

Гончаров Илья Владимирович

студент

Научный руководитель

Сорокин Алексей Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия

ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

***Аннотация:** статья рассматривает актуальные вопросы формирования ценности здоровья и пропаганды здорового образа жизни в системе образования. Особое внимание уделяется роли образовательных учреждений в создании условий для осознанного отношения к собственному здоровью у подрастающего поколения.*

***Ключевые слова:** здоровье, образование, здоровый образ жизни, ценности, профилактика.*

Современное общество ставит перед системой образования все более сложные задачи. Одной из наиболее приоритетных является формирование у подрастающего поколения осознанного отношения к своему здоровью и пропаганда принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). Образовательные учреждения, как социальные институты, играют ключевую роль в этом процессе, закладывая основы для долгосрочного благополучия личности и общества в целом.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. В условиях возрастающих нагрузок, стрессов и экологических проблем, именно осознанное отношение к своему здоровью становится залогом успешной адаптации и полноценной жизни. Формирование ценности здоровья в образовательных учреждениях позволяет:

1. Профилактика заболеваний: Дети и подростки, понимающие важность ЗОЖ, с большей вероятностью будут избегать вредных привычек, придерживаться правильного питания, заниматься спортом и заботиться о своем психическом состоянии.

2. Повышение учебной мотивации и успеваемости: Здоровый человек обладает лучшей концентрацией внимания, памятью и когнитивными способностями, что напрямую влияет на его академическую успешность.

3. Социальная адаптация: Умение заботиться о своем здоровье способствует развитию самодисциплины, ответственности и уверенности в себе, что важно для успешной интеграции в общество.

4. Формирование активной жизненной позиции: Люди, ценящие свое здоровье, склонны вести более активный образ жизни, участвовать в общественной деятельности и вносить свой вклад в развитие общества.

Пути формирования ценности здоровья в образовательных учреждениях:

Формирование ценности здоровья – это комплексный и многогранный процесс, требующий системного подхода.

Основные направления:

Интеграция здоровьесберегающих технологий:

1. Оптимизация учебного процесса: соблюдение санитарно-гигиенических норм, правильная организация урока (чередование умственной и физической активности), дифференцированный подход к обучению, снижающий стрессовую нагрузку.

2. Физическая активность: регулярные занятия физкультурой, спортивные секции, подвижные игры на переменах, дни здоровья.

3. Полноценное питание: организация качественного питания, формирование культуры правильного питания.

Образовательно-просветительская деятельность:

1. Учебные программы: включение тем, связанных со здоровьем, ЗОЖ, профилактикой вредных привычек.

2. Внеурочные мероприятия: проведение лекций, бесед, тренингов, конкурсов, викторин, тематических недель, посвященных различным аспектам здоровья.

3. Привлечение специалистов: организация встреч с врачами, психологами, спортсменами, представителями медицинских учреждений.

Создание благоприятной образовательной среды:

1. Психологическая поддержка: формирование атмосферы доверия, взаимопонимания и поддержки, профилактика асоциального поведения.

2. Пример педагогов: личный пример педагогов, ведущих здоровый образ жизни, является мощным мотивационным фактором для учащихся.

Мониторинг и оценка:

1. Анкетирование и опросы: изучение уровня осведомленности учащихся о вопросах здоровья, их отношения к ЗОЖ.

2. Анализ заболеваемости: отслеживание динамики заболеваемости среди учащихся как показателя эффективности проводимых мероприятий.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в образовательных учреждениях – это долгосрочная инвестиция в будущее. Успешная реализация этой задачи позволит воспитать поколение, которое не только обладает высоким уровнем знаний и навыков, но и заботится о своем здоровье, ведет активный образ жизни и способно принимать осознанные решения, направленные на сохранение и укрепление собственного благополучия. Это, в свою очередь, станет фундаментом для здоровой и процветающей нации.

Список литературы

1. Сорокин А.А. Психолого-педагогические основы применения педагогических технологий / А.А. Сорокин // Инновационная деятельность в образовании : сборник научных статей IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией Г.П. Новиковой. – 2015. – С. 117–123. EDN VJOTFV

2. Кулагин А.В., Волкова К.М., Легошин М.Ю., Сорокин А.А. Проявление профессиональных качеств сотрудников МЧС при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ / А.В. Кулагин, К.М. Волкова, М.Ю. Легошин,

А.А. Сорокин // Актуальные проблемы пожарной безопасности : тезисы докладов XXX Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 66–69. EDN YRUWLR

3. Шевчук В.И. Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций / В.И. Шевчук. – М.: Издательский центр «Культура», 2012.