

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пинчук В. В. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – А. Н. Мурашко, преподаватель

Валеология (от лат. valeo – быть здоровым) – наука, в основе которой лежит здоровье человека. Установка на здоровье не появляется у человека сама собой [1]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Младший школьный возраст – важный период для формирования ЗОЖ ребенка, в это время организм ребенка интенсивно растет. Анализ научных исследований определил тему исследования, целью которой было выявить динамику процесса формирования ЗОЖ. В связи с этим были опрошены учащиеся 4 «Б» класса ГУО «СШ № 12» г. Мозыря. Анкета включала следующие вопросы: Что, по-твоему, означает «ЗОЖ»? Что ты знаешь о своем здоровье? Занимаешься ли ты на уроке физкультуры? Делаешь ли ты утром физическую зарядку? Занимаешься ли ты спортом?

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что понятие о «ЗОЖ» у большинства младших школьников ассоциируется с понятием «здоровье», причем 18% школьников считают, что «ЗОЖ» – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий, направленных на укрепление и сохранение здоровья. 44% учащихся считают, что их здоровье «отличное», 20% – «не очень хорошее», 36% – «удовлетворительное».

К занятиям на уроках физической культуры учащиеся относятся положительно, большинство из них (55%) занимаются спортом с полной отдачей (участвуют в спортландиях, ходят в различные спортивные секции). Каждый день утром делают зарядку 15% учащихся, а 50% – лишь иногда, а 35% – не делают совсем.

В связи с этим можно сделать вывод о том, что у младших школьников имеются знания о ЗОЖ, но не строго научны и не вполне систематизированы, но интерес к здоровому образу жизни имеет систематический характер.

Литература

1 Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

МГПУ им. И.П.Шамякина