

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

Матушкина Ю.А.

обучающийся магистратуры

Иванова Е.Н.

студентка 2 курса

Социально-педагогического института

Федулова Ю. А.

доцент кафедры БЖ и МБД, к.с.-х.н.,

Yulia.Fed@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, РФ

Аннотация. В настоящее время состояние здоровья обучающихся представляет серьезную проблему. В статье рассматриваются основные составляющие здорового образа жизни - правильное питание, активный образ жизни, режим дня, отсутствие вредных привычек. Изучаются способы формирования мотивации у обучающихся к ЗОЖ.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, правильное питание, вредные привычки, режим дня, нетрадиционные культуры, хеномелес, образовательные квесты.

Состояние здоровья подрастающего поколения в нашей стране представляет собой серьезную государственную проблему, от решения которой во многом зависит дальнейшее экономическое и социальное благополучие общества. Устойчивый характер приобрели негативные сдвиги, в первую очередь, в состоянии здоровья детей и подростков.

Официальная статистика свидетельствует об ухудшении здоровья обучающихся общеобразовательных учебных заведений. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12 %.

2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезней - в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60 % старшеклассников имеют хронические болезни.

3. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10-11 лет - 3 диагноза, 16-17 лет - 3-4 диагноза, а 20 % старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Причин сложившейся ситуации несколько и некоторые из них связаны со школой. К основным факторам риска формирования здоровья школьников, в первую очередь, относятся несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям школьников. До 80 % учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс. Всё это в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности,

оказывает негативное воздействие на развивающийся организм. Также, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35-40 процентов, а среди старшеклассников - 75-85 процентов.

В немалой степени неблагополучие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей. Кроме того, значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников (старших классов) являются вредные факторы - курение, алкоголь.

В словаре медико-социальных понятий и терминов здоровый образ жизни определяется как активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни.

Основные составляющие ЗОЖ:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- полноценное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ;
- пребывание на свежем воздухе, закаливание, тренировка иммунитета;
- соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, личная гигиена;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, обеспечивающего суточную потребность организма в движении;
- преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания);
- образование и самообразование по вопросам ЗОЖ.

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления.

Основные принципы здорового питания включают:

- Ограничение животных жиров;
- Существенное ограничение животной белковой пищи;
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов - сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов;
- Переход на дробное питание;
- Исключение позднего ужина;
- Питание только свежими продуктами;
- Оптимальный питьевой режим;
- Оптимизация количества еды - оно должно соответствовать затратам энергии;
- Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Здоровое питание - это сбалансированное меню и богатые витаминами продукты. В г. Мичуринске на предприятии М-КОНС 1 и в ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ разрабатывается и производится широкий ассортимент продуктов здорового питания, где в качестве сырья используются как традиционные, так и нетрадиционные культуры [1, 4, 6, 12]. К одной из таких культур относится хеномелес японский [3, 7, 9].

Разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности.

Виды физической активности:

- Занятия в тренажерном зале;
- Спортивная ходьба или бег;
- Занятия в бассейне;
- Велосипедные прогулки;
- Домашние занятия гимнастикой;

- Йога.

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) - всё это факторы, разрушающие здоровье.

Процесс формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни у школьников целесообразно рассматривать, как органичную часть целостного педагогического процесса, как взаимодействие внешних и внутренних факторов, проявляющихся в сотворчестве. Внутренними факторами являются потребностно-мотивационная сфера школьника, его ценностные ориентации, отношения, самооценка, интересы, индивидуальные свойства. Внешним фактором в данном случае выступает образовательный процесс.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни рекомендуется проведение тематических внеклассных мероприятий, брейн-рингов, приключенческих и образовательных квестов, направленных на отказ от вредных привычек [2, 5, 8, 10, 11].

Таким образом, реализация процесса формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни школьников предусматривает такое построение системы средств, которая, с одной стороны, направлена на изменение условий учебно-воспитательного процесса в школе, с другой стороны, - на изменение внутриличностной сферы школьников посредством сознательно - волевой работы по осмыслению, переосмыслению ими отношения к здоровому образу и к стилю своей жизни.

