

Зарубина Римма Викторовна

канд. пед. наук, доцент

Куришакова Алла Владимировна

магистрант

Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

г. Таганрог, Ростовская область

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация: в статье рассмотрены актуальные проблемы здорового образа жизни обучающихся образовательных учреждений. Затронуты вопросы вредных привычек и их профилактики. Установлены причины изменения здоровья детей. Названы педагогические факторы, влияющие на здоровье школьников. Сделаны выводы о необходимости в системе образования создать условия для охраны и укрепления здоровья учеников.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровый образ жизни, здоровье детей, вредные привычки, сохранение здоровья, здоровьесберегающая политика.

Проблема формирования потребности в ЗОЖ на сегодняшний день является одной из главных проблем современного общества. Исходя из анализа статистики, в последние годы происходит резкий регресс здоровья детей, а именно, увеличивается количество хронических заболеваний у учащихся, а к окончанию школы сокращается число здоровых выпускников [2].

Главными причинами изменения здоровья детей не в лучшую сторону является то, что, во-первых: очень много времени школьники проводят за компьютерами и просиживают в телефонах. Во-вторых: несбалансированное питание учащихся дома, так как не все семьи могут обеспечить семью разнообразными продуктами питания, включая мясо, фрукты и овощи, а в школьной столовой, где дети едят очень плохо. В-третьих: загруженность учащихся в школе и занятия с репетиторами дома. В-четвёртых: во многих семьях сами родители не ве-

дут здоровый образ жизни, не посещают спортзал, у многих есть вредные привычки. Они подают детям плохой пример. И последней, пятой причиной, выступает ухудшающаяся экологическая обстановка в стране, которая также оказывает негативное влияние на здоровье подрастающего поколения [3].

Однако, при изучении исследований последних лет, мы обнаружили, что примерно 30–35% детей, которые поступают в первый класс, уже имеют различные отклонения в здоровье, а на момент выпуска из общеобразовательного учреждения уже около 90% учащихся имеют различные заболевания. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что общеобразовательное учреждение не только не укрепляет здоровье учащихся, но и наоборот, создаёт условия, которые наносят вред детскому здоровью [11].

Бесспорно, нельзя упускать из внимания тот факт, что проблема сохранения здоровья учащихся является комплексной проблемой и предполагать, что в ухудшении состояния здоровья детей виновна только школа неправильно. К сожалению, данные, полученные в ходе анализа структуры заболеваемости учащихся, показали, что по мере обучения в образовательном учреждении растет число болезней дыхательных путей, патологий органов пищеварения, нарушение осанки, заболеваний глаз, пограничных нервно-психических расстройств [11].

Исходя из этого, нами был сделан вывод о том, что данные заболевания возникают не только в результате длительного неблагоприятного воздействия на организм ребенка экологических и социально-экономических факторов, но и ряда педагогических факторов. Например, данными факторами являются:

- стресс, получаемый при обучении у авторитарного педагога;
- непрерывно интенсивный учебный процесс;
- незнание возрастных особенностей учащихся при составлении программ и технологий обучения; игнорирование соблюдений физиологического гигиенических требований при организации учебного процесса;
- отсутствие должной квалификации у педагогов в области развития и охраны здоровья детей;

- низкий уровень образованности родителей в области сохранения здоровья ребенка и т.д. [4].

Исходя из установленных нами ранее фактов, здоровье индивида зависит от различных факторов: наследственных; социально-экономических; экологических; деятельности системы здравоохранения. Также огромную роль играет сам образ жизни человека [1].

Здоровый образ жизни создается не только в школе, но и дома. Поэтому необходимо чтобы не только учителя, но и родители брали под контроль режим дня ребенка, его питание, нервные и учебные нагрузки, психологический климат дома, в образовательном учреждении и классе, закаливание, двигательную активность ребенка, развлечения, интересы, виды и формы досуга, а также взаимоотношения родителей и детей [8].

На сегодняшний день в само понятие «здоровый образ жизни» входят такие факторы, как: отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальные физические нагрузки; режим дня, построенный с учетом физиологических и других особенностей; правильное питание; закаливание; соблюдение правил личной гигиены и положительные эмоции [9].

Как нами было упомянуто выше, отсутствие вредных привычек является одним из составляющих факторов здорового образа жизни. На наш взгляд, работа учителей должна заключаться в том, чтобы они смогли выработать такую позицию в обучении, чтобы у школьника раз и навсегда выработалось убеждение о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Ребенок вообще никогда не должен начать курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, то есть особую роль в данном вопросе должна сыграть профилактика. Мы считаем, что одной из первостепенных задач учителя является донесение до сведения учеников информации о вреде, который наносит своему здоровью и здоровью своих родных, человек, употребляющий алкоголь.

Результат любой борьбы с тем или иным негативным явлением будет высоким только при учете причин возникновения данного явления. Так, в основном

учащиеся пробуют курить впервые в 1–2 классе, и причиной данного явления выступает любопытство. Ученики, убедившись, что процесс курения сопровождается отнюдь не приятными ощущениями, а даже, наоборот (к примеру, горечью во рту, кашлем, тошнотой и головной болью), больше не хотят пробовать снова. Вследствие этого во 2–4 классах курят считанные единицы. Но, несмотря на это, в дальнейшем число курящих детей стремительно растет и причиной данного явления выступает уже не любопытство [5].

