

УДК 37.018.26

**М.Г. ВАРИВОДА**

(*mariya1331@mail.ru*)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Рассматриваются теоретические основы понимания здорового образа жизни младшего школьного возраста и освещается проблема взаимодействия семьи и школы по формированию здорового образа жизни младших школьников.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, социальная педагогика, учреждения начального образования, здоровье, взаимодействие семьи и школы.*

Главным фактором, влияющим на жизнедеятельность человека, является здоровье. Понятие здоровье включает в себя не только отсутствие болезней, но и состояния полного социального, физического и психологического благополучия человека.

Поддержание здоровья учащихся является актуальной проблемой в современном мире. Школьный возраст – это важнейший этап в формировании основных систем и функций организма человека. В этом возрасте идет активное развитие подрастающего организма, социализация учащихся, формирование психологических характеристик личности.

Сведения о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. По данным Минздрава, в стране только 10% школьников можно назвать здоровыми, 50% имеют ту или иную патологию, а 40% относятся к группе риска. Здоровье ребенка зависит от огромного количества причин: окружающая среда, питание, образ жизни, наследственность, инфекционный фон, медицинское обслуживание. На долю так называемого «школьного фактора» приходится 25% всевозможных причин ухудшения здоровья ребенка [2].

Проблему определения здоровья изучали многие специалисты. Так, Р.М. Баевский определяет здоровье как возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психической и социальной сущности человека [1]. М.Я. Виленский рассматривает здоровье как важнейшую ценность для человека [4].

Анализ социально-педагогической, психологической литературы показал, что в настоящее время существуют теоретические предпосылки решения проблемы взаимодействия семьи и школы в формировании здорового образа жизни у младших школьников, но реальных практических разработок по этой теме мало. В связи с этим, разработка и апробация практических способов взаимодействия семьи и школы по этому вопросу приобретает важнейшее значение.

Для решения данной проблемы мы разработали и реализовали проект, направленный на взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни младших школьников. На первом этапе подготовки программы мы проанализировали педагогическую, социальную литературу и выявили, что выделяются некоторые необходимые для соблюдения здорового образа жизни критерии: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек и режим дня. Так же, был установлен факт, что младший школьный возраст является сензитивным для формирования здорового образа жизни, потому что, именно в этом возрасте происходят самое активное развитие функций организма, формирование костной, сердечно-сосудистой и других систем.

Доказано, что все критерии здорового образа жизни имеют для младших школьников большое значение. При правильной организации режима дня, чередовании труда и отдыха, можно значительно снизить утомляемость еще не окрепшей нервной системы. Нарушение режима дня приведет к тому,

что в организме школьника будут происходить серьезные изменения, которые могут привести к неврозам. Двигательная активность для младших школьников – это своего рода заложенная природой потребность организма. При лишении или снижении этой потребности происходят серьезные нарушения в здоровье ребенка: гиподинамия, сколиоз и др. Для младшего школьника, соблюдение правил рационального питания является предпосылкой к дальнейшему правильному развитию организма. Питание должно быть обязательно сбалансированным и включать в себя все необходимые для организма компоненты: витамины, минералы и т.д. Вредные привычки влияют на здоровье крайне серьезно. Младшие школьники, как правило, начинают приобщение к вредным привычкам из любопытства. Наблюдая, как взрослые курят или употребляют алкоголь, дети считают, что это признак «взрослости» и самостоятельности. Крайне важно, чтобы дети знали и понимали, что вред, причиняемый вредными привычками здоровью, необратим [Там же].

Для предотвращения ведения нездорового образа жизни в младшем школьном возрасте, крайне необходимо вести активную работу школы совместно с родителями. Пример родителей и педагогов для младших школьников является основным образцом поведения. Доверие к взрослым в этом возрасте очень велико. Пример – это способ воспитания младшего школьника, и на плохом примере воспитать здорового ребенка невозможно.

Для формирования здорового образа жизни у младших школьников необходимо исследование знаний и представлений учащихся и их родителей о здоровом образе жизни. Мы использовали для изучения данных критериев метод анкетирования. По результатам анкетирования детей, выяснилось, что больше половины учащихся не могут дать определение здорового образа жизни. Учащиеся (15%), которые сумели дать определение, считают, что здоровый образ жизни – это спорт, пребывание на свежем воздухе и зарядка. 100% учащихся считают, что заботиться о здоровье обязаны врачи, и лишь 48% считают, что какое-то отношение к заботе о своем здоровье имеют они сами. 56% учеников считают, что главной причиной, почему необходимо вести здоровый образ жизни, является успешность. При изучении тем о здоровье, интересующих учащихся, выяснилось, что 89% учеников интересуются темами спорта и физической культуры. При этом, никто из учащихся не отметил темы, связанные с вредными привычками. Источниками информации о здоровом образе жизни у 67% респондентов являются телевизионные передачи и родители. 78% учащихся считают, что ведут абсолютно здоровый образ жизни, потому что закаляются, гуляют и проходят лечение. Однако, 89% хотят соблюдать более здоровый образ жизни.