Список литературы:

1. Винницкая В.Ф. Технология функциональных и специализированных продуктов питания с использованием адаптивного ассортимента местного растительного сырья: монография / В.Ф. Винницкая, О.В. Перфилова. – Мичуринск: изд-во Мичуринского государственного аграрного университета, 2018. – 184 с.

2. Кузнецова Н.В. Организация самостоятельной работы студентов при изучении вопросов безопасности жизнедеятельности // XXIII Международные

научные чтения (М.В. Келдыша): сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. 2018. С. 66-69.

3. Куклина А.Г. Витаминные продукты с плодами хеномелеса для лечебно-профилактического и школьного питания / А.Г. Куклина, Ю.А. Федулова // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. 2018. № 1 (48). С. 54-59.

4. Новые технологии продуктов для здорового питания населения Тамбовской области / О.В. Перфилова, В.А. Бабушкин // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. - 2017. - № 4. - С. 51-55.

5. Попова Е.Е. Здоровьесберегающие технологии на уроках химии как фактор повышения мотивации обучения / Е.Е. Попова, Л.П. Петрищева, Т.А. Шиковец // Педагогика и образование: новые методы и технологии: Сб. науч. трудов по мат-лам II Междунар. науч.-практ. конф. 2017. С. 47-52

6. Потапова А.А. Мучные кондитерские изделия, обогащенные эссенциальными микронутриентами овощного сырья / А.А. Потапова, О.В. Перфилова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК - продукты здорового питания. - 2014. - № 4 (4). - С. 50-54.

7. Савельев Н.И. Хеномелес - перспективная высоковитаминная плодовая культура / Н.И. Савельев, Ю.А. Федулова, М.К. Скрипникова // Вестник Российской академии сельскохозяйственных наук. 2009. № 3. С. 62-63.

8. Федулова Ю.А. Использование квест-технологий при изучении химии / Ю.А. Федулова, Л.П. Петрищева, Е.Е. Попова // Наука и образование. 2019. № 2. С. 183.

9. Федулова Ю.А. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая патриотического воспитания / Ю.А. Федулова, Ю.А. Матушкина, Е.Н. Иванова, К.Н. Языкова // Актуальные проблемы образования и воспитания: интеграция теории и практики: материалы Национальной контент-платформы (г. Мичуринск, 12 декабря 2019 г.) / под общ. ред. Г.В. Коротковой. - Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2019. С. 234-236

10. Федулова Ю.А. Японская айва - новая плодовая культура в садах России / Ю.А. Федулова, Т.А. Шиковец // Современное садоводство. 2016. № 4 (20). С. 25-29.

11. Чмир Р.А. Использование квест-технологий в образовательной деятельности высших и средних образовательных учреждений / Р.А. Чмир, Ю.А. Федулова, В.П. Николашин // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК - продукты здорового питания. 2016. № 1 (9). С. 75-79.

12. Quality of jelly marmalade from fruit and vegetable semi-finished products / O.V. Perfilova, V.A. Babushkin, G.O. Magomedov, M.G. Magomedov // International Journal of Pharmaceutical Research. - 2018. - Т. 10. - № 4. - С. 721-724.

FORMATION OF MOTIVATION TO A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Matushkina Y.A.

graduate student

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia,

Ivanova E.N.

2nd year student

Social Pedagogical Institute

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia,

Fedulova Y.A.

Associate Professor of the Department of BZ and MBD,

Candidate of Agricultural Sciences,

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

Yulia_Fed@mail.ru

Annotation. Currently, the health status of students is a serious problem. The article discusses the main components of a healthy lifestyle - proper nutrition, active lifestyle, daily routine, lack of bad habits. We study ways of forming motivation among students for healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, proper nutrition, bad habits, daily routine, non-traditional cultures, chaenomeles, educational quests.