

## БИОЛОГИЯ

*Автор:*

***Калмыков Егор Александрович***

ученик 4А класса

*Руководитель:*

***Рыбакова Ольга Николаевна***

учитель начальных классов

ГБОУ «Лицей им. М.В. Ломоносова»

г. Йошкар–Ола, Республика Марий Эл

### ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫМИ ШКОЛЬНИКАМИ

*Аннотация:* здоровью обучающихся учебных заведений в современном обществе уделяется пристальное внимание специалистов разных областей (медицинских работников, педагогов, психологов и т.д.). В данной статье описывается современное определение здоровья, приводятся данные исследования, проведенного среди школьников лицея; выделяются факторы внешней и внутренней среды организма, влияющие на человека в течение жизни.

К числу важнейших направлений национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» отнесено здоровье школьников. Президент России описал отмечаемую в последнее время статистику по этому вопросу как «ужасающую».

Слово здоровье невозможно сформулировать однозначно. Раньше здоровье определяли, как отсутствие болезни. Исходили из такого правила: если человек не болен, значит он здоров. В настоящее время, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия [4].

Физическое здоровье – это нормальное функционирование организма. Оно зависит от физической активности, гигиены организма, питания [2, с.68]. Психологическое здоровье достигается умением жить в согласии с самим собой. Оно

зависит от индивидуальных особенностей человека, от умения контролировать свои эмоции, от отношения к себе [2, с.104]. Социальное здоровье предполагает гармоничное налаживание отношений с окружающими людьми. Социальное здоровье зависит от удовлетворенности жизнью, умения общаться с людьми, отношений в семье [2, с.143].

Изучая материалы по данной теме, нам стало интересно, что знают школьники о здоровье.

Цель нашего исследования: Развить потребность школьников в получении знаний о своем здоровье.

Задачи исследования: изучить литературу, которая дает ответ, что такое здоровье и здоровый образ жизни; провести исследование, направленное на выявление знаний школьников о понятии «здоровье».

Гипотеза: правильное понимание того, что такое здоровье, формирует здоровую личность учащихся.

Нами были выделены параметры, характеризующие понятие здоровье. Ученикам из предложенного списка необходимо было выбрать те, которые относятся к понятию «здоровье» и «здоровый человек». Жирным шрифтом в таблице выделены ответы, которые чаще всего выбирали школьники.

Таблица 1

Параметры, характеризующие понятие здоровье

| Физическое здоровье                                                                                                                                                                                                                                      | Психологическое здоровье                                                                                                                                                                                                                                 | Социальное здоровье                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>1. Правильно питается.</i></p> <p>2. Вовремя обращается к врачам.</p> <p><i>3. Не курит, не пьет.</i></p> <p>4. Долго живет.</p> <p><i>5. Занимается спортом.</i></p> <p>6. Не болеет.</p> <p>7. Красив внешне.</p> <p><i>8. Ест витамины.</i></p> | <p>1. Спокойный, уравновешенный, не нервный.</p> <p>2. Образованный.</p> <p>3. Живет с чистой душой.</p> <p>4. Жизнерадостный.</p> <p>5. Добрый.</p> <p>6. Доволен собой.</p> <p><i>7. Психически здоровый.</i></p> <p><i>8. Имеет сильную волю.</i></p> | <p>1. Имеет увлечение.</p> <p>2. Имеет интерес к учебе и работе.</p> <p>3. Любит общаться.</p> <p><i>4. Доволен своей жизнью.</i></p> <p>5. Имеет друзей.</p> <p>6. Имеет хорошие отношения в семье.</p> <p>7. Воспитанный.</p> <p><i>8. Способен любить других людей.</i></p> |

В опросе приняли участие ученики 2, 6, 10 классов лицея им. М.В. Ломоносова. Общее количество опрошенных – 62 человека. Результаты анкетирования по теме «Что такое здоровье?» представлены на рис.1.

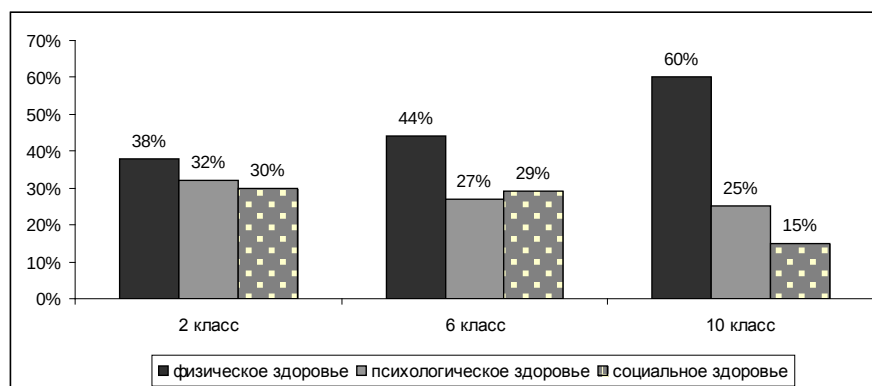


Рис.1. Результаты анкетирования по теме «Что такое здоровье?»

В 10 классе чаще всего отмечались характеристики, которые относятся к физическому здоровью. В 6 классе идет понимание физического здоровья, затем социального и потом психологического здоровья. Во 2 классе параметры по всем видам здоровья примерно одинаковые. То есть наиболее полное понимание, что же такое здоровье у учеников второго класса.

В течение жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Мы выделили три основных:

- биологические (здоровье родителей, здоровье ребенка при рождении);
- природные (экология);
- социальные (состав семьи, жилищная среда) [1, с. 47].

И в заключение мне бы хотелось озвучить несколько советов, как сохранить свое здоровье: заниматься спортом и закалять свой организм, правильно питаться, правильно организовывать учебу и отдых, формировать активную жизненную позицию, любить себя и своих близких.

### ***Список литературы***

1. Галустова, О.В. Психологическое консультирование: курс лекций. / О.В. Галустова. М., 2007. –240с.
2. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебник / под ред. Никифорова Г.С. СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

3. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний: учебник / Е. Е. Тен. М.: Мастерство, 2002. – 256 с.

4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). / [Электронный ресурс] / Режим доступа: [www.lawmix.ru](http://www.lawmix.ru).