

ИССЛЕДОВАНИЕ КАТЕГОРИИ «ЗДОРОВЬЕ» В СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Ясюкевич М.В.

г. Гай, Оренбургская область, МАОУ СОШ № 8, 7 класс

Руководитель: Трифонова Е.А., г. Гай, Оренбургская область, МАОУ СОШ № 8, Педагог-психолог

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте V Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: <https://school-science.ru/5/8/35149>.

*«Здоровье до того пере-
вешивает все остальные блага,
что поистине здоровый нищий
счастливее больного короля»*

Артур Шопенгауэр

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и другие. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью. Нынешняя молодежь является будущим всей Земли, так как именно в её руках находится будущее, именно ей придётся принимать приоритетные решения, и осуществлять их. Но, к сожалению, выросшая на фаст-фуде, ток-шоу, мыльных операх, компьютерных играх и прочих элементах современной массовой культуры, возможно, она будет не в силах дать адекватный ответ (адекватную реакцию) сложившимся обстоятельствам в социополитической жизни государства, региона, планеты.

Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров – все это создает реальный гуманистический кризис, и особенно губителен он для детей и подростков, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди несовершеннолетних.

Действительно условия для взросления и развития молодежи в нашем кризисном обществе неблагоприятны. Вызывает тревогу состояние здоровья детей. Так, по данным медицинских исследований, в школах России лишь 14 % детей практически здоро-

вы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35 – 40 % – хронические заболевания. (см. прил. рис.1) Общий рост хронических заболеваний детей за последние 10 лет вырос в 2,5 раза. Примерно 88% учащихся находятся в школах в состоянии разной степени психического неблагополучия.

Следует отметить, что разрешение этих проблем связано с уровнем притязаний, самооценкой обучающихся и в связи с этим вполне закономерен возросший интерес к данной проблеме не только со стороны медицинских работников, и психологических служб, но и со стороны государства. Специалистами так же доказано, что 75% болезней взрослых заложено именно в детские годы, поэтому воспитание ответственности за здоровье россиян следует начинать со школы или даже с детского сада и учиться этому всю жизнь. Так как от того, насколько будут сформированы навыки ЗОЖ в юности, во многом зависит, как раскроется потенциал личности в будущем.

Выбранная нами тема не просто актуальна, она является основной проблемой поколения 21 века. Девизом нашей работы стали слова английского публициста, историка, философа Томаса Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы». Общую цель нашей большой работы мы видим в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям спортом, а также к охране окружающей среды и её защите. Но для начала нам необходимо выяснить мнение самих школьников о здоровье, составляющих компонентах понятия «здоровье», понять насколько приоритетным оно является в сознании современных подростков по сравнению с другими жизненными ценностями.

Цель: выяснить мнение школьников о составляющих компонентах понятия «здоровье», определить насколько приоритетным оно является в сознании современных подростков по сравнению с другими жизненными ценностями.

Задачи: 1. Проанализировать собранную информацию о составляющих компонентах понятия «здоровье», принципах формирования ЗОЖ и жизненных ценностях.

2. Проанализировать, уровень осведомлённости учащихся МАОУ «СОШ №8» по данной теме и выяснить, что они понимают под понятием «здоровье» и ЗОЖ.

3. С помощью разработанной программы «Построй свою модель ЗОЖ» определить уровень ведения учащимися ЗОЖ и причины, влияющие на это в той или иной степени.

4. Протестировать учащихся по системе М. Рокича и Ш. Шварца с целью определения позиции здоровья в их жизненных ценностях.

5. Проконсультировать учащихся по результатам анкетирования

6. Сделать выводы о проделанной работе.

Объект нашего исследования: образ современных школьников в отношении понятия «здоровье».

Предметом исследования: учащиеся 7 класса.

