

УДК 796.062.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Марина Юрьевна Романкина

кандидат биологических наук, доцент,

romankina_m@mail.ru

Ирина Алексеевна Тишукова

студент

tishukova2017@yandex.ru

Яна Алексеевна Федулова

студент

Yulia_Fed@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Профилактикой вредных привычек нужно заниматься с раннего детства, уделяя больше внимания детям из неблагополучных семей. Важно рассказывать ребенку о плюсах здорового образа жизни и о том, как можно с помощью здорового образа жизни улучшить свое самочувствие, воспитать с помощью спорта силу воли, тем самым создавая у ребенка стимул для совершенствования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, курение, алкоголизм, мероприятия, профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Многочисленные исследования и широкая практика свидетельствуют о важности соблюдения продолжительности ночного сна, для детей и подростков разных возрастных групп [1,5].

Исследования по формированию мотивации к здоровому образу жизни обучающихся проведены в структурном подразделении № 2 МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец» города Мичуринска Тамбовской области в 2018-2020 годах.

Особое место в работе педагогов отводится формированию у обучающихся стремления к ведению здорового образа жизни. Воспитанники школы активно участвуют и являются победителями в спортивных соревнованиях: в весеннем городском легкоатлетическом кроссе, в первенстве города по легкой атлетике, в эстафетах, городских соревнованиях по волейболу, различных областных соревнованиях[3].

Для проведения исследования в МБОУ СОШ №17 «Юнармеец» нами была составлена анкета закрытого типа: «Изучение отношения учащихся к воздействию курения, алкоголя на организм человека». Подростки от 12 до 17 лет отвечали на вопросы, предоставленных анкет. Анкеты заполнялись анонимно для того, чтобы ученики более правдиво давали ответы на поставленные компрометирующие вопросы. В анкетировании приняли участие ученики 9 класса. Всего было проанкетировано 22 человека.

Нами рассмотрено отношение обучающихся к табакокурению, к употреблению алкогольных напитков.

Для того чтобы более чётко обозначить причины ухудшения здоровья подростков было изучено их отношение к проблеме употребления табачных изделийнами было проведено анкетирование. На вопрос анкеты: «Как часто Вы курите?» были получены ответы: 1-не курю; 2- 1-2 сигареты в неделю; 3 – курю каждый день (рис. 1).

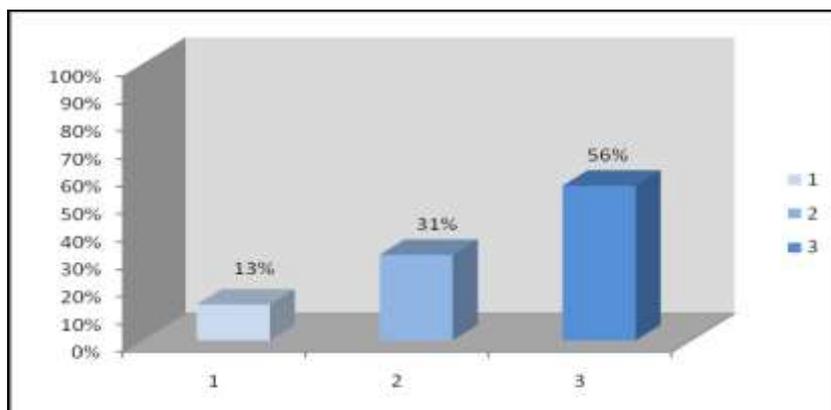


Рисунок 1.- Отношение обучающихся к курению

Усл. обозн.: 1-не курю; 2- курю 1-2 сигареты в неделю; 3- курю каждый день.

Данные рисунка 1 показывают, что среди обучающихся не курят 13% детей. 31% школьников курит 1-2 сигареты в неделю, 56% - школьников курит каждый день. Из года в год курение не прекращает быть главной социальной болезнью общества. Больше всего ему подвержены самые беззащитные – дети. Проходя возле любой из школ современного города или деревни, нельзя не заметить юных школьников, спешащих отнюдь не подышать свежим воздухом во время перерыва, а поскорее наполнить свой организм дымом сигарет. Статистика неумолима: современные школьники начинают курить уже в 12 лет.

Данные рисунка 2 показывают причину курения школьников: 9% считают что, все так делают, а над теми, кто отказывается – подсмеиваются. 59% - считают – это не принесет им вреда . 19% обучающиеся думают, что причина курения – это быстрое привыкание и привычка и 13% - не курят (рис.2).

