

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Романкина Марина Юрьевна¹,
к.б.н., доцент,
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
Социально-педагогический институт,
г. Мичуринск, Россия
Боева Ольга Игоревна,
магистрант
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

Аннотация. В основу настоящей работы положены результаты исследования по формированию здорового образа жизни у обучающихся в общеобразовательных организациях. Исследования по формированию здорового образа жизни проводились на базе муниципальных бюджетных образовательных организаций в течение 2015-2017 годов.

Ключевые слова: образовательная организация, обучающиеся, здоровый образ жизни.

¹ Романкина М.Ю., romankina_m@mail.ru

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность [1, с. 113; 2, с.16; 3, с.183].

Цель работы: изучение здорового образа жизни учащихся образовательных организаций города Мичуринска и Мичуринского района Тамбовской области, особенностей работы педагога по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

Выбор методов исследования определяется, прежде всего, конкретными задачами научной работы. Экспериментальный материал был получен на базе МБОУ Кочетовской СОШ, МБОУ Заворонежской СОШ Мичуринского района, МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 15 – школ города Мичуринска.

Было проведено анонимное анкетирование обучающихся старших классов школ с целью изучения образа жизни учащихся и их отношения к своему здоровью. Всего было проанкетировано 25 обучающихся в каждой образовательной организации.. Результаты представлены в процентах и в обобщенном виде.

Для характеристики образа жизни обучающихся 9-11 классов МБОУ Кочетовская СОШ мы использовали ответы следующие вопросы: условия и образ жизни старшеклассников, питание и физическая активность.

По результатам анкетирования учащихся МБОУ Кочетовская СОШ 72% опрошенных имеют полную семью. Неработающими являются 29% мам, из 71% остальных являются безработными или работающими на низко квалифицированной работе. Условия, в которых живет и обучается ребенок, во многом определяют состояние его здоровья. Поэтому ряд вопросов анкеты были посвящены выяснению условий жизни, учебного труда и отдыха наших

респондентов. В первую очередь, нами выяснено, что обучающиеся имеют, как правило, удовлетворительные жилищные условия. Среди потребностей обучающихся МБОУ Кочетовской СОШ наибольшее значение имеют прогулка с друзьями, просмотр телевизора, прослушивание музыки. Меньший процент предпочтений школьники отводят на занятия в кружках; прослушивание радио; посещение клуба.

Общеобразовательное учреждение Кочетовская школа, является одним из немногих учреждений, где уделяется внимание культуре питания учащихся. Система питания учащихся школы села Кочетовка построена на правильном подходе к формированию здорового образа жизни и учитывает для каждого возрастного периода свои особенности. Результаты проведенного анкетирования старшеклассников показали, что лишь 33 % школьников ежедневно употребляют мясо, всего 7 % рыбу и 10 % другие продукты. Только 21 % и 45 % старшеклассников употребляют овощи и фрукты соответственно еженедельно, а 35 % школьников – каждый день. Остальные школьники (70 %) лишены таких жизненно необходимых продуктов. 80 % школьников, у которых организм растет и развивается, не получают норму молочной продукции, что может вызвать серьезные нарушения в их здоровье[5, с.273].

Из 25 школьников питающихся в школьной столовой в вопросе оценки качества питания мнения разделились. Как очень хорошее питание оценили 52 % опрошенных старшеклассников; 40% отметили как хорошее питание. Только 2 ученика (8 %) не написали об удовлетворительном питании в школе.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. По данным анкетирования в Кочетовской средней школе основными видами спорта у старшеклассников являются: бег, лыжи и баскетбол. Все 25 опрошенных положительно относятся к легкоатлетическому и лыжному спорту, но в секциях занимаются 21 школьник, что составляет 84,0 %. Остальная часть учащихся (4 –16,0%) предпочитает заниматься самостоятельно. Продолжительность занятий у

школьников этими видами спорта по данным анкетирования составляет от 1 до 4 лет.

Анкетирование по выявлению отношения обучающихся к вредным привычкам, проведенное среди учеников 8 – 11 классов МОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 15, МБОУ Заворонежская СОШ показали, что 81% обучающихся считают себя некурящими, т.е. знают на вкус, пробовали, но не более. 93% опрошенных вообще не употребляют алкогольные напитки или же крайне редко. Следовательно, выдвинутая в начале исследований гипотеза была опровергнута – по сравнению со среднестатистическими данными по всей России, старшеклассники нашего города употребляют табак и алкоголь гораздо меньше, о чем свидетельствуют проведенные исследования.

Результаты анкетирования современных школьников о вреде наркомании свидетельствуют о том, что наркотическая ситуация в рядах молодежи остается сложной. Для того, чтобы постоянно держать ее под контролем и влиять на тенденции в подростковой среде, необходимо проведение профилактических акций[4, с. 113].

Таким образом, проблема сохранения здоровья обучающихся многогранна и требует комплексного решения со стороны образовательной организации и не без участия родителей.

Список литературы

1. Лебедчук П.В. Психологическое здоровье и субъектная регуляция деятельности /П.В. Лебедчук, Д.Е. Акульшина // Социальный мир человека. – Вып.3: материалы III Всеросс. науч.- практ. конф. «Человек и мир: конструирование и развитие социальных миров», 24-25 июня 2010 г. – Часть II: Прикладная социальная психология /под ред. Н.И. Леонова. – Ижевск, 2010. – С.113-114.
2. Митяева А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. – 140 с.

3. Муравьева Ю.С. Реализация программы по совершенствованию школьного питания в Рязани /Ю.С. Муравьева // Сб.: Инновационные направления и методы реализации научных исследований в АПК: сборник научных трудов преподавателей и аспирантов Рязанского государственного агротехнологического университета имени П.А. Костычева. - Рязань: РГАТУ, 2012. – С. 182-185.
4. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. 255 с.
5. Черкасов О.В. Функциональные ингредиенты в питании человека /О.В. Черкасова // Сб.: Сборник научных работ студентов Рязанского государственного агротехнологического университета имени П.А. Костычева: По материалам научно-практической конференции «Инновационные направления и методы реализации научных исследований в АПК». – Рязань, 2012. – Изд-во РГСХА. – С. 274-277.

HEALTHY LIFESTYLES AMONG STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Romankina Marina Yurievna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

Boeva Olga Igorevna

Master of 3 year of the Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

Abstract. This work is based on the results of a study on the formation of the healthy way of life among students in general educational institutions. Study on the promotion of a healthy lifestyle have been carried out on the basis of municipal budgetary educational organizations during the 2015-2017 period.

Key words: educational organization enrolled, healthy lifestyle.