Метод исследования: анализ, разработанных нами анкеты «Что вы знаете о здоровом образе жизни», программы «Построй свою модель ЗОЖ», а также сочинений учащихся и тестов М. Рокича и Ш. Шварца «Жизненные ценности», консультации

Гипотеза: Забота о своём здоровье с детства, формирование и ведение здорового образа жизни способствует избеганию многих проблем, связанных со здоровьем, личной и социальной самореализации

Основная часть

Глава 1. Теоретический анализ изучения проблемы

1.1. Понятие «здоровье»

Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. В эволюции человеческой цивилизации можно выделить 3 доктрины здоровья: доктрина Соломона, доктрина Сократа, доктрина Конфуция (см. прил. рис.2).

Анкетирование учащихся позволило нам узнать, что по мнению учащихся здоровье – «это отсутствие болезней», «целые руки – ноги», «отсутствие инвалидности», «когда нет хронических заболеваний» и т.п.

На сегодняшний день существует несколько определений здоровья и ЗОЖ. [6] Международное признание получило определение здоровья, сформулированное ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946 год). Основатель валеологии – науки об индивидуальном здоровье человека, И.И. Брехман (1990), определяет здоровье,

как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

Здоровье человека – одна из предпосылок счастья и его полноценной жизни. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил: «Ни богатство, ни слава ещё не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого короля» (см. приложение 1).

1.2. Компоненты здоровья

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) в понятии «здоровье»: биологическое здоровье (оно имеет две составляющих: соматическое здоровье и физическое здоровье), психическое здоровье (к компонентам психического здоровья также относят нравственное здоровье), социальное здоровье (см. прил. рис. 3-5)

Здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма. Именно виды здоровья человека определяют его физическое, эмоциональное, нравственное, духовное состояние. Каждая разновидность здоровья несет в себе определенные особенности, благодаря которым можно определить насколько здоров человек.

1.3. Факторы, влияющие на здоровье

Факторы, влияющие на здоровье человека достаточно различны.

По заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. (см. прил. рис. 6)

Здоровый образ жизни состоит из трёх компонентов: Правильное питание, культуры движения, культуры эмоций. (см. прил. рис. 7).

Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. (см. прил. рис.8)

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Пусть наследственность и экология неподвластны обычному человеку, но вести здоровый образ жизни и жить в гармонии с собой и окружающими может каждый.

1.4. Составляющие ЗОЖ

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. На самом деле формула ЗОЖ гораздо сложнее и содержит много различных компонентов. Перечислим часть наиболее важных из них: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Если рассматривать подростков, то обязательно следует учитывать тот факт, что подросток не может сам обеспечить себе соответствующий способ жизнедеятельности, здесь многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. У него еще нет своего сложившегося образа жизни и от того, как будет организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. (см. прил. рис.9)

Здоровый образ жизни – это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека. Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма. За счёт правильной организации своей жизни человек может сам справиться с любым заболеванием.

1.5. Жизненные ценности

Жизненные ценности человека можно смело назвать его внутренним компасом, по которому необходимо сверять все шаги. Ведь когда имеются определённые установки, человеку гораздо проще продумывать действия и принимать верные решения, что и является основой продуктивной и полноценной жизни. На сегодняшний день, считается, что ценность не существует «сама по себе», она выражается в действиях как основа поведения личности и социальной группы. Ценности могут быть абсолютными, в виде материальных и нематериальных предметов или существовать в самом человеке, в его биологических потребностях. Современные подростки, это особая социальная группа, которая представляет собой определённый указатель на изменения, которые наблюдаются в обществе. И конечно, от изученности мира ценностей подростков, их жизненных планов, установок зависит будущее. Есть большое количество концеп-

ций и теорий по определению ценностных ориентаций и одной из них является методика Рокича и Ш. Шварца.

Жизненными ценностями человека можно назвать ту шкалу оценок и мер, при помощи которой он выверяет и оценивает свою жизнь. В различные периоды существования человека эта шкала изменяется, но определённые составляющие остаются в ней всегда.

