DOI: 10.17117/na.2015.10.02.104

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.02.104.pdf>

Поступила (Received): 30.10.2015

Главацкая А.Р. Педагогические проблемы здорового образа жизни детей и пути их предотвращения

Glavatskaya A.R.
Pedagogical problems of children's healthy
lifestyle and ways to prevent them

В наши дни всё большую популярность набирает пропаганда здорового образа жизни.

Представленная работа раскрывает возможность педагогической вовлеченности в данную тему

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, преподаватель

Nowadays healthy lifestyle promotion is gaining more popular. The represented work demonstrates the possibility of a teacher to be involved into this theme

Key words: health, healthy lifestyle, a teacher

Главацкая Алина Романовна

Студент

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия

г. Самара, ул. Блюхера, 25

Glavatskaya Alina Romanovna

Student

Samara state academy of social sciences and humanities

Samara, Bluhera st., 25

*Здоровые люди сохраняют благодаря тому,
что знают себя и наблюдают за тем, что вред,
как и благодаря воздержанности в пище и образе жизни,
стараясь оберегать свое тело, отказываясь от наслаждений,
наконец, благодаря искусству тех,
к чьей области знаний все это относится
Цицерон*

Включив любую радиостанцию, переключив на любой канал, или же просто шагая по улице, сегодня практически везде можно услышать и увидеть множество информации о здоровом образе жизни. Благодаря сей разносторонней пропаганде, быть здоровым в наши дни – это не только полезно, как и во все времена, но и модно. А для современных школьников, быть модным – это неотъемлемая, крайне важная часть жизни.

Но что же такое здоровье? Несомненно, каждый из нас представляет себе, что значит быть здоровым и насколько это необходимо, быть может, это главная жизненная ценность [1, с.12]. Но у каждого человека, будь то ребёнок или взрослый, сложились свои представления об этом понятии. Заинтересовавшись данной темой, мною было принято решение провести небольшой опрос

среди учащихся с целью выявить основные тенденции представлений современных школьников о том, что значит быть здоровым. Моей целевой аудиторией были ученики 13-16 лет в количестве 34 человек. Мною был проведен письменный анонимный тест. Задача школьников была ранжировать следующие понятия от 1 до 10 в порядке убывания по критерию важности данного понятия по отношению к понятию «здоровье»: это когда ничего не болит, оно определяется психологическим состоянием человека, это когда все органы человека качественно выполняют свои функции, это желание заниматься творчеством, это, прежде всего, занятия спортом, это гармоничное сочетание психологического и физического состояний и развития человека, это отсутствие вредных привычек, это правильное питание, в том числе употребление витаминно-минеральных комплексов, это желание и возможность трудиться и самореализовываться, разностороннее развитие личности.

Проанализировав и подсчитав ответы учащихся по данному тестированию, получились следующие результаты (они представлены в форме ранжирования наиболее популярных ответов). Итак, по мнению учащихся, здоровье:

1. это гармоничное сочетание психологического и физического состояний и развития человека
2. это когда все органы человека качественно выполняют свои функции
3. это занятия спортом
4. определяется психологическим состоянием человека,
5. это желание и возможность трудиться и самореализовываться
6. это отсутствие вредных привычек
7. это правильное питание, в том числе употребление витаминно-минеральных комплексов,
8. это желание заниматься творчеством
9. это когда ничего не болит
10. это разностороннее развитие личности

Данные результаты не могут не вызывать положительных эмоций, так как можно наблюдать картину адекватной сформированности понятий школьников о здоровье и здоровом образе жизни [2, с.37]. Примечателен тот факт, что сто процентов учащихся выбрали гармоничное сочетание психологического и физического состояний и развития человека в качестве главного определения.

Переходя к проблеме педагогической вовлеченности, нужно отметить, что с первого вздоха родители, а также государство заботятся о новорожденном. Но многие забывают о том, что начиная с 6-7 лет к группе людей, прививающих представления о здоровом образе жизни, присоединяются педагоги. В современной школе, к сожалению, многие забывают о том, что педагог является не только личностью, которая дает знания, помогает получать образование, но и тем, кто должен прививать и воспитывать полезные и необходимые для жизни каждого человека качества. И, естественно, к ним относится и тема здорового образа жизни.

По данным Минсоцразвития России, лишь около 10% выпускников общеобразовательных школ России могут быть отнесены к категории «здоровых» [3]. Даже глядя на эту статистику, можно смело утверждать: это пробле-

ма, которую можно решить, лишь работая всем вместе: семья, государство и педагоги. Семья может оказывать влияние своим родительским авторитетом, государство может оказать социально-финансовую поддержку. И сразу возникает логичный вопрос о возможности каких-либо действий со стороны педагога. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения, обучение должно быть личностно-ориентированным. Помимо образовательного ориентирования на данную задачу, может быть учтен и воспитательный аспект. Педагог должен уважать мнение ребенка. Значит ли это, что педагог должен принять и поддержать любой выбор учащихся? Конечно же, нет. В данном случае, учитель должен выступать в качестве ориентира, или даже старшего товарища, который будет направлять учащихся, в особенности, если он является не только педагогом, но и классным руководителем. Однозначно, не существует универсальных действий или инструкций, которые бы объяснили, как действовать педагогу в таком случае. Но всё же, я попыталась выделить наиболее возможные, по моему мнению, действия, которые может выполнять педагог, желающий привить детям правильное представление и здоровье.

Что бы хотелось выделить в первую очередь, так это личный пример. Школьники, даже если они не демонстрируют это в открытую, всегда пристально наблюдают за своими преподавателями, будь то начальная школа, средняя, старшая, или даже студенческая аудитория. Человек, выбравший нелегкую профессию учителя, должен быть готов к тому, что его жизнь станет во многом общественной. И наблюдательные дети никогда не поверят и не последуют за тем, кто сам поступает в разрез своим словам. Следующий аспект, который необходимо отметить – это введение в учебный процесс контекста соответствующего содержания. Его возможно реализовать в любом предмете, будто невзначай отмечая и обсуждая важные вопросы здоровья. Это не должно превратиться в нудные, по мнению учащихся, лекции. И наконец, превратить пропаганду здорового образа жизни в увлекательное приключение, например, в игровой форме, с использованием современных технологий. Проявляйте креативность и находчивость. Это действительно то, что увлекает современных школьников.

Итак, подводя итог, хотелось бы отметить, что благодаря комплексному подходу государства, семьи и педагогов, здоровый образ жизни может стать эталоном для многих школьников. А современные тенденции окажутся отличными помощниками в выполнении этой нелегкой задачи.

Список используемых источников:

1. Амосов Н.М. *Раздумья о здоровье*. Кемерово, 1981. С. 1-23.
2. Змановский Ю.Ф. *Воспитаем детей здоровыми*. М. 1989. С. 37.
3. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. URL: <http://rosmintrud.ru/>