

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАССОВ

Трубченко Д.

2 класс, МАОУ гимназия № 24 им. М.В. Октябрьской, г. Томск

Научный руководитель: Агафонова С.В., учитель начальных классов МАОУ гимназии № 24 им. М.В. Октябрьской, г. Томск

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, начиная с 1950 года. Сохранение здоровья – важный вопрос для людей любого возраста и пола, в т.ч. для школьников. Как говорят специалисты, именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Физически здоровый ребёнок может лучше учиться, больше успевать, меньше утомляться, недаром в русской поговорке говорится: «в здоровом теле – здоровый дух».

Основным методом сохранения здоровья сегодня можно считать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

**Здоровый образ жизни** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [2, 3].

Изучением здорового образа жизни занимается валеология [1].

*Цель работы* – раскрыть сущность здорового образа жизни и выявить его составляющие.

*Задачи:*

1) Проанализировать литературу по изучаемой проблеме.

2) Раскрыть сущность здорового образа жизни.

3) Выявить составляющие здорового образа жизни школьников 1-4 классов.

*Объект исследования* – ученики 1-4 классов гимназий г.Томска

*Предмет исследования* – отношение учеников начальной школы к ЗОЖ и вопросам сохранения здоровья.

*Методы исследования:* анкетирование, экспертный опрос, анализ статистических данных.

*Гипотезы исследования:*

1. Многие школьники начальных классов не знают о том, что такое «здоровый образ жизни».

2. Здоровый образ жизни – это не только занятия спортом и правильное питание. (А что же еще?)

К сожалению, многие ученики начальной школы (1-4 классов) не всегда четко представляют себе, в чем ценность здоро-

вья, что такое здоровый образ жизни. Эту гипотезу нашего исследования подтвердили данные опроса среди учащихся 1-4 классов нескольких гимназий №24, 29, 40 г.Томска (всего 101 человек, в т.ч. 1 класс – 30 чел., 2 класс – 22 чел., 3 класс – 24 чел., 4 класс – 25 чел.). Гимназии были выбраны не случайно – именно там нагрузка для учеников чуть выше, чем в общеобразовательной школе.

Результаты исследования показывают, что первоклассники практически не знают, что такое здоровый образ жизни, это понимание появляется только к 4 классу (Рис.1).

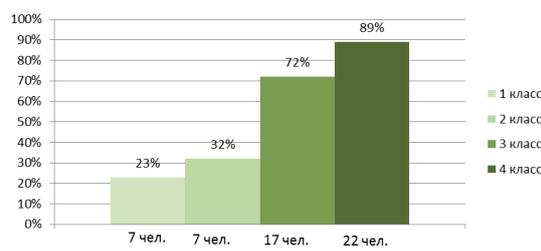


Рис.1. Число детей 1-4 классов гимназий г.Томска, давших определение здоровому образу жизни, в % от ответивших

Далее было предложено 10 вопросов для выявления основных действий школьников 1-4 классов, связанных со здоровым образом жизни (Рис.2):

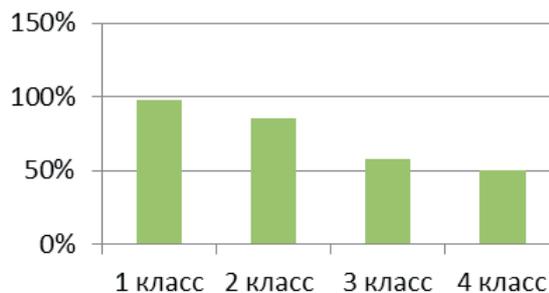


Рис.2. Результат опроса школьников 1-4 классов гимназий г.Томска относительно здорового образа жизни

- Занимаешься ли ты спортом, зарядкой?
- Соблюдаешь ли ты правила личной гигиены?
- Соблюдаешь ли ты режим дня и отдыха?
- Ты высыпаешься?
- Соблюдаешь ли ты режим питания? (не менее 3 раз в день)
- Ты гуляешь на свежем воздухе каждый день?
- Ты просыпаешься с хорошим настроением?
- Кушаешь ли ты хотя бы раз в день суп и второе блюдо?
- Ты завтракаешь?
- Тебе удается дома поиграть или заняться делами, не связанными с учебной?

Ответили «да»:

1 класс – 98% (29 чел из 30)

2 класс – 85% (18 чел из 22)

3 класс – 58% (14 чел из 24)

4 класс – 50% (12 чел из 25)

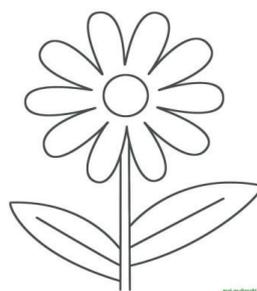
Среди пунктов, на которые школьники 2, 3 и 4 классов ответили «нет», были пункты, связанные с завтраком, занятием спортом, хорошим настроением. При этом почти все дети, участвующие в опросе, понимают, что занятие спортом – это полезно, а вот нерегулярное питание или поедание сладкого – это вредно. **Таблица № 1.**

Вопросы экспертного опроса и полученные ответы

Роль ЗОЖ в жизни младших школьников.	«ЗОЖ продлевает жизнь, делает жизнь радостной»; «ЗОЖ помогает школьникам лучше учиться и меньше уставать»
Что включает в себя ЗОЖ?	Правильное питание, причем регулярное, полноценное. Это не перекусывание на ходу; гигиена, физические упражнения и спорт, хороший режим сна (необходимо высыпаться). Важно психологически справляться со школьными нагрузками. Нужно проходить все необходимые медицинские исследования.

Для проверки второй гипотезы мы обратились к эксперту в вопросах здоровья и здорового образа жизни (заведующая детской поликлиникой №1 г.Томска Парезева Елена Валентиновна), после чего смогли выявить основные составляющие ЗОЖ для школьников младших классов (табл.1):

В результате экспертного опроса мы составили «ромашку ЗОЖ» для школьников 1-4 классов из 10 пунктов (Рис.3), получившую одобрение специалиста (Рис.3).



Правильное питание  
Спорт и зарядка  
Режим сна и отдыха  
Гигиена организма  
Отказ от вредных привычек  
Прогулки на свежем воздухе  
Закаливание  
Оптимизм  
Регулярное наблюдение у врача  
Понимание важности сохранения здоровья

Рис.3. Ромашка здорового образа жизни для школьников 1-4 классов

В русских пословицах также можно найти хорошие советы: «двигайся больше, проживёшь дольше», «утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой».

Ежедневное соблюдение основных пунктов ЗОЖ совместно с родителями, учителями школы может дать хороший результат – школьник будет меньше уставать, больше успевать, меньше болеть и волноваться [3, 4].

#### Список литературы

1. Дорошкевич М. П. Основы валеологии и школьной гигиены. – Издательство: Вышэйшая школа, 2007. – 23 с.
2. Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
3. Харитонов Л. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: изд-во Феникс, 2011. – 192 с.
4. Школа физкультминутки. 1-4 классы. Сери М а - стерская учителя. – Издательство ВАКО, 2014. – 244 с.