1.6. Ключевые аспекты методик М. Рокича и Ш. Шварца

1.6.1. Тест Милтона Рокича – один из наиболее популярных опросников для диагностики ценностно-смысловой сферы личности (респонденту вместо ответов на многочисленные вопросы нужно проранжировать (оценить значимость) 36 ценностей (2 группы по 18 в каждой). М. Рокич рассматривал ценности как разнородность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной. Он различает два класса ценностей – терминальные и инструментальные: Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; Инструментальные ценности – как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

1.6.2. Тест ценностных ориентаций Ш. Шварца.

Под ценностями Ш. Шварц подразумевал «познанные» потребности, непосредственно зависящие от культуры, среды, менталитета конкретного общества. При разработке опросника автор использовал методику Рокича, качественно модифицировав, расширив и усовершенствовав ее концептуальную базу, в его основу легла теория, согласно которой все ценности делятся на социальные и индивидуальные. Опросник состоит из двух частей. Первая часть опросника предназначена для изучения ценностей, идеалов и убеждений, оказывающих влияние на личность. Вторая часть опросника Шварца представляет собой профиль личности. Для обработки результатов опросника Шварц предложил специальные ключи. Разработанная методика позволяет с достаточной точностью и достоверностью выделить ценности, важные для отдельной личности или целой социальной группы в наибольшей степени.

Ценности являются хорошим индикатором для отслеживания процессов со-

циального и индивидуального изменения, возникающего в результате исторических, социальных и личных событий. Кроме того, они могут быть положены в основу изучения различий между социальными культурами и субкультурами, которые появляются по мере того, как социальные общности развиваются в определенных направлениях в результате их уникального опыта. В данном случае с помощью методики определения ценностей мы хотим понять, насколько здоровье является приоритетным в сознании подростков.

Глава 2. Анализ исследования

2.1 «Что вы знаете о здоровом образе жизни»

Для проведения исследования с целью выявить мнение школьников о составляющих компонентах понятия «здоровье» и определить насколько приоритетным оно является в их сознании по сравнению с другими жизненными ценностями, мы составили анкету «Что вы знаете о здоровом образе жизни» и разработали программу «Построй свою модель ЗОЖ». В качестве испытуемых были выбраны 21 учащийся 7 класса (возраст 13-15 лет). Сначала учащимся было предложено ответить на вопросы анкеты «Что вы знаете о здоровом образе жизни» (см. приложение рис. 10-12).

Из анализа анкет мы увидели, что понятие «здоровый образ жизни» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 40% подростков считают, что ЗОЖ – это «занятия спортом», и они предусматривают определенные действия со своей стороны, направленные на укрепление и сохранение здоровья. 32% подростков считают, что «здоровый образ жизни» – это отказ от вредных привычек, 20% – что ЗОЖ – это правильное питание, 10% учащихся вообще не ответили на поставленный вопрос. Это позволяет сделать вывод, что знания еще не систематизированы они фрагментарны и не точны. Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся не вполне адекватное: 60% учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 30% считают свое здоровье «удовлетворительным», 5% – что у них здоровье «не очень хорошее», а оставшиеся 5% считают свое здоровье «плохим». На вопрос «от чего зависит твоё здоровье» 37% учащихся ответили, что их здоровье зависит от здорового образа жизни, 45% ответили: «от занятий спортом», 13% учащихся к этим двум компонентам отнесли еще и закаливание. И только 5% опрошенных считают, что их здоровье зависит от хорошего настроения, это говорит о том, что у детей не достаточно знаний о составляющих здоровья, психический компо-

нент осознается недостаточно. Большинство учащихся владеет знаниями о вредных привычках: 65% учащихся выделили курение как вредную привычку, 25% – употребление алкоголя, 10% – наркоманию.

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся в большей степени положительно, 80% детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 40% учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции.

