

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

*У статті розглядається понятійний апарат, фактори, що впливають на формування здорового способу життя школярів, шляхи формування здорового способу життя школярів.*

*In Permjakova Alexander Anatoljevicha and Porohnenko Alexander Vasiljevicha's clause «Formation of a healthy way of life of schoolboys» is considered the conceptual device, the factors influencing formation of a healthy way of life of schoolboys, a way of formation of a healthy way of life of schoolboys.*

Формирования здорового образа жизни школьников – одна из задач современной школы. Это связано с тем, что около 90% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья, около 50% - недостаточную физическую подготовку, почти 60% - низкий уровень физического развития. Регулярно самостоятельно выполняют физические упражнения лишь 38,2% школьников, 55% - эпизодически [5]. Каждый второй школьник имеет морфофункциональные отклонения, а 40% детей страдают хроническими заболеваниями [9].

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что здоровый образ жизни оказывает определяющее влияние на здоровье человека. Это подтверждается и исследованиями, согласно которым здоровье человека на 20% зависит от наследственности; на 20% - от окружающей среды, на 10% - от состояния здравоохранения и на 50% - от образа жизни [2].

Что же такое здоровый образ жизни? В современной литературе нет единого мнения по определению этого понятия. Его научное толкование можно дать, рассмотрев такие понятия, как «здоровье», «образ жизни».

Под здоровьем иногда понимают отсутствие у человека болезней или физических дефектов [1]. Чаще здоровье определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия [2]. В то же время существуют такие определения, где в основу заложено не состояние, как абстрактное благополучие, а динамические изменения, т.е. процесс жизненного цикла, связанного с реализацией своих потребностей в социально-трудовой активности, репродуктивности при максимальной продолжительности активной жизни [2].

Под образом жизни понимается совокупность форм жизнедеятельности людей, обусловленных данным способом производства, которая проявляется в труде, быту, социально-политической жизни, культуре, в поведении людей [6]. В структуру образа жизни включаются следующие компоненты: преобразовательная, коммуникативная, познавательная, медико-педагогическая деятельность; способы удовлетворения материальных и духовных потребностей; формы участия в различных видах деятельности. В то же время к структурным компонентам следует отнести организацию двигательной активности, профилактику вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания, режим обучения, труда и отдыха, режим питания, организацию сна, культуру общения, культуру сексуального поведения, психофическую регуляцию организма и другие [4; 5].

«Здоровый образ жизни – это категория общего понятия «образ жизни», включающий в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры (в том числе поведенческой) и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни», - отмечает О.Н.Сергеева [9].

Таким образом, можно сказать, что здоровый образ жизни – это способ деятельности людей по сохранению и улучшению своего здоровья как условия и предпосылки развития других сторон и аспектов образа жизни; с одной

стороны, это форма, а с другой – условия реализации и развития других сторон образа жизни человека [2].

Формирование здорового образа жизни – сложный и трудный процесс. И хотя учащиеся являются наиболее перспективным и благодатным контингентом (в школьном возрасте происходит наибольшее усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов), сами они не всегда могут обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Очень многое здесь зависит от взрослых: педагогов и родителей.

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния [3].

Важное влияние на формирование здорового образа жизни школьников имеет и социально-гигиенический фактор (наличие или отсутствие у учащихся гигиенических навыков, знаний о здоровом образе жизни). Однако анализ литературы говорит о том, что почти 90% школьников имеет поверхностное представление о здоровом образе жизни, не знают его структурных компонентов [5].

В последнее время все большее влияние на формирование здорового образа жизни школьников оказывает их отношение к курению, употреблению алкоголя, наркотиков. Исследование, проведенное среди старшеклассников 9-11 классов в ряде школ г. Кривого Рога, показало такие результаты.

Отвечая на вопрос: «Влияет ли на тебя реклама алкогольных напитков и табачных изделий?» 10% школьников ответили, что влияет в определенной мере («особенно когда видишь, как кто-то пьет или курит»); 67% школьников ответили, что им безразлично; и у 30% школьников она вызывает негативные чувства.

