

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Нечкин Вадим Александрович

студент

Потапова Кристина Евгеньевна

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: в данной статье автор подчеркивает, что вредные привычки оказывают неблагоприятное воздействие на детей и подростков. Автор приходит к выводу о необходимости формирования ценностей здорового образа жизни и проведения профилактики здоровья детей и молодежи.

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

В современном мире, играют немаловажную роль факторы дошкольного и школьного обучения в формировании ценности здорового образа жизни и профилактики здоровья у детей и молодежи. К негативным аспектам образовательного процесса, можно отнести: перегруженность детских садов дополнительными занятиями, повышенный объем учебной нагрузки, нерационально составленное расписаний уроков, инновационные методики и технологии обучения, несоответствующие возрастным и физиологическим особенностям учащихся. В основе ухудшения здоровья студентов вузов на ряду с нерациональным режимом дня, большой учебной нагрузкой, повышенной нервозностью и стрессом, т. п., лежат поведенческие факторы. Таким образом, актуальность данного вопроса

составляет именно отсутствие системного подхода к принципам формирования ценностей здорового образа жизни и профилактики здоровья детей и молодежи.

На сегодняшний день, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи стоит наиболее остро. Многие образовательные учреждения перегружены учебно-методическими материалами, которые не всегда в полной мере способны оценить, как дети, так и их родители. 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, также имеют ряд негативных факторов, таким как: повышенный объём 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.

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. 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. 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. 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 // Здоровоохранение 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 – Железноводск: Ставропольский государственный педагогический институт, 2018. – С. 85–89.