Таким образом, на основе результатов анализа анкет, можно выделить разноразличные группы учащихся в зависимости от их знаний и представлений о здоровом образе жизни:

Первая группа подростков, обладающая высоким уровнем, характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Они регулярно включают в свою жизнедеятельность основные элементы здорового образа жизни.

Вторая группа подростков, относящаяся к среднему уровню, характеризуется частично сформированной мотивацией на ведение ЗОЖ. Учащиеся понимают важность и необходимость сохранения здоровья, но реальные практические действия совершают обычно в присутствии других детей, по настроению, по настоянию взрослых, т.е. у них отсутствует личная заинтересованности в ведении ЗОЖ.

Третья группа подростков относится к низкому уровню – это дети с фрагментарным отношением к ЗОЖ, неполными и не системными знаниями и умениями в этой области. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляют.

В соответствии с выделенными уровнями учащихся исследуемой группы можно распределить таким образом: высокому уровню учащихся соответствует 30% детей, среднему уровню 40% учащихся, к низкому уровню 30% учащихся.

В результате выше приведенного анкетирования мы выявили не только уровень знаний и представления детей о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного здорового образа жизни.

2.2. «Построй свою модель ЗОЖ»

Анкетирование показало нам общий результат для более точной картины, мы раз-

работали программу-тест, «Построй свою модель ЗОЖ», в результате прохождения данного теста, каждый из респондентов смог наглядно увидеть своё отношение к ЗОЖ и проанализировать причины, влияющие на него, на построившихся в результате тестирования диаграммах, одна из которых наглядно изображает модель твоего ЗОЖ, а вторая причины, приведшие к такому результату. В результате отстроенных каждым участником исследования этих моделей, мы вновь проанализировали результаты и получили следующие данные, у 5% учащихся нет интереса к ЗОЖ, 55% ссылаются на отсутствие времени, 25 на отсутствие условий, 5% на лень, 5% на материальные затруднения, 5% просто считает, что болезни им не грозят. (см приложение 2)

В результате тестирования, каждый из учащихся смог наглядно увидеть своё отношение к ЗОЖ и проанализировать причины, влияющие на него. Также можем с уверенностью сказать, что наша программа имела успех, да, у неё были выявлены некоторые недочёты, над исправлением которых мы будем работать, но в общем поставленная цель была нами достигнута. Согласитесь, самый легкий способ начать вести здоровый образ жизни – научиться ему от кого-то, приобретая таким образом новые поведенческие навыки, способствующие сохранению и укреплению здоровья. И мы надеемся, что наши испытуемые не просто начнут перенимать положительный опыт друг у друга, но и заинтересуют этим окружающих их сверстников и не только.

2.3. «Ценностная ориентация подростков»

Следующая методика, проведенная в группе – Тест М. Рокича «Ценностная ориентация подростков». И ценностный опросник Ш. Шварца Тесты представлены нами в электронном варианте, который мы сами разработали (прил. 3), мы решили использовать именно две методики, чтобы проверить искренность ответов респондентов, т.к. при сборе информации и анализе уже имеющихся результатов сделали вывод, что ответы одних и тех же испытуемых иногда расходились. Конечно, на это могут влиять различные факторы, и чаще всего неискренность ответов.

При создании электронной версии мы поняли, что определить свои главные жизненные ценности не так уж просто, как кажется на первый взгляд. Именно поэтому решили предложить учащимся перед тестированием написать сочинение-рассуждение на тему «Мои жизненные ценности». Таким образом, сначала дав им возможность порассуждать, почему те или иные ценности являются для них более или менее важными,

и упростит им задачу при ответе на тесты, позволит им быть более искренними в ответах. При анализе полученных результатов были выявлены наиболее значимые терминальные ценности (убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться): на 1-м месте – счастливая семейная жизнь, на 2-м – наличие хороших и верных друзей, на 3-м – здоровье, на 4-м – любовь, на 5-м – развлечения. Достаточно значимыми являются также: материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); интересная работа; красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве). Наименее значимыми для учеников оказались следующие ценности: свобода как независимость в поступках и действиях; возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие; счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего человечества в целом). Здоровье как ценность большинство подростков 15% поставили на 3 место. Главное для них это счастливая семья и хорошие товарищеские отношения.