Ответы на вопрос: «Предлагали ли тебе спиртное или сигареты» были такими: 82% школьников ответили

утвердительно; при этом 64% ответили, что им предлагали закурить или выпить несколько раз, а 18% - довольно часто. Среди тех, кто в первую очередь пытался это сделать, были названы родители, близкие, друзья и подруги.

Большинство опрошенных старшеклассников (76%) дали отрицательный ответ на вопрос: «Куришь ли ты?». Остальные 24% ответили, что курят, но немного – от одной до нескольких сигарет в день; из них 6% курят регулярно и более двух сигарет в день.

23% опрошенных старшеклассников отрицательно ответили на вопрос об употреблении алкогольных напитков; 67% ответили, что употребляют спиртное, но изредка; 10% ответили, что употребляют спиртные напитки довольно часто – один-два раза в месяц.

Никто из опрошенных школьников не указал, что они употребляют наркотики; но наряду с этим 4% ответили, что наркотики употребляет кто-то из их окружения: друзья, приятели, знакомые. А вот курят и употребляют спиртные напитки около 40% членов семей опрошенных старшеклассников; 50% друзей и приятелей.

Как видим, данные исследования показали, что среди современных старшеклассников довольно значительная часть употребляет спиртные напитки и курит. Это указывает на необходимость серьезной работы среди школьников по проведению профилактической работы, направленной на формирование здорового образа жизни. И проводить ее должны, в первую очередь, школа, классные руководители с помощью тех родителей, которые сами отрицательно относятся к алкоголю, табаку, наркотикам, ведут здоровый образ жизни.

Анализ литературы позволил выделить некоторые пути формирования здорового образа жизни школьников. К ним следует отнести:

1. Определение исходного уровня и состояния здоровья учащихся. Для этого необходимы регулярные медицинские осмотры, анализ причин заболеваний, устранение этих причин, сопоставление всех данных о состоянии здоровья школьников.

2. Организацию оптимальной двигательной активности школьников. Оптимальный двигательный режим зависит от возраста учащихся, но он должен быть в среднем не менее 6-8 часов в неделю и включать в себя занятия в школе, самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, игры в волейбол, футбол, подвижные игры на местности и др.).

3. Организацию здорового питания. Родителям и учителям необходимо следить, чтобы учащиеся питались не менее трех-четырёх раз в день; в рацион включались продукты, имеющие в своем составе все необходимые для молодого организма белки, жиры и углеводы; был сбалансированный состав минеральных солей и витаминов.

4. Соблюдение эргономических требований при формировании режима деятельности образовательных учреждений.

5. Воспитание высокой культуры личной гигиены, санитарии, закаливания. Соблюдение всех норм и правил приведет к повышению жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, развитию умственных и физических способностей учащихся.

6. Соблюдение режима сна, труда и отдыха. Правильно составленный режим дня является основой жизнедеятельности учащихся. Он должен быть индивидуальным, отвечать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, интересам и склонностям учащихся.

7. Профилактику вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками: курением, употреблением алкоголя, наркотических веществ, которые значительно повышают уровень риска многих заболеваний. Основными средствами, препятствующими распространению вредных привычек у школьников, является формирование внутреннего культурного стержня, моральных ценностей, потребности в трудовой деятельности, рациональной организации свободного времени, регулярных занятий физическими упражнениями.

## Литература

1. Гарашук В.П. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра // Нові технології навчання. – К.: ТМЦ ВО, 2000. – Вип. 28. – С.206-213.
2. Грач И.С. Здоровый образ жизни: сущность понятия и содержание работы по его формированию // Образование - 2002. - №5. – С.88-91.
3. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С.2-5.
4. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. – 2001. - №3. – С.52-54.
5. Зубалий М., Закопайло С. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників // Освіта і управління. – 2005. - №2. – С.153-156.
6. Лапаєнко С.В. Поняття про здоровий спосіб життя // Здоров'я України. – 1998. - №12. – С.23-24.
7. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. – 2005. – №2. – С.19-24.
8. Попова А.И. Здоровьесберегающая среда в школе // Образование. – 2002. - №4. – С.80-84.
9. Сергеева О.Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков // Образование - 2002. - №5. – С.98-102.