

Циганков Егор Владимирович
инструктор по физической культуре
МБОУ «Кайбальская СШ»
д. Кайбалы, Республики Хакасия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

***Аннотация:** в статье исследуется состояние здоровья школьников и подростков, рассматриваются различные аспекты ЗОЖ, такие как физическая активность, питание, нагрузки, сон. Анализируются результаты исследований, связанных с влиянием ЗОЖ на физическое и психическое здоровье, а также на общее благополучие и качество жизни.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, здоровье, режим учебы, режим отдыха, физическая активность, правильное питание, вредные привычки.*

Формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий различные аспекты жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности человека. Ведущие ученые П.А. Виноградов, Н.Д. Граевский, А.В. Сахно утверждали: «Здоровье взрослого населения на 75% определяется условиями его формирования в детском и подростковом возрасте, то есть до 15 лет».

По сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, среди сегодняшних детей здоровыми можно считать не более 10–12%. У остальных есть расстройства здоровья той или иной степени, и с возрастом количество диагнозов только увеличивается. Уже в начальной школе около 50% учеников имеют хронические заболевания, а к старшим классам – и все 60–70%. Самые пугающие показатели роста заболеваемости – у болезней опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы, а также заболеваний почек.

Целью моей работы как инструктора по физической культуре является изменение отношения школьников к собственному здоровью и повышение уровня их осведомленности и о здоровом образе жизни.

Многую проведено анонимное и открытое анкетирование учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы д. Кайбалы Алтайского района Республики Хакасия. Школьники могли не только выбрать понравившийся им ответ, но и вписать свой вариант, а также, внести свои предложения, что дало мне получить более глубокие взгляды по данной проблеме

В последующем был проведен анализ собранных данных, по результатам которого сделаны следующие выводы.

Школьники осознают важность здоровья и ставят его на первое место в шкале ценностей. Они понимают, что идеи здорового образа жизни повышают качество этой самой жизни. Но их утверждения носят скорее декларативный характер.

Большинство подростков не соблюдают рекомендованный по возрасту режим учебы и отдыха. В большинстве случаев это объясняется не отсутствием дисциплины у детей, а в увеличенной учебной нагрузке, которая не соотносится с возрастными возможностями детей, и высокой информативной и эмоциональной насыщенности их жизни.

Кроме того, школьники подвержены гиподинамии. Нехватка физической активности более ярко проявляется в старших классах школы. Повышенные учебные нагрузки (школа, репетиторство, подготовка к ГИА и ЕГЭ) не оставляют времени на спорт. А многие родители считают, занятия в спортивной секции или клубе отвлекают детей от более приоритетной учебной деятельности. Значительно сократилось время, проводимое подростками «на свежем воздухе», ограничившись дорогой из дома в школу и обратно, и походами в магазин. Ребята не выходят на улицу даже в выходные и праздничные дни.

Много вопросов вызывает правильное питание. Всего 15% школьников ответили, что питаются 3 раз в день (полноценные завтрак, обед и ужин); 35% принимают пищу всего 1–2 раза в день; 17% «живет» на снеках; и лишь 20% следят за сбалансированностью своего рациона. Подростки не осознают важности такой категории здоровья как вес, считая, что это нужно лишь тем из ребят, кто имеет избыточную массу тела. Опрос показал такие результаты: 17% считают, что для баланса веса надо меньше есть и больше двигаться; 23% – просто ограничить прие-

мы пищи; 10% никогда об этом не задумывались. При этом 47% девочек подросткового возраста уже попробовали сидеть на 3–4 диетах, не имеющих ничего общего со сбалансированным питанием.

Подавляющее большинство школьников не соблюдают режим сна (8 часов): 37% спят 6–7 часов, 13% – менее 6 часов, 15% – более 10 часов.