Таким образом, полученные материалы указывают на необходимость воспитания у учащихся полезных привычек, формирования у них систематизированных знаний и представлений о сущности ЗОЖ и выработки индивидуального способа психологически обоснованного поведения.

Глава 3. Работа продолжается

Наша работа на этом не остановилась. Результаты тестирования позволили выявить, что одной из главных причин влияющей на ЗОЖ учащиеся считают так же и экологический фактор, и основное решение видят в защите и охране окружающей среды. Действительно, здоровье населения зависит от экологического показателя благополучия человека в окружающей среде. Безусловно, очень важно уделять повышенное внимание защите окружающей среды, так как её загрязнение непосредственно влияет на здоровье, физическую выносливость, работоспособность человека, а также на его плодovitость и смертность. Именно поэтому практически во всех странах земного шара этому вопросу уделяется так много внимания. И чтобы поддержать в этом выборе учащихся, а также ещё больше повысить их интерес к данной теме, мы решили рассказать об экологической обстановке в нашем крае и познакомить наших испытуемых для начала с местными достопримечательностями, создав несколько показательных презентаций на эту тему. (см. прил. 4)

В результате оказалось, что мало кто знал о той красоте, которая нас окружает, и, что в нашей области есть заповедник.

Чтобы ещё больше расширить кругозор учащихся и познакомить их с Оренбургскими заповедниками, а главное ещё больше привлечь их к охране окружающей среды и заповедных мест, мы продолжили работу и разработали ещё две дополнительные викторины: «Кто хочет стать миллионером», «Стань лучшим знатоком заповедника Оренбургский», которые позволяют не просто познакомиться с красотами и историей своей малой Родины, но и попутно проверить свои знания. Презентации и викторины были протестированы учащимися 1 и 5 классов и получили положительные отзывы. В результате для увеличения доступа к программам большего числа учащихся мы создали группу в ВК «Оренбургский следопыт», где можно посмотреть презентации и ответить на вопросы викторин (<https://vk.com/club144526721>) (см. Приложение доп.).

Наша работа не остановилась на создании программ. Сделав вывод, что ожидаемые результаты, были достигнуты – интерес учащихся к данной теме вырос, мы решили пойти вперёд, чтобы ещё больше всех заинтересовать и привлечь новых участников.

Заключение

Здоровье... Издавна с этим понятием люди связывали и продолжают связывать свое благополучие, счастье, возможность полноценно жить и трудиться, растить здоровых детей. Поведение человека всегда было направлено на удовлетворение потребностей и каждая личность характеризуется своими, индивидуальными способами их удовлетворения. К сожалению, не всегда эти потребности положительно влияют на жизнь человека и его здоровье. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ), на формирование которого мы можем и должны повлиять. Однако, благодаря нашему исследованию мы поняли, что на сегодняшний день, подростки не совсем полно владеют понятиями здоровья и ЗОЖ и не отождествляют их между собой. Кроме того, мы выяснили, насколько серьёзной является проблема ЗОЖ на сегодня, изучили причины появления и последствия влияния его на организм детей, проведя исследование на уровне своей школы и семьи, используя разработанную нами программу-тест – «Построй свою модель ЗОЖ», которая получила массу положительных отзывов, и сделали определённые выводы. Используя анализ сочинений и результаты тестов М. Рокича и Ш. Швар-

ца, определили, что, к сожалению, в цепочке потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, учащиеся не выносят здоровье на первый план, а по сути именно оно должно стать первой потребностью, и особенно у подростков. Это важно, потому что, пока они еще здоровы, они не задумываются о здоровье, так как нет потребности в его сохранении и укреплении, но, как показывает статистика и опыт наших родителей, лишь потом, растратив его, они начнут ощущать выраженную потребность в нем.

