Статья  
Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни

*Кудрявцева М.А.  
ГПОУ НСО «НПК №1 им. А.С.Макаркнко».*

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Большое влияние на здоровье оказывает наш образ жизни. Взяв в пример современных школьников, мы рассмотрим вопросы о личной гигиене, физической активности и другое .  
Личная гигиена включает в себя общие гигиенические правила: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, регулярное питание полезной пищей, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. Личная гигиена включает в себя гигиенические требования по уходу за телом и полостью рта, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье и физическую форму. Основой здорового образа жизни является разумный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярное питание, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мероприятий. При правильном режиме вырабатывается согласованный ритм деятельности, формируется динамический стереотип нервных процессов в организме, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частая смена сложившегося стереотипа отрицательно сказывается на работоспособности и негативно сказывается на здоровье.

На практике, рекомендуется соблюдать такой режим дня для младшего школьного возраста:

• учебные занятия в школе и дома;

• активный отдых с максимальным пре­быванием на свежем воздухе;

• регулярное и достаточное питание;

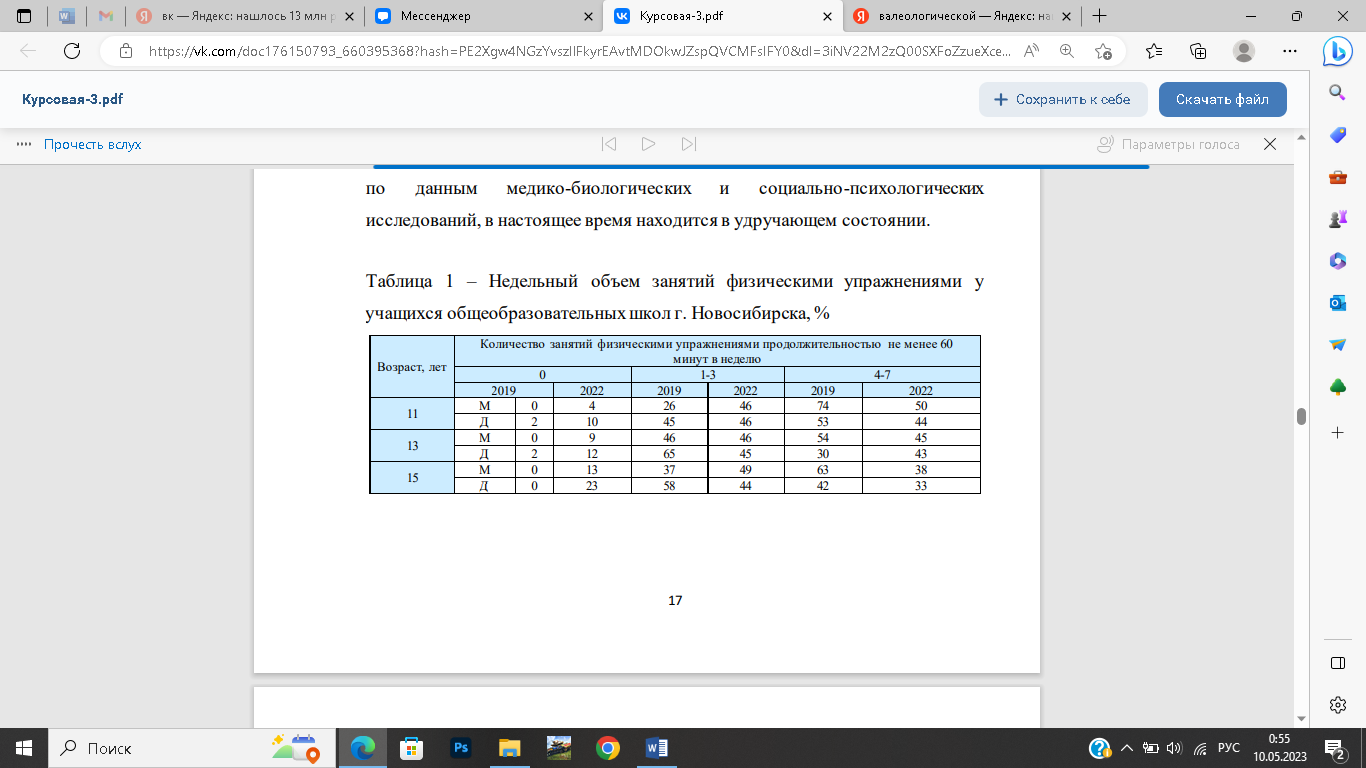
• физиологически полноценный сон;

• свободная деятельность (досуг) по выбо­ру ребенка [3].