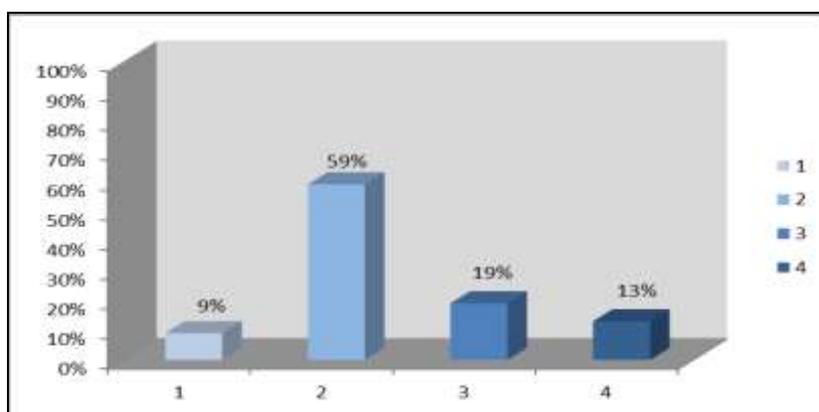


Рисунок 2. - Причины курения школьников

Услов. обозн.: 1- все так делают, а над теми, кто отказывается – подсмеиваются; 2 - считают, что это не принесет им вреда;
3 –быстро привыкают и делают это по привычке; 4 - не курят.

Таким образом, большинство обучающихся считают, что курение не принесет им особого вреда (59%). Не понимая огромного вреда от курения, дети быстро усваивают эту вредную привычку, гораздо легче и быстрее чем взрослый человек. А отказаться от нее не всем и не всегда удается.

По данным анкетирования на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкоголь?» ученики ответили таким образом (рис. 3).

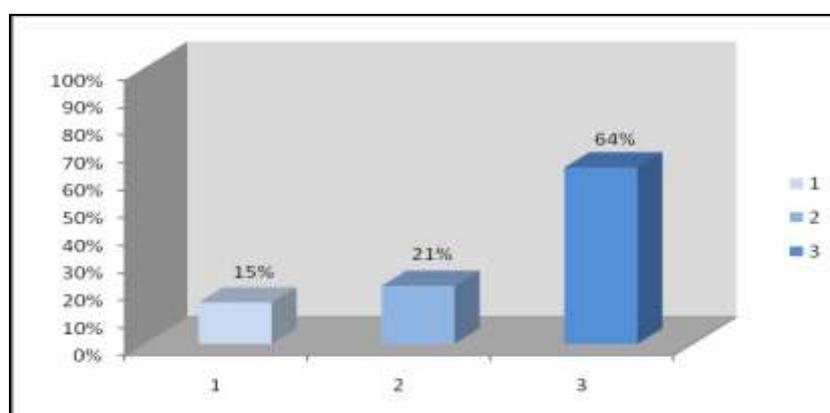


Рисунок 3. - Отношение обучающихся к алкоголю

Усл. обозн.: 1-не употребляю; 2- один раз в неделю; 3 – чаще одного раза в неделю.

Таким образом, большинство подростков считает причиной курения и употребления алкоголя – любопытство, хотят узнать, что же это такое. Как правило, основная причина находится внутри семьи.

В МБОУ СОШ №17 «Юнармеец» ведется определенная работа по формированию здорового образа жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

В таблице 1 представлены мероприятия направленные на укрепление и развития у школьников мотивации к здоровому образу жизни.

Таблица 1.

План мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников в МБОУ СОШ

№17 «Юнармеец».

\п	Наименование мероприятий	Классы	Срок проведения	Ответственное лицо
1	Воспитательные классные часы на тему «Молодёжь за здоровый образ жизни».	1-9	сентябрь	классные руководители
2	Урок здоровья в начальных классах.	1-4	сентябрь	классные руководители
3	День профилактики – встреча с инспектором по делам несовершеннолетних.	5-9	сентябрь	Ледовских С.Е.
4	Анкетирование учащихся	1-9	октябрь	Ледовских С.Е.
5	Беседа « Я выбираю ЗОЖ»	1-9	ноябрь	классные руководители
6	Настольный теннис.	5-9	ноябрь	Ледовских С.Е.
7	Выставка тематической литературы «Я выбираю жизнь!»	1-9	ноябрь	Ледовских С.Е.
8	Встреча с работниками ФАП. «Наше здоровье в наших руках!».	1-9	декабрь	Ледовских С.Е.
9	Выставка рисунков и плакатов «Я не курю и это здорово»!	1-9	декабрь	Ледовских С.Е. Скрылев А. А.
10	«Здоровым - жить здорово!»	1-9	декабрь	классные руководители
11	Мини футбол.	5-7	январь	Ледовских С.Е
12	Классные часы, посвящённые Всемирному дню здоровья.	1-9	январь	классные руководители
13	Конкурс сочинений «Подари себе здоровье» в рамках Всемирного дня здоровья.	6-9	февраль	Утешева Л.Д Ледовских С.Е
14	Родительское собрание «Трезвый взгляд на пьянство»		февраль	Ледовских С.Е. классные руководители
15	Спортивный вечер «Спорт против вредных привычек»	1-9	март	Ледовских С.Е Учителя ф-ры.
16	Повторное анкетирование	1-9	март	Ледовских С.Е Скрылев А. А.
17	Круглый стол «Быть здоровым - модно!»	8-9	апрель	Ледовских С.Е
18	Праздничный вечер «Жить без этого можно!»	1-9	апрель	Ледовских С.Е
19	Школьный турслёт.	1-9	май	Ледовских С.Е Скрылев А. А.