В результате своей работы мы достигли поставленной цели и реализовали задачи: выяснить мнение школьников о составляющих компонентах понятия «здоровье» и определить, насколько приоритетным оно является в сознании современных подростков по сравнению с другими жизненными ценностями. Дополнительно изучили работу ряда программ, изучили результаты статистических данных, проанализировали различные таблицы и графики, научились работать с чертежами, собрали и проанализировали информацию о правильном питании, физической нагрузке, калорийности продуктов, побеседовали со специалистами, разработали ряд рекомендаций по ведению ЗОЖ. Основываясь на полученной информации и проведенных исследованиях, подтвердили и доказали гипотезу. Используя полученную информацию и знания, создали «Учебно-информационное пособие «Здоровый образ жизни»». В результате нам даже удалось, повысить заинтересованность учащихся вопросами сохранения собственного здоровья, и дать толчок их собственной реализации принципов ЗОЖ, а также привлечь их к участию в пропаганде здорового образа жизни среди сверстников.

Мы считаем, что знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями и начинать надо с подрастающего поколения, мы должны воспитать в наших детях культуру здорового образа жизни. Здоровье будущих поколений в наших руках, и если мы не примем соответствующие меры по улучшению качества нации, то последствия могут быть плачевными. Поэтому мы решили не останавливаться на достигнутом, видя как растёт интерес учащихся к данной теме. Пытаясь его не потерять и приумножить, разработали несколько презентаций и викторин о достопримечательностях и охраняемых территориях нашей малой Родины.

Выводы

Подводя итоги данного исследования можно сделать выводы:

1. Анкетирование позволяет выявить не только уровень знаний и представления детей

о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного здорового образа жизни. Как оказалось у детей субъективная оценка своего состояния здоровья, не основанная на критериях и компонентах валеологии и психологии. Компоненты психического здоровья осознаются недостаточно. Дети недостаточно полно осведомлены об основных аспектах ЗОЖ, у них недостаточно хорошо сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

2. Психологические методики М. Рокча и Ш. Шварца позволили выяснить, что

здоровье как ценность занимает в менталитете современных подростков не главное положение среди других ценностей жизни.

3. Достигнута цель исследования, решены задачи и подтверждена выдвинутая нами гипотеза.

4. Подтвердилась актуальность темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения среди учащихся школы, необходимость внедрения в практику рекомендаций учащимся по формированию ЗОЖ в виде пособия «Здоровый образ жизни».

Приложение к работе

Исследование категории «здоровье» в сознании современных подростков

1. Данные медицинских исследований, в школах России

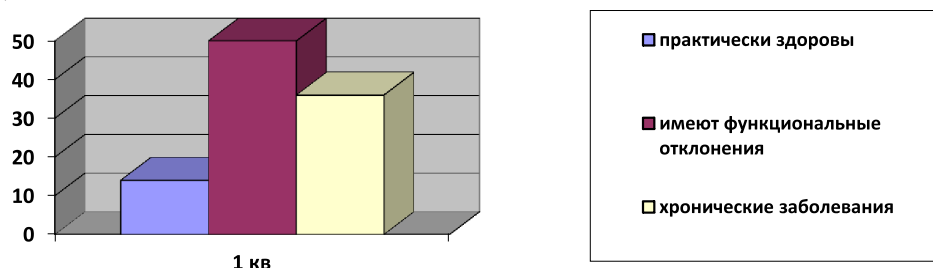


Рис. 1

2. Доктрины здоровья

Объединив все три доктрины можно вывести правило:

«Человек познай, сотвори и измени себя».

В основе этого правила лежит рационализм, самопознание и совершенствование.

