

## ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ И ВОСПИТАННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Войскович И.С.

научный руководитель канд. пед. наук Полева Н.В.

*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

Многочисленные отечественные и зарубежные исследования показали, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от уровня здравоохранения и на 50% от образа жизни и стремления к его рационализации. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Это понятие положено в основу валеограмотности и воспитанности (*валеология* – интегративная наука о формировании, сохранении, укреплении и реабилитации здоровья, о факторах, его определяющих и разрушающих) [*Казин Э.М., 2000, с.5*].

С целью выявления основ валеологической грамотности и воспитанности старшеклассников (n=100 человек) средних общеобразовательных школ г. Ачинска Красноярского края было организовано анкетирование.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского и подросткового организма. Большинство (46 и 43 соответственно) старшеклассников по пятибалльной системе оценивают уровень своего здоровье как хороший и отличный, однако 11% респондентов убеждены, что состояние их здоровье не выше удовлетворительного уровня (рис. 1). По официальным данным Минздрава России на 2002 год только треть учащихся школьного возраста – относительно здоровых (*Кучма В.Р., 2002*): среди младших школьников – 10%; среднего возраста – 6%; старших – 3%.

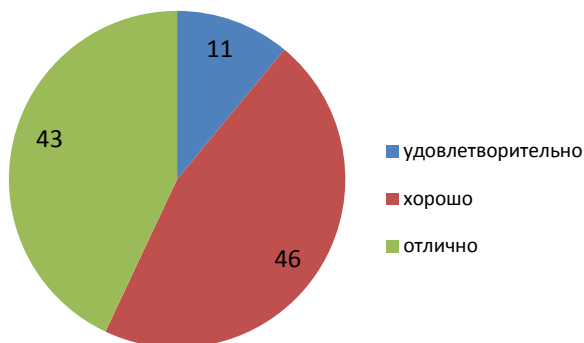


Рис. 1. Оценка респондентами уровня здоровья

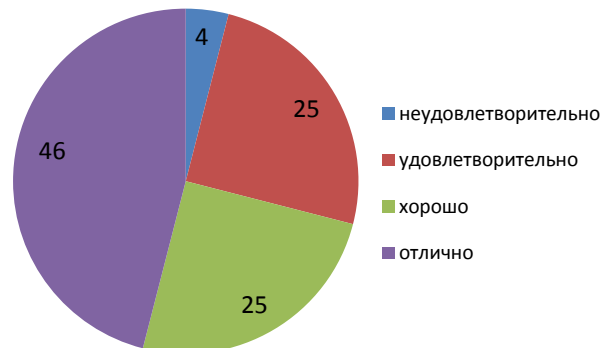


Рис. 2. Оценка соответствия образа жизни правилам здорового образа жизни

О средствах и способах укрепления и сохранения здоровья в семье разговаривают 39% ребят старшей школы, 36% иногда обсуждают мероприятия по профилактики различных заболеваний и принципы здорового образа жизни, но четверть школьников 10-11 классов никогда не говорят дома об укреплении своего здоровья. При этом 93% респондентов всегда соблюдают правила личной гигиены, которые им привили в семье.

Во время лечения заболеваний 50% старшеклассников строго следуют рекомендациям врача, больше четверти (29%) из числа респондентов нарушают предписания лечащего врача всегда, 21% иногда отступают от советов и назначений доктора, что показывает несколько пренебрежительное отношение детей к своему здоровью.

Почти половина опрошенных (46%) школьников считают, что полностью соблюдают правила здорового образа жизни (рис. 2). По пятибалльной системе четверть старшеклассников оценивают свой образ жизни на «хорошо», вторая четверть – на «удовлетворительно». При этом среди респондентов были те (4%) у которых образ жизни

очень далек от основ здорового образа жизни. Эти ребята имеют вредные привычки. Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Не смотря на то, что лишь половина школьников 10-11 классов, по их мнению, соблюдают правила здорового образа жизни, 61% из числа опрошенных уверены, что могут служить примером для своих сверстникам в соблюдении норм здорового образа жизни. 28% старшеклассников лишь в некоторых составляющих ЗОЖ могут являться образцом для подражания и 11% категорически отказались стать примером для сверстников в соблюдении норм ЗОЖ. Среди советов, которые смогли дать старшеклассники, по сохранению и укреплению здоровья самым популярным является: 1) не курить табак; 2) не употреблять алкоголь; 3) заниматься спортом; 4) совершать вечерние прогулки или пробежки; 5) делать утреннюю зарядку; 5) закаливаться, не употреблять наркотики, следить за питанием.

В формировании культуры здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить роль личностных качеств человека в сознательном принятии и соблюдении принципов здорового образа жизни.

Известно, что одним из показателей здоровья сберегающей технологии является учет индивидуального темпа обучения, создание условий, обеспечивающих психологическое благополучие и успешность каждого ребенка. Результаты анкетирования показывают, что все учащиеся 10-11 классов довольны режимом и условиями работы своей школы. В свободное от учебы время лишь 43% посещают спортивные секции в школе и посещают тренировочные занятия в спортивных школах. Средний стаж занятий спортом равен  $3,7 \pm 2,147$  лет. Максимальный временной период занятий спортом составил 8 лет, минимальный – 1 год.

Большинство ребят (57%), участвовавших в анкетировании, активно принимают участие в проведении школьных мероприятий по охране здоровья и пропаганде здорового образа жизни, правда, к этим мероприятиям часть из них относит и школьные спортивные соревнования по разным видам спорта. Целью физического воспитания в школе сводится к сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, формирование у них сознательного и активного отношения к физической культуре, а поэтому соревнования могут носить характер мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

Таким образом, в результате анкетирования установлено, что большинство старшеклассников (89%) оценивают уровень своего здоровья как «хорошо» и «отлично» (по пятибалльной системе). Об укреплении и сохранении здоровья в семье постоянно или изредка разговаривают 75% ребят, почти все респонденты (93%) всегда соблюдают правила личной гигиены, которые им привили в семье, но рекомендациям врача в случае болезни полностью следуют лишь половина опрошенных. Почти половина опрошенных (46%) школьников считают, что полностью соблюдают все правила здорового образа жизни и 61% старшеклассников могут служить примером для своих сверстникам в соблюдении норм здорового образа жизни. Большинство анкетизируемых ребят (57%) активно принимают участие в проведении школьных мероприятий по охране здоровья и пропаганде здорового образа жизни, 43% посещают спортивные секции и тренировки в спортивных школах.

Не смотря на то, что выявлен достаточно высокий уровень валеологической грамотности и воспитанности старшеклассников, нужно отметить, что некоторой части опрошенных подростков необходимо повысить роль сознательного принятия и соблюдения принципов здорового образа жизни. Если уровень и качество жизни в большей степени зависят от государственной политики, то третий компонент триады здорового образа жизни – стиль жизни, можно изменить педагогическими средствами и именно на этот компонент должна быть направлена корректирующая работа.