Исходя из проведенного анализа исследований социологов, можно сделать вывод, что курение учеников младших классов вызвано желанием подражать старшим друзьям, и особенно тем, на кого ребенку хотелось бы походить (в том числе и родителям), а также желание казаться более взрослым, независимым, желание «быть как все» в курящей компании друзей. Также, в некоторых случаях, причиной наличия данной вредной привычки выступает строгий запрет родителей, особенно если сами родители курят. Мы полагаем, что нужно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. Конечно же, и сам учитель не должен курить.

Распитие спиртных напитков среди учеников, к сожалению, довольно распространенная ситуация. Анализируя исследования социологов, можно сделать вывод о том, что большинству учеников уже знаком вкус вина или пива, причем процесс знакомства ребенка с алкогольной продукцией происходит под контролем родителей (например, «невинная рюмочка» в честь какого-либо праздника).

Впоследствии данных действий родителей, у ребенка, за исключением детей алкоголиков, процесс употребления спиртного ассоциируется с атмосферой праздника и ребенку может показаться, что данный процесс не несет в себе какую-либо угрозу для его здоровья. Мы считаем, что эти действия родителей снимают психологический барьер у ребенка, и поэтому учащийся вероятно в дальнейшем может позволить выпить в компании или один, если у него появится такая возможность [6].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что приоритетной задачей в формировании здоровьесберегающей политики среди учащихся должен высту-

пать процесс воспитания у них потребности в организации своего свободного времени, когда ребёнок не ищет, куда ему пойти после уроков, а идёт в кружки, секции, на внеклассные занятия.

Что же касается употребления наркотических веществ, то данный процесс становиться все более популярным практически во всех странах мира. Мы считаем, что при проведении профилактических бесед с учащимися о вреде наркомании и токсикомании, преподаватель обязательно должен сказать о том, что если у человека зависимость от никотина или алкоголя формирует на протяжении определенного времени, то зависимость от наркотических веществ появляется мгновенно. Для того, чтобы возникла физическая и психологическая зависимость у человека от наркотических веществ, достаточно попробовать наркотик 1–2 раза. В реальной жизни именно так и происходит: ребенком зачастую движет любопытство, и, испытав на себе действие наркотика, он уже не в силах отказаться от него [7].

Также при проведении профилактических бесед в области табакокурения, употребления алкогольных и наркотических веществ, учитель должен обязательно донести до учащихся, что курение и распитие алкоголя несовершеннолетними является преступлением, а употребление наркотических и токсикоманических веществ – является уголовно-наказуемым занятием. Преподаватель обязан рассказать не только о физиологическом и психологическом вреде данных вредных привычек, но и об ответственности за их наличие.

Таким образом, проанализировав ситуацию в области здоровьесбережения, можно сделать вывод, что на сегодняшний день системе образования и воспитания в области охраны и укрепления здоровья учащихся необходимы кардинальные меры. Это должны быть разработки и реализация новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на оздоровление образовательной среды и формирование целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Рассмотрев создавшуюся ситуацию, можно сделать вывод, что на сегодняшний день существует жизненная необходимость поставить на первое место

вопросы здоровья современных школьников. Для этого необходимо в системе образования создать условия для охраны и укрепления здоровья учеников. Задачу формирования отношения к здоровью как к главной человеческой ценности поставить в приоритет.

Высказывая свою точку зрения по сохранению и укреплению здоровья учащихся, можно определить основные позиции в этой области такие как:

- в работе школы необходимо сформировать у учащихся понимание ценности своего здоровья и ЗОЖ;
- скорректировать учебную нагрузку школьников;
- в общеобразовательных учреждениях повысить квалификацию педагогов в области формирования ЗОЖ;
- создать новые программы, направленные на полноценное развитие учащихся и сохранение и укрепление их здоровья, и внедрить их в практику работы школ;
- выработать систему взаимодействия школы и родителей в вопросах формирования культуры ЗОЖ в семьях детей и педагогов и механизмы их взаимодействия.

Список литературы

1. Актуальные проблемы валеологии в образовании: материалы I съезда валеологов. – М., 2008. – С. 17.
2. Баевский Р.М. Дононзологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – 2013. – №6. – С. 16.
3. Басалаева Н.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России / Н.М. Басалаева, В.М. Савкин // Валеология. – 2012. – №2. – С. 35–37.
4. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2011. – 480 с.

5. Васильева О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник. – 2016. – №3. – С. 4–9.
6. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М.: ЮНИТИ, 2010. – 360 с.
7. Курек Н.С. Гедонистическое мировоззрение в молодежной субкультуре как фактор, способствующий вовлечению в потребление психоактивных веществ / Н.С. Курек // Вопросы наркологии. – 2014. – №2. – С. 15–23.
8. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб.: Питер, 2013. – 312 с.
9. Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина. – М.: Научный мир, 2014. – 496 с.
10. Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков / М.И. Рожков, М.А. Ковальчук. – М.: Владос, 2011. – 209 с.
11. Статистические данные по здоровью учащихся образовательных учреждений // Министерство образования и науки Российской Федерации: сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://opendata.mon.gov.ru> (дата обращения: 17.01.2026).