасный, здоровый образ жизни. Процесс формирования основ здорового образа жизни младшего школьника будет эффективным и результативным только тогда, когда педагогическая поддержка всех субъектов воспитательного процесса направляется на организацию соответствующей деятельности школьников, обеспечивает усвоение ими социального опыта, стимулирует их активность.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, вредные привычки, младший школьник, номофобия, старший дошкольный возраст.*

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из основных стратегических задач страны. В современном образовании сталкиваются с проблемой ухудшения здоровья учащихся, включая распространение неблагоприятных привычек. Однако большинство исследований в этой области проводится среди

старших школьников. Однако с каждым годом эта проблема становится актуальной для младших школьников. Распространенность неблагоприятных привычек и представления о них у младших школьников пока недостаточно изучены.

Неблагоприятная привычка – это набор действий, которые наносят вред обществу, здоровью человека и окружающим [6].

На базе МБОУ СОШ №44 х. Новоукраинский было проведено опытно-экспериментальное исследование с целью выявления уровня представлений о здоровом образе жизни у учащихся четвертых классов. В исследовании приняли участие 60 учеников и их родители. Особое внимание уделялось работе с родителями, так как появление неблагоприятных привычек часто связано с недостаточным вниманием родителей к воспитанию своих детей. Привычки делятся на патологические и непатологические. Непатологические привычки считаются менее опасными, хотя несоблюдение режима дня, физической активности и неправильное питание негативно сказываются на здоровье. Патологические привычки, такие как алкогольная, наркотическая, игровая, компьютерная и другие, вызывают нарушения личности. Отмечаются изменчивость настроения и мотивации, возбудимость, агрессивность, эмотивность и тревожность; гиперактивность и дефицит внимания [4]. Описано снижение работоспособности мозга и нарушения нервных процессов при хроническом потреблении алкоголя и наркотиков, дисбаланс активности полушарий, нарушения регуляции психической деятельности и тонкой моторики [5]. Также отмечено влияние образа жизни родителей и условий обучения на понижение общего уровня психической активности, усиление психоэмоционального напряжения [2] и ухудшение показателей здоровья школьников [1]. Была разработана педагогическая система профилактики неблагоприятных привычек [3]. Целью данной работы было изучить распространенность неблагоприятных привычек и осведомленность о них у младших школьников, а также рекомендовать способы их профилактики. Для исследования использовались анкеты, такие как «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю.В. Науменко, «Как я отношусь к своему здоровью» Л.В. Кошелевой,

«Мой режим дня» М.В. Гребневой и другие. Исследование проводилось среди учащихся 4 классов.

Анализ ответов на вопросы анкет показал, что только 27% респондентов знают правила гигиены, правильную организацию питания, умеют оказывать первую помощь, понимают личную ценность здоровья и важность своего поведения для защиты и укрепления здоровья. Из них только 20% не только знают, но и соблюдают идеальный распорядок дня, стараются чередовать тренировочные и отдыхающие нагрузки, предпочитая физическую активность. 53% опрошенных, которые не знают правил гигиены и не умеют пользоваться достаточным количеством средств гигиены, знают о необходимости оказания первой помощи и понимают личную ценность здоровья, но не могут оценить важность своего поведения для защиты и укрепления здоровья. Они проявляют интерес к валеологической деятельности. Из них 50% осознают необходимость соблюдения распорядка дня, но не всегда могут самостоятельно чередовать нагрузки и отдых, больше времени проводят за компьютерными играми и просмотром телевизора, а не при физической активности. Они понимают необходимость рациональной организации питания для здорового образа жизни, но не всегда придерживаются ее без присмотра взрослых. 20% учащихся показали низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, они не знают правил гигиены, правильной организации диеты и оказания первой медицинской помощи. Они не понимают личной ценности здоровья и не могут оценить важность своего поведения для защиты и укрепления здоровья. Они не интересуются валеологической деятельностью. Данные учащиеся не соблюдают распорядок дня, не чередуют научные нагрузки и отдых, не занимаются физическими упражнениями, проводят большую часть времени за компьютерными играми и перед телевизором, не имеют рациональной организации питания.

Из неблагоприятных привычек учащиеся назвали: зависимость от гаджетов (92%), курение (70%), нерегулярное питание (64%), недостаточная физическая активность (35%), неправильный режим дня (15%), неправильная осанка и поза тела (10%).

В целом, у детей младшего школьного возраста наблюдается средний и низкий уровень развития представлений о здоровом образе жизни, что подчеркивает необходимость организации психолого-педагогической работы для воспитания здорового образа жизни и профилактики неблагоприятных привычек. Активное и систематическое воспитание здорового образа жизни у младших школьников и пропаганда здорового образа жизни в семье, школе и обществе помогут снизить уровень формирования неблагоприятных привычек и укрепить физическое и психологическое здоровье детей данной возрастной группы, как показывает проведенное опытно-экспериментальное исследование. Эффективные методы и подходы, применяемые в процессе воспитания здорового образа жизни, смогут положительно влиять на детей, способствовать формированию у них здоровых привычек и отказу от неблагоприятных.

Список литературы

1. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе / И.А. Агапонова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 240 с.
2. Алимova Т.Г. Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся / Т.Г. Алимova // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2016. – №8. – С. 43–54.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: АСТ, 2014. – 191 с.
4. Безруких М.М. Школа и здоровье: история и современность / М.М. Безруких // Управление школой. – 2016. – №17. – С. 43–47.
5. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 416 с.
6. Эльвединов В.А. Влияние вредных привычек на организм младших школьников и их профилактика / В.А. Эльвединов // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №12–8. – С. 147–150. EDN XHDXJT