

**Маглатюк Татьяна Васильевна**

старший преподаватель

**Митрофанова Валерия Алексеевна**

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: как отмечают авторы, в современном мире играют немало-  
важную роль факторы дошкольного и школьного обучения в формировании цен-  
ности здорового образа жизни и профилактики здоровья у детей и молодежи.  
Не стоит забывать о личностных качествах и процессах социализации и фор-  
мировании личности, также зависящих не только от образовательного про-  
цесса, но и семьи. Семейные ценности, обстановка накладывают свой отпечат-  
ок на данный вопрос, а аспекты образовательного процесса – свой. К негатив-  
ным аспектам образовательного процесса можно отнести перегруженность  
детских садов дополнительными занятиями, повышенный объем учебной  
нагрузки, нерационально составленное расписание уроков, инновационные мето-  
дики и технологии обучения, несоответствующие возрастным и физиологиче-  
ским особенностям учащихся. У подростков старшего возраста существует  
ряд факторов риска понижения здоровья и отсутствия здорового образа  
жизни, к ним относят распространение внеучебной трудовой деятельности (до  
50% учащихся), вредных привычек, низкий уровень знаний в области самосохра-  
нительного поведения, а также внешние признаки и т. п. В основе ухудшения  
здоровья студентов вузов наряду с нерациональным режимом дня, большой  
учебной нагрузкой, повышенной нервозностью и стрессом, т. п., лежат пове-  
денческие факторы. Показано отсутствие системного подхода и*

*преемственности в решении вопросов здорового образа жизни детей и учащейся молодежи в системе образования. Таким образом, актуальность и проблемность данного вопроса составляет именно отсутствие законодательного системного подхода к решению этого вопроса принципов формирования ценностей здорового образа жизни и профилактики здоровья детей и молодежи.*

**Ключевые слова:** здоровье, дети, молодежь, здоровый образ жизни, образование, формирование ценностей, профилактика.

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи стоит наиболее остро. Это связано с тем, что во всех регионах Российской Федерации здоровье граждан ухудшилось, менее половины детей можно считать здоровыми. Конечно. Это связано с рядом факторов, в том числе и качества жизни, но по данным Института возрастной физиологии Российской академии образования, Центра здоровья детей и подростков АМН и других ведомств, около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, 30–35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Значимыми становятся факторы дошкольного и школьного обучения. Многие образовательные учреждения перегружены учебно-методическими материалами, которые не всегда в полной мере способны оценить, как дети, так и их родители. В то же время ни одна из действующих программ и технологий обучения не имеет санитарно-эпидемиологического заключения о безопасности для здоровья детей. Также существует ряд факторов, негативно сказывающихся на здоровье и формировании здорового образа жизни, к ним относятся, в первую очередь, социум и окружение детей, подростков, молодежи. Определенно, люди в этом возрасте наиболее сильно подвержены к постороннему воздействию и являются еще несформированными и неокрепшими личностями. К сожалению, образовательные учреждения. Так же имеют ряд негативных факторов, таким как: повышенный объем учебной нагрузки, нерационально составленное расписание уроков; инновационные методики и технологии обучения, не соответствующие возрастным и физиологическим особенностям учащихся; авторитарность

современной школы, несоответствие образовательных учреждений санитарно-эпидемиологическим требованиям. По мнению многих авторов, в дошкольном и младшем школьном периодах увеличивается значимость влияния на состояние здоровья социально-гигиенических факторов, особенно образа жизни. У детей, подростков и молодежи наиболее активно наблюдается увлечение технологическими средствами и злоупотреблением ими (телефоны, компьютеры, телевизор, интернет и т. п.). Данное положение зачастую приводит к переутомлению нервной системы и зрительного анализатора, но и способствуют гиподинамии, уменьшению времени пребывания на свежем воздухе, нарушениям сна. Как было сказано ранее, семья и социум также имеет немаловажную роль. Многочисленными исследованиями доказано, что образ жизни родителей влияет на формирование отношения к здоровому образу жизни, стереотипов физической активности и проведения досуга, отношения к вредным привычкам у детей. Пассивное курение сохраняет свою значимость для состояния здоровья детей, приводя не только к повышенной заболеваемости, но и к изменениям психики, внимания и способности к усвоению новых знаний. В то же время у детей младшего школьного возраста могут появляться опасные формы поведения, такие как активное курение и употребление алкоголя, особенно если родители имеют вредные привычки. Здоровье подростков отражает целостную систему материальных и духовных отношений, существующих в обществе, и во многом зависит от качества среды обитания. Установлено, что для подростков среднего и старшего школьного возраста фактор школьного обучения становится всё более значимым в силу увеличения учебной нагрузки, появления дополнительных занятий, экзаменов, в последние годы – единых государственных экзаменов. По данным отечественной и зарубежной литературы, в последние годы всё большую распространённость получает выраженная гиподинамия (до 75–85% старшеклассников), в связи с которой не только снижаются физическая работоспособность и резервные возможности, но и ухудшается формирование растущего организма, увеличивается риск развития хронических заболеваний. Несмотря на очевидное отрицательное влияние вредных привычек на здоровье, их распространённость в молодёжной среде

