

ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО БУДУЩЕГО СТРАНЫ

С.М. Короткова, 10 класс

Научный руководитель – Г.Р. Алисейко, учитель географии

ГУО «Криничанская средняя школа Мозырского района» Гомельской области

Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения, ведь здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. В целом, здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Цивилизованное общество строится здоровыми людьми. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу у врачей, учителей и родителей. И это не случайно. Так как на сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений.

Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения к своему здоровью, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни. Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение, в том числе и наша школа, первоочередной задачей ставит воспитание физически здорового ребёнка. Однако статистика показывает, что за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только примерно 10% выпускников полностью здоровы.

Изучая, медицинские справки о состоянии здоровья учащихся по классам, я сделала вывод, что, действительно, с каждым годом число здоровых учащихся, имеющих первую группу здоровья, уменьшается. Например, в 2016/2017 учебном году только семь учащихся восьмых классов имели первую группу здоровья, что составило 23%, а в 2017/2018 учебном году – 5 учащихся, т.е. 17% от общего количества учащихся. За период учебы в школе число здоровых детей сокращается в 4 - 5 раз, лишь 6-8% выпускников средней школы могут считаться здоровыми. Почему же так происходит?

Решение данной проблемы вижу в создании условий для формирования у учащихся культуры здорового образа жизни.

Поэтому целью данной работы является изучение и понимание важности проблем формирования культуры здорового образа жизни учащихся.

Задачи работы: обосновать эффективность здорового образа жизни и определить основные пути решения проблем формирования культуры здорового образа жизни.

Культура здоровья является составной частью общей культуры человека, определяющей социализацию и социальную успешность личности в процессе жизнедеятельности [1, с. 36].

В.В. Кожанов дает следующее определение культуры здоровья:

«культура здоровья – это интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания» [2, с. 12].

Необходимо понимать важность проблемы сохранения здоровья детей, а значит и общества, и действовать грамотно.

Поэтому для формирования культуры здорового образа жизни учащихся можно рассмотреть три основных направления:

- создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель);
- составление гармоничного режима труда и отдыха;
- воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Каждый из компонентов по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

В нашей школе постоянно ведется работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся, формированию и развитию навыков здорового образа жизни.

Исследование с целью выявления отношения учащихся к здоровому образу жизни было проведено мною с учащимися 10 класса в количестве 15 человек: 9 девушек и 6 юношей. На вопрос анкеты «Что такое здоровый образ жизни?», ответы были следующие: «сохранение здоровья, правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек и др.». На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?», 53 % ответили «частично», 27% ответили «да» и 20% «нет».

По материалам анкетирования, более 60% респондентов заботятся о своём здоровье (занимаются спортом, употребляют здоровую пищу, одеваются по погоде, соблюдают правила личной гигиены), более 85% учащихся не имеют вредных привычек. При этом около 70% учащихся ответили, что успех в жизни напрямую зависит от здорового образа жизни.

На основе результатов анкетирования была проведена акция о здоровом образе жизни «Мы за здоровый образ жизни».

Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха.

Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей учащихся, а в дальнейшем, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.

Непрерывное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. Сегодня большинство детей и взрослых употребляют пищу, лишенную основных компонентов, нужных организму и здоровому пищеварению, что часто приводит к ожирению.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) - также непрерывное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Вызывает тревогу и болезнь цивилизации – гиподинамия. Если раньше простой физический труд в основном удовлетворял потребность организма в мышечной деятельности, то сейчас ситуация резко изменилась. Прежде всего, это связано с механизацией и автоматизацией, компьютеризацией труда, развитием средств связи, транспорта, бытовой техники. Наука не стоит на месте. Это, конечно, хорошо, но! Сидячий образ жизни вредит здоровью, вызывает рост заболеваемости.

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Качество вашего здоровья касается всех аспектов вашей жизни. Вот почему формирование здорового образа жизни имеет огромное значение. Оно может осуществиться лишь путем создания постоянных привычек. На это уйдет ни один день и не два. Если вы действительно хотите быть здоровым, то заботьтесь о своем здоровье.

Согласитесь, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек – здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

Список использованных источников

1. Колычева, З.И. Естественнонаучные основы жизнедеятельности: учебное пособие для средних и высших учебных заведений / З.И. Колычева, Е.Н.Южакова. – Санкт-Петербург, 2002. – 232 с.
2. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студентов в процессе спортивно – ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 2006. № 2. С. 12-14.