

А.В. Байчук, 10 «Б»

*Научный руководитель – О.М. Микула, учитель
ГУО «Средняя школа № 21»г. Барановичи*

Здоровье – это главное жизненное благо.

Я. Корчак

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании одним из принципов государственной политики в сфере образования является обеспечение деятельности учреждений образования по формированию у учащихся духовно–нравственных ценностей, здорового образа жизни, гражданственности, патриотизма, ответственности и трудолюбия. Подтверждением интереса государства к вопросу формирования здоровья нации является объявление 2015 – Годом Молодёжи.

Проблема охраны и укрепления здоровья многогранна и сложна. Растет влияние психологических, медицинских, эмоциональных, экологических и других факторов на организм ребенка. Алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания наносят непоправимый вред не только индивидуальному, но и общественному здоровью. Поэтому забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность учреждения образования, родителей, педагогов и самих детей [1, с. 3].

Ещё древние обращали большое внимание на здоровье и самосохранение – как первый закон жизни. Связь здорового образа жизни и воспитания просматривается на протяжении веков. Ещё Платон в трактате о государственности писал: «Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души».

Чтобы определить понятие «здоровый образ жизни», надо вскрыть понятие «здоровье» и «образ жизни». Устав Всемирной организации здравоохранения определяет «здоровье» как состояние полного физического и морального благополучия. Понятие «образ жизни» включает физическую психо–интеллектуальную и трудовую деятельность человека. Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием здоровый образ жизни.

Слагаемые здорового образа жизни: оптимальный двигательный режим, тренировка иммунитета и закаливания, оптимальное питание, психофизиологическая регуляция, психосексуальная и половая культура, рациональный режим жизни, высокая медицинская активность.

Наука о включении человека в формирование своего здоровья называется валеология, а направление воспитания, связанное с формированием у учащихся культуры здорового образа жизни, называется валеологическим воспитанием [2, с. 118].

Практическая и социальная значимость работы заключается в том, что под нравственным здоровьем личности мы понимаем здоровье социальное. Физически и психически здоровый человек может быть «нравственным уродом», если он пренебрегает нормами морали социума, в котором он живёт [3, с. 3].

Объект исследования: личность учащегося.

Предмет исследования: валеологическое воспитание.

Целью нашего исследования является актуализация и формирование у учащихся знаний и потребности в умениях и навыков по культуре ведения здорового образа жизни.

Гипотеза: воспитание культуры здорового образа жизни подростков будет эффективным, если все социальные институты (семья, школа и общество в целом) будут уделять этому вопросу первостепенное значение.

Методы: наблюдение, анализ литературы по данной теме, анкетирование, обобщение результатов, демонстрация, беседа.

Базой исследования послужила ГУО «Средняя школа №21» г. Барановичи, количество респондентов составило 130 учащихся 8–11 классов.

В ходе беседы при проведении занятий, факультатива «Культура здорового образа жизни» были подняты вопросы, касающиеся профилактической работы в семье, школе, а также работы по самовоспитанию и самообразованию, касающееся валеологического воспитания, к сожалению, результаты показали недостаточный уровень сформированности знаний, умений и навыков культуры здорового образа жизни. Для уточнения знаний и выработке оптимальных путей и методов формирования положительного отношения к своему здоровью было предложено анкетирование.

Некоторые вопросы были предложены в виде развёрнутого суждения:

1. Что, по-вашему, значит «здоровый образ жизни»? 70% опрошенных (91 человек) имеют правильное представление, которое выражается в образе жизни человека направленного на укрепление иммунитета и отсутствие вредных привычек.

2. Знаете ли вы, как называется воспитание о формировании культуры здорового образа жизни? Да – 50% (65 учащихся), Нет – 50% (65 человек).

3. Считаете ли вы, что вы ведёте здоровый образ жизни? Мнение разделились 50% (65 учащихся) считают, что ДА, 25%(35 человек) не всегда, 25% (35 человек) ответили, НЕТ.

4. Есть ли у вас перед глазами пример людей ведущих ЗОЖ? Если да, то кто? 50% (65 человек) – ДА (родители, учителя, друзья), остальные не смогли ответить на данный вопрос.

5. Какие условия самые важные для сохранения вашего здоровья?

a) Отказ от вредных привычек – 50% (65 человек);

b) Регулярное занятие спортом – 10% (13 учащихся);

c) Правильное питание – 10% (13 человека);

d) Знание о том, как правильно, о том, как заботиться, о своём здоровье – 30% (39 человека).

6. Откуда вы получаете информацию о том, как заботиться, о здоровье?

a) От родителей – 50% (65 учащихся);

b) От друзей – 10% (13 человек);

c) Из средств массовой информации – 10% (13 человек);

d) В школе – 30% (39 человек).

7. Хотели бы вы, чтобы у вас в школе были обязательные, а не факультативные занятия по культуре ЗОЖ? Да – 80% (104 человека)

8. Как вы считаете, кто должен заботиться о вашем здоровье?

a) Сами – 40% (52 человека);

b) Родители – 30% (39 человек);

c) Школа – 25% (32 человека);

d) Врачи – 5% (7 человек).

9. Считаете ли вы, что успех в жизни зависит от здорового образа жизни?

a) ДА – 60% (78 человек);

b) НЕТ – 30% (39 человек);

c) Затрудняюсь ответить – 10% (13 человек).

Таким образом, учащимся необходимо, научить правильно выбирать средства, методы, формы, пути для формирования здорового образа жизни. Успешная деятельность всех социальных институтов в этой сфере определяет главное направление по сохранению и укреплению здоровья нашей молодёжи. Школа, как один из главных социальных институтов воспитания, должна усилить работу в этом направлении и ввести обязательный предмет по формированию культуры здорового образа жизни в расписание занятий. Как видно из анализа результатов по выявлению уровня ЗОЖ у учащихся их знания, умения и навыки далеки от идеала и требуют дальнейшего совершенство-

вания. Ведь именно в школьные годы закладываются основы здорового образа жизни, безусловно, со школой положительную роль в воспитании ЗОЖ должна играть и семья. Естественно этот вопрос требует усиленного внимания со стороны всего общества и государства в целом.

Список использованных источников

1. Культура здорового образа жизни: учеб. программа факульт. занятий для IX(X) кл. учреждений, обеспечивающих получение общ. сред. образования, с рус. яз. – Мн.: Национальный институт образования, 2010. – 24 с.
2. Литовчик, Н. Н. Экзамен по педагогике в вопросах и ответах / Н. Н. Литовчик. – 3-е изд. – Мозырь: Содействие, 2007. – 156 с.
3. Маевская, В. Роль анкетирования в формировании здорового образа жизни как метода социологического исследования / В. Маевская // Здоровы лад жыцця. – 2015. – № 3. – С. 3–5.