

Дафт С.Р.

*Научный руководитель-доцент, к.п.н. Т. Г. Пронюшкина
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
oid@mivlgu.ru*

Формирование здорового образа жизни учащихся как педагогическая проблема

В последнее время наблюдается склонность к ухудшению физического состояния современных детей, это вызвано многими причинами, среди которых ухудшение экономической ситуации и как следствие низкий уровень жизни, отсутствие профилактических мероприятий, загрязнение окружающей среды, большая умственная загруженность. Но главной причиной ухудшения здоровья является то, что учащиеся не понимают насколько важно вести здоровый образ жизни. Как следствие растёт число учащихся, у которых отмечают: нарушенный обмен веществ, низкое зрение, ожирение, частые головные боли, сколиоз, а также болезни органов дыхания.

Здоровье подрастающего поколения имеет важное значение для всего общества, так как от них зависит то каким будет генофонд нации и будущее нашей страны.

Происходящие в современной жизни, социальные проблемы, нервные перегрузки, ухудшающие состояние окружающей среды, вредные привычки (курение, наркомания, злоупотребление алкоголем) ухудшают состояние здоровья, как взрослых людей, так и подрастающего поколения. Поэтому перед педагогом стоит сложная задача в формировании у учащихся понятия о важности сохранения здоровья. Ведь здоровый образ жизни в дальнейшем будет способствовать улучшению состояния общего здоровья нации [1].

Проблема формирования здорового образа учащихся должна рассматриваться не только как медицинская, но и как педагогическая проблема. Ведь сегодня на плечи образования возложена очень важная задача по формированию культуры здорового образа жизни среди детей. Должна проводиться правильно организованная воспитательная работа.

Для формирования здорового образа жизни среди учащихся, прежде всего, необходимо:

1. Провести исследования состояния здоровья детей и определить основные группы факторов, которые оказывают влияние на формирование здоровья ребенка;
2. Необходимо создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии на здоровье пагубных привычек, которые приводят к снижению здоровья;
3. Педагогу необходимо в доступной форме объяснять причины нарушений физического здоровья и научить методам его восстановления и укрепления здоровья.
4. Так же педагог должен проявлять внимание к учащимся, замечать увлечения учащихся и рекомендовать записываться на различные секции и кружки.

Педагог должен помочь детям понять насколько важно с раннего возраста правильно и ответственно относиться к своему здоровью. Поэтому важное направление по формированию здорового образа жизни среди учащихся это проведение различных профилактических, лечебно-оздоровительных мероприятий в рамках школы.

Формирование здорового образа жизни среди детей не может быть эффективным, если оно будет проводиться только силами здравоохранения. Это непростая работа реализация, которой требует тесного сотрудничества и взаимодействия педагогического персонала и родителей.

Таким образом, воспитание здорового образа жизни является системным, длительным, целенаправленным и напряженным педагогическим процессом, осуществляемым педагогами, родителями совместно с медицинским персоналом, он должен носить системный характер. Только при таких подходах и условиях можно добиться положительного результата.

Литература

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: уч. пос. / под научной ред. Э. М. Казина; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина [и др.]. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009.