Администрация школы ежегодно проводит более десятка мероприятий физкультурно-оздоровительного направления. Традиционными из них стали: весенний и осенний легкоатлетические кроссы, турниры по баскетболу, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, проводятся мониторинги по питанию, мероприятия по профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ – инфекции, алкоголизма и табакокурения «Молодежь наукограда выбирает здоровый образ жизни!»[3].

В рамках программы профилактики был проведено повторное анкетирование «Вредные привычки». Целью проведения этого анкетирования было получение объективной информации о проблемах употребления спиртных напитков и табакокурения, в 9 классе и сравнить ее с результатами первого анкетирования.

После проведенных мероприятий отмечены положительные сдвиги в снижении распространенности курения, алкоголизма среди обучающихся. Согласно полученным данным повторного анкетирования повысился процент не курящих детей (на 27%), снизился процент курящих детей каждый день 56% до 22%. Повысился процент детей, не употребляющих алкогольные напитки (на 27%). Снизился процент школьников употребляющих алкоголь чаще одного раза в неделю (на 26%).

Таким образом, по результатам проведенной работы и повторного анкетирования мы можем отметить, что профилактика вредных привычек не прошла даром. Были отмечены положительные сдвиги в снижении распространенности курения и алкоголизма среди обучающихся. Профилактикой вредных привычек нужно заниматься с раннего детства, уделяя больше внимания детям из неблагополучных семей. Важно рассказывать ребенку о плюсах здорового образа жизни и о том, как можно с помощью здорового образа жизни улучшить свое самочувствие, воспитать с помощью спорта силу воли, тем самым создавая у ребенка стимул для совершенствования.

Изучены факторы, формирующие здоровье. К благоприятным факторам

относят: соблюдение режима дня, разумное чередование труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, рациональное питание, соблюдение санитарно-гигиенических норм, соблюдение режима сна, положительные эмоции. Неблагоприятными факторами являются: табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, химическое и биологическое загрязнение среды[4].

Определен уровень вредных привычек среди обучающихся. В результате проведенного исследования и полученных данных анкетирования можно проследить зависимость одних факторов от других. Среди вредных привычек у школьников можно отметить курение, употребление алкоголя.

Данные исследования показали, что проблема сохранения здоровья обучающихся многогранна и требует комплексного решения. Профилактикой вредных привычек нужно заниматься с раннего детства, уделяя больше внимания детям из неблагополучных семей.

Список литературы:

1. Карпачёва Т.В. Обучение здоровому образу жизни на основе межпредметной интеграции // Наука и Образование. 2020. Т. 3 № 2. С. 97.
2. Панфилов К. Ю., Дьяконова И.В. Теоретические основы формирования у обучающихся основ культуры здорового образа жизни // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 248.
3. Попов А. В., Чиркин М. А. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни на уроках физической культуры // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 2. С. 159.
4. Романкина М. Ю., Боева О.И. Формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательных // Наука и Образование. 2018. Т. 1. № 3-4. С. 13.
5. Фофонова А.С., Свешникова З.В., Романкина М.Ю. Значение внеурочной воспитательной работы по формированию положительного отношения у обучающихся к здоровому образу жизни // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 4. С. 44.

UDC 796.062.4

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS

Marina Yu. Romankina

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

romankina_m@mail.ru

Irina A. Tishukova

student

tishukova2017@yandex.ru

Yana A. Fedulova

student

Yulia_Fed@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. Prevention of bad habits should be dealt with from early childhood, paying more attention to children from dysfunctional families. It is important to tell the child about the advantages of a healthy lifestyle and how you can improve your well-being with the help of a healthy lifestyle, develop willpower through sports, thereby creating an incentive for the child to improve.

Keywords: healthy lifestyle, smoking, alcoholism, activities, prevention of bad habits.

Статья поступила в редакцию 02.02.2022; одобрена после рецензирования 01.03.2022; принята к публикации 15.03.2022. The article was submitted 02.02.2021; approved after reviewing 01.03.2022; accepted for publication 15.03.2022.