Результаты анкетирования выявили крайне низкий уровень знаний у младших школьников о здоровом образе жизни. Показателем низкого уровня является незнание понятия здоровый образ жизни, компонентов, составляющих здоровый образ жизни, вреда от вредных привычек, неумение ответить для чего необходим здоровый образ жизни, незаинтересованность темами о здоровом образе жизни, заботиться о здоровье, ограниченные источники информации о проблемах здорового образа жизни.

Анкетирование родителей дало следующие результаты: 89% родителей имеют верное понятие о здоровом образе жизни и знают, что такое режим дня. 56% родителей не знают, что такое рациональное питание, 56% родителей курят и 72% не знают о том, как вредят вредные привычки здоровью детей. 56% родителей считают, что положительные эмоции благотворно влияют на здоровье. У 52% родителей дети болеют очень часто. 44% считают, что главной причиной заболевания их детей является недостаток знаний в вопросах сохранения и укрепления здоровья. 60% считают, что заботиться о здоровье ребенка должны родители.

Анализ анкет родителей показал, что знания и представления о здоровом образе жизни у родителей находятся на среднем уровне: знание, что такое здоровый образ жизни, частичное понимание компонентов, незнание о вреде вредных привычек, влияний на здоровье ребенка. По итогам анкетирования, мы разработали и апробировали программу «Здоровая семья – здоровое будущее» по взаимодействию семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников. Срок реализации данной программы – февраль – март 2015 г.

Программа включает в себя 6 мероприятий: 2 классных часа с детьми, 2 родительских собрания и 2 совместных занятия. Все мероприятия были разработаны с учетом возрастных особенностей детей и родителей. Участие в мероприятиях приняло 9 семей, в составе трех человек.

Классные часы и родительские собрания преимущественно направлены на информирование детей и родителей по вопросам здорового образа жизни. Совместные мероприятия представляли собой досуговые занятия с определенной тематикой. К таким мероприятиям относятся семейный спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья», предполагавший участие всех членов семьи, и викторина «В путь за здоровым образом жизни», где родители участвовали в качестве зрителей и жюри.

После проведения программы «Здоровая семья – здоровое будущее» для оценки ее эффективности была проведена повторная диагностика учащихся и родителей. Результаты анкетирования учащихся: 85% дали полное определение здоровому образу жизни; 79% считают, что сами должны заботиться о своем здоровье; 66% считают причиной, для ведения здорового образа жизни, успешность. Источниками информации о здоровом образе жизни 77% учащихся отметили родителей и 57% – телепрограммы. 99% учеников считают, что ведут здоровый образ жизни на 50%, потому что не выполняют многие правила здорового образа жизни. 95% детей хотят вести более здоровый образ жизни. Интересующие темы о здоровье разделились: 50% – физкультура и спорт, 25% – вредные привычки, 25% – рациональное питание.

Результаты повторного анкетирования родителей выглядят следующим образом: 98% родителей дают верное понятие здоровому образу жизни, столько же родителей знают, что такое режим дня; 95% родителей дают верное определения рациональному питанию; 90% отмечают, что их дети занимаются спортом (в первичной диагностике такие данные не отмечены). 56% родителей курят и 98% знают о том, как вредят вредные привычки здоровью детей и считают, что положительные эмоции благотворно влияют на здоровье. 94% отмечают, что главной причиной заболевания детей является недостаточное внимание родителей, плохая внешняя обстановка. 90% считают, что заботиться о здоровье ребенка должны родители совместно со школой.

Итак, по результатам повторной диагностики, можно сделать вывод, что проведенная программа «Здоровая семья – здоровое будущее» имеет положительные результаты. Учащиеся повысили уровень знаний до среднего (см. рис. 1), а родители повысили уровень знаний до высокого (см. рис. 2). Младшие школьники стали заниматься спортом и хотят вести здоровый образ жизни, а значит, что цель нашего исследования была достигнута. Мы сформировали, взаимодействуя с родителями, у младших школьников навыки здорового образа жизни.