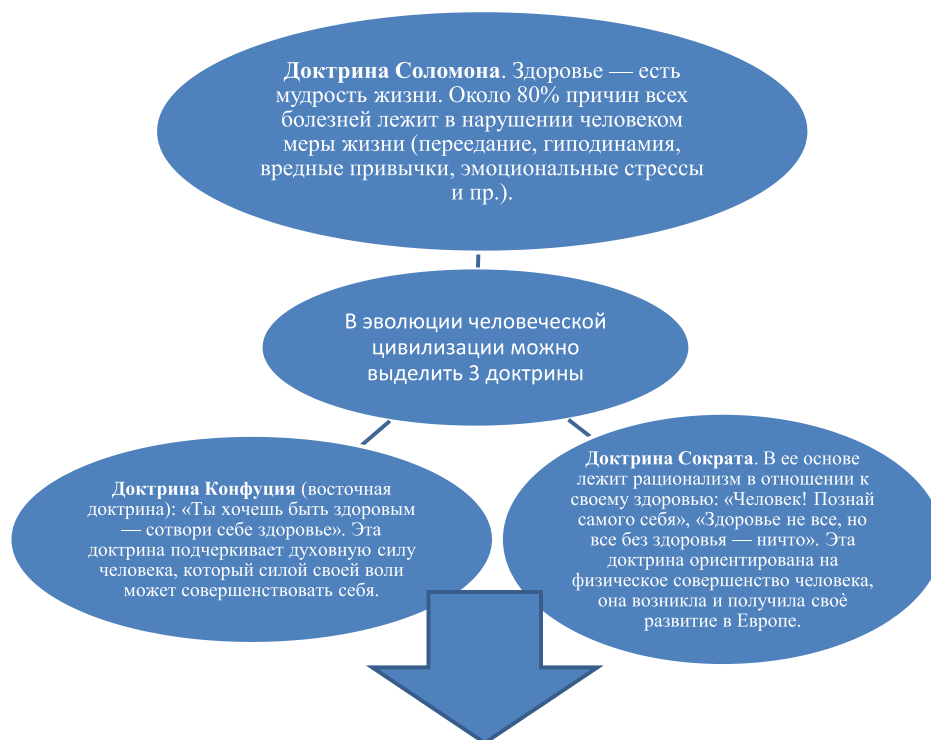


Рис. 2

3. Виды здоровья

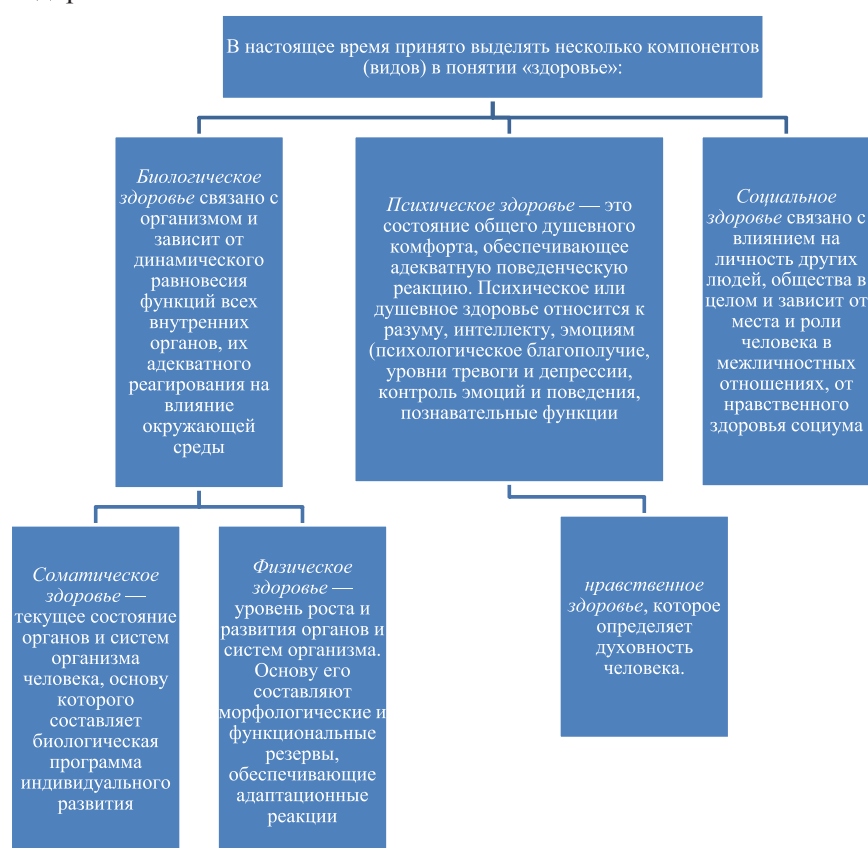


Рис. 3

Список литературы

1. Аксельрод С.Л., «Спорт и здоровье».
2. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. — М., 2009. — 215 с.
3. Воробьев А.Н. «Семья спортивная». Москва, 1987.
4. Калинин М.И. «Питание. Здоровье. Двигательная активность». Киев: 1990. — 176с.
5. Клиорин А.И. «Ожирение в детском возрасте». Л.: Медицина, 1989. — 256с.
6. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В.Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. — Владивосток: Дальнаука, 2010. — с.139-147.
7. Епифанов В.А., и др. «Лечебная физическая культура». — М.: Медицина, 1987. — 528с.
8. Медицинские проблемы физической культуры. Выпуск 9. Киев. «Здоровье». 1984.
9. Матюшонок М.Т., Турик Г.Г., «Физиол. и гигиена детей и подростков». — Минск, «ВШ», 1975.
10. Маш Р.Д. «Основы гигиены и санитарии». — М.: Просвещение, 1989.
11. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы ЗОЖ. — М.: «Академия», 2013. — 79 с
12. Покровский А.А. «Беседы о питании». М.: Экономика, 1968. — 357с.
13. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К.Смирнова. — М.: АПКИПРО, 2013.
14. Сняжков А.Ф. «Познать себя». Москва, 1990.
15. Скурихин И.М., Шатерников В.А. «Как правильно питаться». — 2-е изд. перераб. и доп. — М.: ВО «Агропромиздат», 1987. — 256с.
