

«Роль здорового образа жизни в развитии, воспитании и образовании детей и молодёжи»

IV Международные образовательные чтения, посвященные памяти доктора педагогических наук, профессора Н.Е. Щурковой

### Компоненты здорового образа жизни



Все педагоги и родители хотят видеть детей здоровыми, жизнерадостными и счастливыми, но не каждый задумывается о том, как претворить это в жизнь. Как сделать так, чтобы ребята жили в гармонии с собой и окружающим миром? Я провела исследование среди десятиклассников по данной теме.

Формирование здорового образа жизни – одно из приоритетных направлений в области образования в наше время. Всё больше и больше учащихся школы и представителей молодёжи не здоровы, имеют вредные привычки и зависимости.

Цель исследования – выявить степень вовлечённости учащихся в здоровый образ жизни и проанализировать эти данные.

В своём исследовании я поставила перед собой следующие задачи:

изучить информацию о месте здорового образа жизни у учащихся моего десятого класса;

изучить уровень сформированности полезных привычек;

изучить вредные привычки обучающихся.

Методологической основой исследования являются наблюдение, сравнение и эксперимент.

Архипова Алина Викторовна,  
Учитель английского МБОУ «СОШ №1» г.Сафоново  
alina-arhipova@bk.ru

Методы исследования: беседы с учащимися и родителями, анкетирования, устные и письменные опросы, изучение психолого-педагогической литературы, анализ школьных медицинских карт учащихся.

Научная новизна исследования состоит в выявлении теоретических предпосылок формирования здорового образа жизни обучающихся, педагогических условий успешности формирования здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования определяется разработкой методических рекомендаций, направленных на формирование навыков ведения здорового образа жизни в образовательной среде школы.

Результатом моего исследования является информация о месте здорового образа жизни в жизни моего класса (десятый в этом учебном году), а также о желании его вести.

Вывод: нужно продолжать работу по укреплению интереса к здоровому образу жизни и бороться с вредными привычками,

Результаты исследования:  
Из 20 человек моего класса  
12 учащихся ведут здоровый образ жизни;  
8 человек не ведут.  
15 учащихся имеют полезные привычки;  
5 человек имеют вредные.  
7 человек занимаются спортом;  
10 человек к этому стремятся;  
3 человека относятся безразлично.  
9 человек имеют режим дня;  
11 человек такового не придерживаются.  
8 человек могут назвать своё питание правильным;  
5 человек рационально питаются от случая к случаю;  
8 человек питаются, как хотят.  
13 человек занимаются двигательной активностью;  
7 человек ходят лишь на уроки физической культуры.  
7 человек закаляются и занимаются профилактикой болезней;  
13 человек этого не делают.  
У 14 человек благоприятная психологическая обстановка в семье;  
6 человек не могут так сказать о своей.

### Фото с мероприятий:

Конкурс «А ну-ка, девушки! (одно из заданий — отношение к ЗОЖ)



Классные часы про ЗОЖ:



Список источников:  
Картинки yandex.ru,  
личный архив учителя

Таким образом, можно сделать вывод, что роль здорового образа жизни в развитии, воспитании, образовании детей и молодёжи очень велика. Родителям и педагогам важно объединиться и проводить работу по формированию навыков здорового образа жизни и его пропагандированию.

Дальнейшее исследование будет направлено на изучение динамики приверженности учащихся здоровому образу жизни. Будут проведены тематические беседы, анкетирования, классные часы, встречи с медицинскими работниками и родительские собрания.