По мнению А. Г. Комкова, физическая активность -самостоятельное социально-педагогическое явление, сущностное основание физической культуры личности, обусловливающее единство взаимодействия социального, физического и психического в человеке, а также целостность его здоровья, культуры и активности.

Оженёва и Мирная отмечают, что в настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь 10-15 % опрошенных. По их мнению, это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности. В исследовании подвергнуты анализу показатели физической активности, в частности количество дней занятий физическими упражнениями (продолжительностью как минимум 60 мин) в неделю [2].

Таблица 1 – Количество занятий физическими упражнениями детей 11-15 лет.



В школьной популяции увеличивается количество детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, заболеваниями крови, нарушениями зрения, растет гастроэнтерологическая, аллергическая, эндокринная и нервно-психическая патология. Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе [6].  
Обсуждая проблему школьной перегрузки, нельзя не учитывать тот факт, что учебная нагрузка не носит чисто физиологический характер и не может измеряться исключительно в часах, или в объеме материала. Она существенно зависит и от психологического отношения учащегося к процессу обучения: то, что интересно, снижает эффект перегрузки, и наоборот, то, что вызывает у учащегося отторжение, может спровоцировать такой эффект даже при небольших объемах учебного материала. Сравнительная характеристика образа жизни школьников Здоровье, как известно, непосредственно связано с образом жизни, поэтому его высокого уровня нельзя достичь без развития и внедрения в повседневную жизнь определенных мотивов и стереотипов поведения. Первоначальной социальной микросредой, где формируется личность, ее жизненные ценности, является семья, и здоровье детей в первую очередь определяется ее образом жизни. Перспективы воспитания здорового поколения строятся, прежде всего, на главной роли семьи в передаче родителями ценностных ориентиров, знаний и практических умений, элементарных навыков поведения в процессе формирования здорового образа жизни у ребенка [4].

Понятие «здоровый образ жизни» предполагает соблюдение совокупности следующих элементов: соблюдение режима дня, правильное сбалансированное питание, регулярные занятия спортом, отсутствие вредных привычек, полноценный отдых и т. д. В системе образования важное место отводится начальному периоду обучения: именно в младшем школьном 28 возрасте ребенок наиболее продуктивно овладевает системой действий, необходимых для успешного обучения на последующих этапах [4].

Недосыпание оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей. При дефиците сна отмечаются резкие колебания вегетативной реактивности, значительно снижается работоспособность. Однако, как правило, эти нарушения вначале носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Длительное недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.  
Таким образом, роспотребнадзор отметил, что ученики начальной школы (до 4 класса) должны спать не меньше 10-10,5 часов, а первоклассникам рекомендовано еще 2 часа дневного отдыха [4].

Обращает на себя внимание чрезвычайно малое количество детей, занимающихся спортом. Низкая физическая активность обусловливает формирование уже в детском и подростковом возрасте патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повышенной хрупкости костной ткани, что, в свою очередь, ведет к увеличению травматизма как в быту, так и в школе. Учитывая вышеизложенное, можно говорить о необходимости изменения структуры и системы образования в соответствии с возрастными и функциональными особенностями ребенка, стандарта подготовки педагога, а также введения курса обучения родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей [1].

В заключении хочу отметить, что сегодня, как никогда, общество нуждается в раннем выявлении и развитии детей, обладающих способностью к восприятию широкого спектра знаний, в том числе и в области здоровья, с одной стороны, а с другой – к выявлению детей, нуждающихся в особых условиях своей жизнедеятельности в школе. Поэтому, нужно вводить урочные и внеурочные занятия по здоровому образу жизни, где педагоги будут рассказывать и показывать на практике, почему важно следить за своим здоровьем, и что может повлечь за собой небрежный образ жизни. Потому что физическая культура в школе – это реализация возможности оптимального физического развития детей, всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и другим общественно важным видам деятельности.

Список литературы

1. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: ИНФРА-М, 2020 – 508 с.;

2. Ожева Е.Н., Мирная Л.В. Программа "здоровый образ жизни" // Инновационные проекты и программы в образовании. №4. 2009;  
3. https://multiurok.ru/blog/rezhim-dnia-mladshego-shkolnika-1.html?ysclid=lhgkxqa9fo699243876;

4. https://rg.ru/2016/08/10/rospotrebnadzor-rasskazal-skolko-dolzhny-spat-shkolniki.html;

5. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. №17-2. 2011.С. 196-197;

6. Ярлыкова, О.В. Тестирование как форма педагогического контроля физической подготовленности младших школьников / О.В. Ярлыкова, В.В. Казак // Таврический научный обозреватель. – 2016.