

УДК 613.71-617.7

Бак. И.К. Клоян
Рук. Н.Г. Липская
УГЛТУ, Екатеринбург

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Наивысшей ценностью человека является здоровье, благодаря которому он реализует свой жизненный путь и уверенно преодолевает преграды. Именно поэтому здоровье необходимо беречь с младшего возраста.

По данным различных авторов, насчитывается лишь 10–15 % практически здоровых школьников, примерно 50 % имеют небольшие морфологические или функциональные отклонения и 35-40 % – хронические заболевания. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в 4-5 раз. К моменту окончания школы каждый третий выпускник имеет близорукость, нарушение осанки; каждый четвёртый – патологию сердечно-сосудистой системы. Вероятно, можно полагать, что школа превратилась в дополнительный фактор риска развития заболеваний, вместо того чтобы выполнять оздоравливающую роль [1].

За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в 5 раз увеличивается число нарушений органов зрения; в 3 раза – патология органов пищеварения; в 5 раз – нарушение осанки; в 4 раза – число нервно-психических расстройств. Только 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности, которая с первых лет обучения снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно снижаться. В результате более 60 % призывников не достигают необходимого уровня физической подготовленности. Интенсификация образовательного процесса сказывается и на нарушении режима дня и отдыха школьников, что отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

К чему могут привести проблемы со здоровьем? Спорт не опасен, но его последствия отсрочены. Когда человек заканчивает свою карьеру в большом спорте, то, как правило, он всё же испытывает в дальнейшем проблемы со здоровьем, связанные с ограничением жизненных и социальных функций. Впоследствии это может проявиться в ограничении физической «независимости», мобильности, способности заниматься обычной деятельностью, возможности получить достойное образование, затруднениях с социальной адаптацией, подготовке к профессиональной деятельности и

экономической самостоятельности. Достойную жизнь человеку помогает сделать здоровье (духовное и физическое), являющееся главным его достоянием. Для обеспечения детям именно такого будущего общество должно создать для них здоровьесберегающую среду, в том числе и в образовательном пространстве.

Изучение психофизиологических особенностей школьников помогает педагогам активизировать работу по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ). При обучении подростков основам ЗОЖ рекомендуется использовать такие формы работы, которые основываются на самостоятельной творческой деятельности самих учащихся. Усилия в этом направлении оказываются более эффективными у педагогов, которые используют интерактивные методы и разнообразные формы обучения, в том числе проблемное изложение учебного материала, игровые формы учебной деятельности (разгадывание кроссвордов, загадок, ролевые игры и создание педагогических ситуаций, формирующих позитивное отношение к своему здоровью и сознательное желание беречь его) [2, 3].

Деятельность – специфическая человеческая форма отношения к окружающему миру, содержание которой составляет целесообразное изменение и преобразование в интересах людей; условие существования общества. Деятельность включает цель, средства, результат и сам процесс. Проектная деятельность учащихся, являясь одним из методов развивающего обучения, направлена на выработку самостоятельных исследовательских умений (постановка проблемы, сбор и обработка информации, проведение экспериментов, анализ полученных результатов). Она способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебного процесса, и приобщает к конкретным жизненно важным проблемам. Поэтому именно в образовании необходимо формировать общее здоровье и его фундаментальный элемент – физическую культуру детей и учащейся молодёжи.

Приведём конкретный пример. Моя тётя работает в Екатеринбургском детском доме, где реализуется программно-проектная деятельность по развитию детей. Данные программы помогают детям развиваться и внимательнее относиться к своему здоровью. По информации тётки, в детском доме был ребёнок, у которого отец занимался профессионально хоккеем, что привело его в дальнейшем к проблемам со здоровьем. Достижение наивысшего спортивного результата оказывалось для него всегда выше сохранения здоровья. На данном реальном примере отца конкретного ребёнка детям было легче осознать, что беречь здоровье необходимо с детских лет, с молодости.

В детском доме детям также объясняли, что правильное питание очень важно. То, что подростки едят («Доширак», чипсы, сухарики и т.д.) приводит их к проблемам со здоровьем. Подобные продукты содержат из-

быточное количество сахара, химических добавок, красителей, заменителей и пр. Детям объясняют и демонстрируют на примерах, что правильное питание – залог успеха, что необходимо есть супы, каши, различные продукты, где много белка и углеводов, что правильное питание способствует нормальной работе организма. Необходимо также отказаться от вредных для сохранения здоровья привычек.

Основными факторами ЗОЖ и способствующими укреплению здоровья младших школьников являются правильно организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, закаливающие процедуры, занятия физкультурой на открытом воздухе, качественное медицинское обслуживание, а также пример семьи и педагогов. Если детям, подросткам и молодёжи только объяснять, что делать «нельзя», а что «можно», то они (особенно дети) этого не осознают зачастую в силу возраста и отсутствия должного опыта. В младшем возрасте необходимо объяснять учебный материал в виде игр, тренировок, чтобы научить действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями. Именно деятельностный подход поможет детям и молодёжи усваивать информацию наиболее продуктивно.

Итак, сохранить здоровье в современном образовательном пространстве можно, если не применять чрезмерные психофизические нагрузки, организовать правильное питание, отказаться от вредных привычек, а также посещать спортивные кружки, секции, бассейн, заниматься в тренажёрном зале, участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня, т.е. осуществлять здоровьесохранную, здоровьесформирующую деятельность. Проектная же деятельность – это один из наиболее эффективных способов формирования мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодёжи. Считаем, что при реализации проектной деятельности во всех детских образовательных учреждениях процесс сохранения здоровья будет намного эффективнее.

Библиографический список

1. Макарова Л. П., Корчагина Г. А. Особенности состояния здоровья современных школьников // Вестник Герценовского университета. 2007. № 8 (44). С.47–48.
2. Макарова Л. П., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. 2013. №12. С. 494-496. [Электронный ресурс]. URL <https://www.moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения 25.11.2019).
3. Бойков А.Е. Профилактика аддиктивного поведения детей и подростков (воспитание в процессе обучения) // Профилактическая медицина. 2011. № 3 (40). С.17–19.