

Чеченева Елена Анатольевна

заведующий центром воспитания

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

г. Белгород, Белгородская область

Чуприкова Елена Владимировна

старший методист

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

г. Белгород, Белгородская область

Медведева Светлана Михайловна

старший методист

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

г. Белгород, Белгородская область

Шумкова Алина Фаритовна

педагог-организатор

МБУДО «Юность»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

***Аннотация:** статья посвящена вопросу здоровьесбережения. Формирование основ здорового образа жизни в настоящее время осуществляется в семье и образовательных организациях (как в урочной, внеурочной, так и во внеклассной деятельности). Задачей каждого современного педагога является сделать всё возможное для того, чтобы в образовательном процессе здоровье ребёнка не ухудшалось.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, общеобразовательная организация, здоровье, педагог, воспитание, деятельность.*

В настоящее время важнейшей воспитательной задачей перед современной общеобразовательной организацией является формирование в подрастающем

поколении нормы духовно-нравственных ценностей, выработать и развить личностные отношения к традициям российского общества, систему качеств личности, взглядов, убеждений. Ребёнок должен получить знания социально приемлемых норм поведения, культурных ценностей, обычаев, правил, адекватного отношения к обществу, к другим людям, к природе.

К приоритетным направлениям государственной политики в области образования отнесено здоровье обучающихся. Данная проблема вышла из разряда педагогических и обрела социальное значение. Необходимо создать условия для обеспечения за период обучения в школе сохранения здоровья физического, психического и духовного, а также сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Специалистами были проанализированы основные факторы риска для здоровья детей школьного возраста и сделаны следующие выводы.

Зачастую отклонения нередко связаны с повышенными учебными нагрузками детей и нарушениями условий обучения. В их число вошли: переутомление вследствие чрезмерных умственных и физических нагрузок, плохое освещение классов, несоответствие габаритов мебели росту ребенка, длительное сидение в неправильной позе, недостаток двигательной активности, нарушение режима питания и перекусы на ходу, частые стрессы и вредные привычки.

В итоге у школьников развиваются всевозможные заболевания, лидерами среди которых являются нарушения в опорно-двигательного аппарата. Статистика говорит, что 79% обучающихся страдает искривлением позвоночника. Нередко вследствие длящихся стрессов возникают явные или скрытые неврозы, сопровождающиеся тревожностью, депрессией, резкими перепадами настроения, бессонницей.

Распространены патологии зрительной системы. Офтальмологи отмечают, что нарушение зрения наблюдается у 40–50% детей школьного возраста. Особенно часто встречается близорукость, немного реже – астигматизм. Проблемы с желудочно-кишечным трактом имеет 48% учеников. Чаще всего развивается гастрит.

Согласно статистике только около 5% выпускников общеобразовательных организаций полностью здоровы.

Следует учесть, что у детей прогрессирование патологических процессов происходит значительно быстрее, чем у взрослых. Поэтому необходимо при появлении первых признаков болезни отвести ребенка к специалисту.

Профилактикой заболеваний и отклонений служит соблюдение режима дня, регулярные физические нагрузки, рациональное питание, правильная осанка, чередование труда и отдыха, достаточное время прогулок на свежем воздухе, здоровый сон. Особое внимание уделяется закаливанию и укреплению иммунитета. Здоровье должно стать стилем жизни! [1]

В последнее время стало заметно, что молодёжь не увлекаться вредными привычками, а старается вести здоровый образ жизни. Сейчас чаще встретишь молодого человека на спортивной площадке, чем у магазина спиртных напитков. Становится актуальнее правило: «Быть здоровым – модно!». Всего каких-то крохотных три слова, а несут в себе глубокий смысл и немалую значимость. Это легко подтверждается ситуацией с досугом у современной молодёжи и жизненными примерами.

Современный мир очень динамичен, современный человек работает в таком темпе, что нездоровому человеку это будет очень трудно. Сейчас модно и престижно быть здоровым.

Быть здоровым – хорошо, но не просто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование культуры здоровья: совершенство физическое, духовное, социальное. В связи с этим человек и должен сотворить себя: быть здоровым и найти свой путь в жизни. Стилем жизни должно быть – здоровье.

Рост и развитие человека должны сопровождаться диагностикой уровня здоровья, проведение спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Множество факторов влияет на состояние здоровья, причём не всегда положительно: образ жизни, условия труда и проживания, привычки и поведение: 49–53%, наследственность: 18–22%, внешняя среда, природно-климатические условия: 17–22%, здравоохранение: 8–10% [4].

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Если человек ведёт ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковом возрасте. Насколько здорова наша молодёжь, зависит будущее России. Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний [2].

Каждому обучающемуся необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни». Здоровый образ жизни – совокупность различных оздоровительных мероприятий в жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В само понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты: правильное и полезное питание; двигательная активность; гигиена; отказ от вредных привычек. Обучающие должны иметь представление о данном понятии и знать, что необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни. Этот факт доказывает правильность первой части нашей гипотезы, а именно: подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни» [3].

Ничто так не важно для человека, как его здоровье! – Вот уж по истине «золотое», бесценное слово... С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая ее своими новшествами, будоража людские воображения и фантазию. Мода присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новики в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Но, безусловно, вечным, современным и востребованным у людей является лозунг: «Быть здоровым – модно!».

Считаем, что старт на оздоровление нации дан. Хочется верить, что мы больше не будем идти назад, а только вперед. Давайте возьмёмся за ум и поможем самим себе, своему здоровью. Сегодня быть здоровым – модно, престижно, да и просто жизненно необходимо, «здоровым быть – модно».

Здоровый образ жизни для нынешнего молодого поколения – это жизненная норма и необходимо соответствовать ей.

Список литературы

1. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: Образование от А до Я, 2000.
2. Луговская О.Н. Давай поговорим о тебе: о взрослении, питании, гигиене, безопасности. – М.: АСТ; Аванта, 2022.
3. Лягина Т. Свое здоровье создаем сами // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2021. – №9. – С. 40–42. EDN YAVAFТ
4. Здоровый образ жизни – это модно! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kryglloe-crb.by/zdorovyj-obraz-zhizni-jeto-modno/> (дата обращения 01.12.2025).