не только не уменьшается, но и имеет устойчивую тенденцию к росту. В последние годы всё актуальнее становится проблема подросткового алкоголизма. С употреблением алкоголя тесно связана проблема курения. Одной из наиболее остро стоящих проблем считается употребление психотропных и наркотических препаратов, приводящая не только к криминальным действиям, но и к саморазрушительному поведению, психосоматическим расстройствам, нарушению адаптации в семье, учебном заведении, обществе. Для медицины проблема усугубляется ещё и риском распространения инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), гепатита С. Еще одной распространенной проблемой считается сексуальное поведение подростков. В последние годы наблюдается раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, неграмотный и не-безопасный подход к этому. Всё это приводит к негативным последствиям для здоровья: высокой частоте подростковых абортов, юному материнству, высокой заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем. Таким образом, обозначить актуальность этой проблемы, можно через рассмотрение факторов, характеризующих современное общество. К ним можно отнести: ранний алкоголизм и наркомания, ослабление ценностей института семьи, ярко выраженная агрессия и социальная негативность, широкая пропаганда порнографии, секса, насилия и т. д. Также немаловажно и повышение нарушений психического здоровья у подростков, которые приводят к ограничению возможности получения полноценного образования, девиантному поведению. Прямое следствие нарушений психического здоровья – рост частоты суицидов среди подростков. Наблюдается ухудшение состояния здоровья студентов. Отсутствие приоритета здоровья в жизни и сознании людей привело к тому, что и образовательный процесс в учебных заведениях был и остаётся лишь в незначительной степени ориентированным на воспитание осознанного отношения, обучающегося к своему здоровью. На современном этапе ещё не созданы научно обоснованные методические рекомендации для педагогов дошкольных образовательных учреждений и начальной школы по проблеме формирования здорового образа жизни у детей с учётом принципа преемственности. Таким образом, теория и практика обучения

показывают, что существуют противоречия между потребностями общества в формировании ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и отсутствием системного процесса, обеспечивающего решение этого вопроса. Исследование поведенческих резервов сбережения здоровья и разработка программ, направленных на воспитание здорового образа жизни, представляет большой интерес как с точки зрения системы здравоохранения, так и с позиций макроэкономики.

### ***Список литературы***

1. Вегнер П.Г. Проблемы формирования здорового образа жизни и разнообразие систем педагогического управления / П.Г. Вегнер, К.Е. Полотнянко, Е.В. Ушакова, Н.А. Химичева // Философия образования. – 2016. – №5. – С. 166–174.
2. Дорофеев С.Б. Национальные стратегии формирования здорового образа жизни населения / С.Б. Дорофеев, А.И. Бабенко // Здравоохранение Российской Федерации – С. 44–47.
3. Ермакова Н.А. Образ жизни и здоровье студентов / Н.А Ермакова, П.И. Мельниченко, Н.И. Прохоров, К.Т. Тимошенко, А.А. Матвеев, Е.В. Кочина, Т.Ш. Миннибаев – М.: ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, 2016. – С. 558–563.
4. Кучма В.Р. Формирование здорового образа жизни детей и единого профилактического пространства в образовательных организациях и пути решения / В.Р. Кучма – М.: ФГБНУ «Научный центр здоровья детей», 2015. – С. 20–25.
5. Макарова Л.П. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников / Л.П. Макаров, Л.Г. Буйнов, Н.Н. Плахов – СПб.: ФГБНУ «Научный центр здоровья детей», 2017. – С. 463–466.
6. Осокина В.Н. Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве вуза / В.Н. Осокина – Железнодорожный: Ставропольский государственный педагогический институт, 2018 – С. 85–89.
7. Яковлева Т.В. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодёжи / Т.В. Яковлева, А.А. Иванова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya->

zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-i-uchascheysha-molodyozhi (дата обращения:  
13.02.2019).