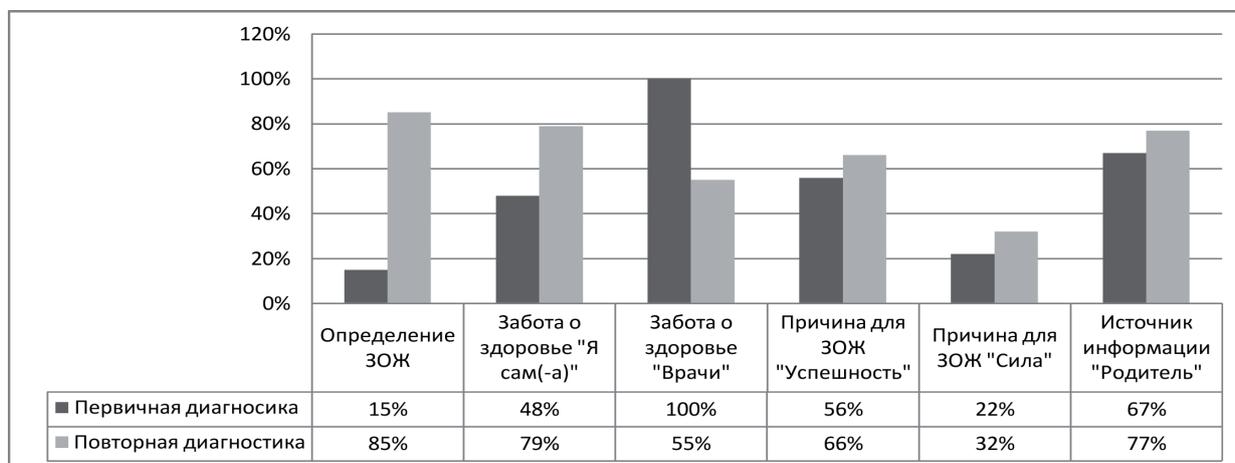
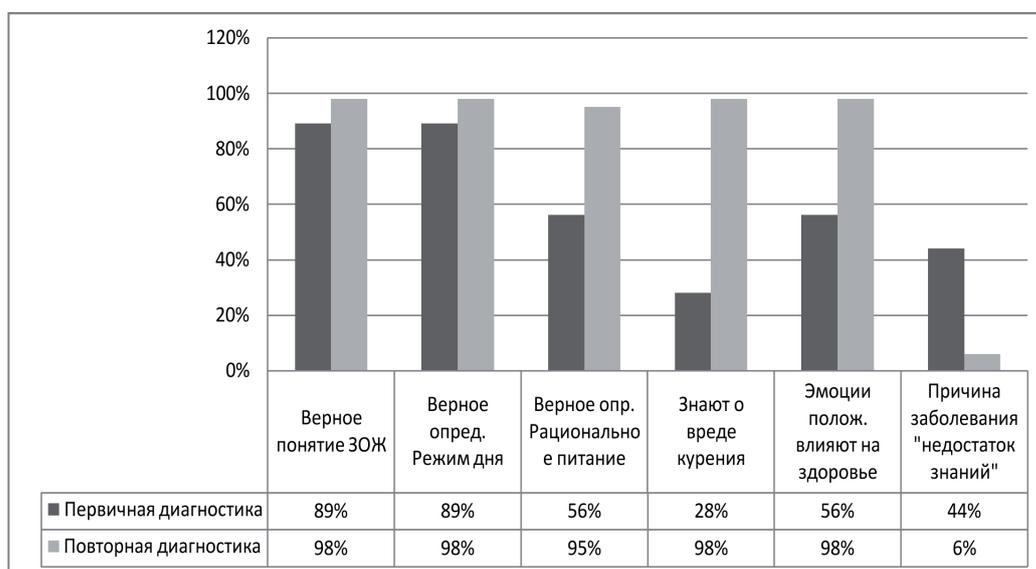


Рис. 1. Результаты анкетирования учащихся



**Рис. 2.** Результаты анкетирования родителей

Практическая значимость данного исследования может заключаться в том, что результаты и материалы исследования в работе социальных педагогов можно использовать в различных учреждениях, предполагающих работу с детьми и родителями.

#### Литература

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 2002.
2. Васильева О.В. Формирование основ здорового образа у учащихся младшего школьного возраста общеобразовательных школ. М.: Академия, 2009.
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5–7 классы: учебник для общеобразов. учреждений. 2-е изд. М.: Просвещение, 2013.
4. Волокитина Т.В. Основы медицинских знаний. М.: Академия, 2011.

*VARIVODA M. G.*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

#### ***INTERACTION OF THE FAMILY AND SCHOOL ON FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS***

*Theoretical basics of understanding of a healthy lifestyle of younger school age are covered and the problem of interaction of a family and school on formation of a healthy lifestyle of younger school students is covered.*

*Keywords: healthy lifestyle, social pedagogics, establishments of primary education, health, interaction of a family and school.*