16. Снегур М.И. Корешкова З.Т. «Питание детей». — К.: Рад.шк., 1988. — 702 с.
17. Смелянский Б.Л. «Алиментарные заболевания». Л.: Медицина, 1979. — 262с.
18. Справочник социального педагога: 5-11 классы/ Авт.-составитель Т.А.Шишкова. — М.: ВАКО, 2007. — 336 с.
19. Школенко Р.Л. «Питание и здоровье» Ставрополь: Книжное издательство, 1988. — 223с.
20. «Физические тренировки как средство укрепления здоровья». Обзоры по важнейшим проблемам медицины, Москва. 1988.
21. Родионова Т.И., Тепаева А.И. «Ожирение-глобальная проблема современного общества»
22. Шутова В.И., Данилова Л.И. Ожирение, или синдром избыточной массы тела // Медицинские новости, 2004 г — № 7 с. 41-47
23. Российская газета (федеральный выпуск) № 6426 от 11 июля 2014г.
24. Детские болезни и как их избежать. <http://www.moideti.com/article>
25. ГБОУ ВПО «СГМУ имени В.И. Разумовского» Министерства здравоохранения и социального развития РФ, Саратов.
26. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/ozhirenie-globalnaya-problema-sovremennogo-obschestva#ixzz3xQrlZzx9>
27. http://www.medmoon.ru/bolezni/u_rebenka_lishnij_ves_opred.html
28. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/ozhirenie-globalnaya-problema-sovremennogo-obschestva#ixzz3xQXL3ZdK>
29. РИАНовости <http://ria.ru/society/20140530/1010047569.html#ixzz3xQCol3Eb>
30. <http://www.medmoon.ru/bolezni/>
31. http://krasgmu.net/publ/lishnij_ves_ozhirenie_kholesterin/7-1-0-866