Знакомство школьников с вредными привычками (курение, алкоголь, игромания, наркотики) значительно помолодело. Анонимный опрос показал:

1) 58% детей в возрасте 10–13 лет пробовали курить;

2) к 12–15 годам 76% знакомы с алкогольным опьянением (15% один раз пробовали, 37% – употребляют на праздники, 24% делают это чаще 2 раз в месяц) 24% учащихся не употребляют спиртного совсем;

3) к 14–17 годам 12% подростков знакомы с наркотическими веществами (из них около 16% оценивают употребление этих веществ как менее опасное по сравнению с алкоголем), при этом школьники понимают губительное воздействие наркотиков на организм и в открытых опросах показывают негативное к ним отношение;

4) 12–17 годам 25% школьников попадают в зону риска развития зависимости от компьютерных игр.

Большинство подростков (63%) не включили в понятие здорового образа жизни психогигиену, а ведь благоприятный эмоциональный фон и позитивное отношение к жизни – это неотъемлемая часть здорового человека.

Результаты показали, что к старшим классам ребята имеют представление о здоровом образе жизни, понимают всю важность участия родителей и школы в формировании их будущего, отмечают ухудшение как физического, так и психического здоровья, причиной которых являются их вредные привычки, но при этом не меняют своего отношения к окружающему миру. Старшеклассники продолжают вести пассивный образ жизни, не следят за своим питанием и физическим развитием, осознанно приобщаются к курению, алкоголю и психоактивным веществам. Все чаще меняют реальное общение на виртуальное, результатом чего становится ухудшение взаимоотношений не только с педагога-

ми и родителями, но и со сверстниками. Все это ведет к ухудшению показателей физического и психического развития современных подростков.

Результаты исследования показали, что для формирования здорового образа жизни подросткам не хватает систематизированных знаний в данной области, достаточной мотивации и определенности цели. ведь большинство окружающих их взрослых людей не придерживаются постулатов ЗОЖ.

Потому декларируемые ценности подростков не всегда соответствуют их поведению в реальности. Задача родителей, школы в целом и меня как инструктора по физической культуре, реализующего раздел ООП «Здоровье» – помочь детям достичь этого соответствия. Для этого в программу обучения физической культуре включен раздел «Формирование здорового образа жизни». Он раскрывает школьникам список правил, соблюдение которых максимально обеспечивает сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического), что позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет 8 основных «столпов»:

1) правильное, сбалансированное питание (средняя ежедневная норма калорий для подростков – 2713 из них: белки – 90, жиры – 92, углеводы 383; соблюдение питьевого режима: 1–1,5 литра чистой воды в день; сокращение количества сладостей в рационе; 3–5 разовое питание; исключение фаст-фуда, жирных и копченых продуктов; увеличение доли фруктов и овощей; суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты);

2) физическая активность (около 8000–10000 шагов в день; легкая разминка в начале и конце дня; перерывы каждые 35–40 минут при выполнении умственных заданий сидя или лежа);

3) гигиенический уход (чистка зубов; поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви; регулярные водные процедуры; своевременное мытье посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома);

4) соблюдение режима дня (сон не менее 7–8 часов в сутки, наиболее благоприятный промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра, чередование видов деятельности);

5) укрепление иммунитета (своевременная вакцинация, отказ от вредных привычек, закаливание);

6) эмоциональный настрой (исключение из жизни стрессов и переживаний, по возможности плохого настроения и апатии, комплексов и недовольство жизнью, нахождение положительных моментов в любой ситуации, сокращение общения с неприятными людьми);

7) отсутствие вредных привычек;

8) сексуальная культура, рациональное планирование семьи.

Так же большое значение имеет самообразование в сфере ЗОЖ, без которого трудно достичь понимания необходимости выполнения всех предыдущих пунктов.

Список литературы

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с. – EDN TQWHRD

2. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №6. – С. 10–12.

3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для учеб. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Совет. спорт, 1996. – 587 с. EDN WBHXOH

4. Васильева О.С. Психология здоровья человека: микроформа / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. // Эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология». – М.: РГБ, 2007. – 352 с.

5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – 4-е. изд. – М.: ЛЕНАНД, 2015. – 235 с.