

## ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### RELEVANCE TO HEALTHY LIFESTYLES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Калацкая Наталья Николаевна  
Kalatzkay Natalya Nickolaevna

#### Аннотация

В статье поднимается вопрос о важности проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников. Автором проведено сравнительное исследование отношения к здоровому образу жизни у девочек и мальчиков младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники

#### Abstract

The article raises the question about the importance of healthy lifestyles in primary school children. The author of a comparative study of the relationship to a healthy lifestyle for girls and boys of primary school age.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, junior high school students

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Результаты научных исследований (В.Ф.Базарный, И.И.Брехман, Л.Г.Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. В обобщенном виде это понятие может характеризоваться как емкая система, заключающая в себе совокупность критериев, соотносимых с требованиями общей культуры человечества. (Агаджанян Н.А) [2, С.30].

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [1, С.13]. Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоничное взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора [4, С.60].

Ю.П.Лисицин включает в образ жизни четыре категории: экономическую – уровень жизни, социологическую – качество жизни, социально-психологическую – стиль жизни и социально-экономическую – уклад жизни. При равных первых двух категориях здоровье людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в большой степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека [3, с. 15].

Целью нашего исследования стало выявить отношение к здоровому образу жизни у мальчиков и девочек. В эксперименте приняли участие 24 младших школьника, из них 12 девочек и 12 мальчиков. Возраст 9-10 лет.

Для оценивания познания в поддержании здорового образа жизни учащихся начальной школы использовалась методика «Неоконченные предложения, автор Дереклеева Н.И, целью которого было оценить познания в поддержании здорового образа жизни учащихся начальной школы. Для определения отношение к здоровому образу жизни у мальчиков и девочек была подобрана методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?», автор В.Д.Пурин, целью которого является

выяснение ситуации в классе, относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

Согласно полученным данным по методике «Неоконченные предложения», на вопрос «Я считаю себя...» видно, что 16,7 % детей считают себя абсолютно здоровыми, из них по 16,7 % мальчиков и девочек. К шкале «не совсем здоровым» относят себя 54,2 % учащихся, из них мальчиков 50 % и девочек 5,3 %, возможно девочки более мнительны и восприимчивы. 25,0 % ребят видят себя «больше здоровыми, чем больными», что в равной степени отмечают как мальчики, так и девочки, чувствуют себя «больше больными, чем здоровыми» всего 4,2 % и это ребенок мальчик (8,3 %). Больными и очень больными себя не чувствует ни один ребенок.

Таким образом, можно сказать, что в основном третьеклассники оценивают свое здоровье адекватно, т.к по паспорту здоровья 79% человек относятся к I основной группе здоровья, в течении первого полугодия 12, 5% детей болело по 2-3 раза, имеют хронические заболевания 8,5 % учащихся.

На вопрос «Быть здоровым – это...» значит «заниматься спортом» отметили 45% учащихся, для мальчиков данное направление более приоритетное 50 % и 47,7 % девочек. «Кушать правильно» обозначили 41,7 % всех ребят, из них 58,3 % мальчиков и 33,3 % девочек. По 33,3 % ребят обоего пола считают, что нужно «делать зарядку». Актуальным является и прием витаминов (25 %), особенно этому больше уделяют внимание девочки 33,3 % по сравнению с 16,7 % мальчиков. Быть больше на воздухе полагают 20,8 % всех ребят, но девочки знают об этом, как видно больше (33,3 %), по сравнению с мальчиками (8,3 %). Чтобы быть здоровым необходимо «бегать по утрам» и «убираться в комнате» считают по 12,5 % младших школьников, мальчики больше склоняются к бегу, а девочки к уборке в комнате (по 16,7 % соответственно).

Быть здоровым, значит «слушать родителей», «принимать таблетки во время болезни», «тепло одеваться» полагают по 4,2 % детей, девочки как видно более послушны и предпочитают слушать родителей (8,3 %), мальчики же согласны пить таблетки и тепло одеваться (по 8,3 %). «Быть здоровым – это значит ходить в школу» не выбрал никто из третьеклассников.

Подводя итог, можно сказать, что третьеклассники знакомы с основными положениями сохранения и поддержания своего здоровья. Беседы, игровые формы работы, различные спортивные мероприятия помогают в формировании взгляда у учащихся на здоровый образ жизни. С нежеланием идти в школу и готовить домашнее задание хотят 54,2 % учащихся, данная тенденция просматривается у 58,3 % мальчиков, чем у 50,0 % девочек.

Девочки чаще, чем мальчики вовлечены в различные клубы по интересам, со стороны родителей и учителей по отношению к учебе, также считается, что девочка более аккуратна, чем мальчики и где-то ей можно сделать поблажку, дети это быстро замечают и нередко этим пользуются. Поэтому процентное соотношение на ответы, связанные с посещением кружков и требовательностью к знаниям для девочек более актуально, и выражается 16,7 % и 25,0 % соответственно.

На предложение «Я не люблю болеть, потому что...» наибольшее количество ответов выпало на предложенное окончание «после болезни приходится наверстывать пропущенное в школе» 45,8 % для всех детей, но особенно это актуально для мальчиков 50 % по сравнению с 41,7 % девочек. Требования к мальчикам в отношении учебы возрастают из-за их неусидчивости, частого невнимания, но нередко это связано с минимальными мозговыми дисфункциями, что также накладывает отпечаток на психофизиологические особенности развития детей. «Меня не отпускают гулять» также жизненно, как для девочек 33,3 %, но особенно для мальчиков 41,7 %.

Девочки более ответственные, что и отмечают 16,7 % девочек, по сравнению 8,3 % мальчиков отвечая, что они «не могут ходить в школу». К тому же, как отмечалось выше, девочки взрослее и хотят выглядеть более самостоятельными, им не нравится, когда с ними «нянькаются», а 8,3 % мальчикам это по душе.

Согласно полученным данным по методике «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» видно, что состояние здоровья учащихся не вызывает глубоких опасений и тревог, в связи с этим не прослеживается высокий уровень. У 16,7 % учащихся наблюдаются некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни и им нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых (средний уровень). Учеников в состоянии справиться с имеющимися (незначительными) проблемами в ведении здорового образа

жизни) в классе отмечается 83,3 %. Девочки более ответственные, аккуратны, старательны, поэтому 91,7 % девочек относятся к низкому уровню и только 8,3 % можно отчислить к 8,3 %, т.е. те которые не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни, девочек с высоким уровнем не наблюдается. Мальчиков относящихся к среднему уровню на 16,7 % больше и составляет 25 %, что соответственно и снижает процент низкого уровня, который у мальчиков составляет 75 % .

По оценке «состояние моего здоровья» средние значения у мальчиков на 0,4 единицы выше (Хср.=3,4), чем у девочек (Хср.=3,0), средний показатель для всех учащихся также составляет Хср.=3,0 единицы. Как отмечалось выше, согласно с анализом уровня заболеваемости среди детей класса, почти каждый ребенок либо болел простудными заболеваниями, либо имеет хронические заболевания. Дети обоего пола в равной степени подвержены «погодно-климатическим условиям» по Хср.=2,8 единицы, перепады атмосферного давления, погодных условий отражаются на психологическом и физическом состоянии учащихся.

Для поддержания здорового образа жизни, т.е. зарядка, прогулки по свежему воздуху, посещение секций, у некоторых третьеклассников наблюдается «недостаток свободного времени», т.е. какие-то дети ходят на различные кружки и им остается только время сделать уроки, другие, имея трудности в интеллектуальных способностях, очень долго делают домашнее задание. Мальчики, как видно более заняты в данном классе (Хср.=2,8), чем девочки (Хср.=2,5). Для всех учащихся данный показатель составляет (Хср.=2,6).

Нередко «семейные проблемы» становятся нарушением здорового образа жизни у детей, скандалы, во время которых ребенок боится уснуть, или очень напуган; антисоциальное поведение родителей, из-за чего детям предлагается за компанию попробовать курить или выпить; развод и другое. На это больше обращают внимание мальчики (Хср.=1,5), по сравнению с девочками (Хср.=1,2).

К третьему классу прослеживается рефлексия собственного поведения, поступков, образа жизни, поэтому учащиеся выделяют причину «нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни». Более критичны, оказались мальчики (Хср.=1,6), по сравнению с девочками (Хср.=1,5), общий показатель (Хср.=1,4).

Таким образом, можно подвести итог вышесказанному, третьеклассники уже могут достаточно адекватно оценить причины, мешающие им поддерживать здоровый образ жизни, но, к сожалению, не всегда в их силах самостоятельно с ними справиться, в этом должны помочь им взрослые.

#### Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.
3. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41- 43.
4. Культура – человек – философия: к проблеме интеграции и развития // Вопросы философии. – 1982. – №2. – С. 58-65.