

УДК: 313

DOI 10.33514/1694-7851-2024-2/1-149-155

Састай Ж.К.

магистрант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

sastaijz@gmail.com

ОКУУЧУЛАРДЫН ДЕН СОЛУГУНА ЖАНА СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫНА ЖООПКЕРЧИЛИК МЕНЕН МАМИЛЕ КЫЛУУНУ КАЛЫПТАНДЫРУУ

Аннотация. Окуучулардын өз ден соолугуна жана сергек жашоо образына жоопкерчиликтүү мамиле жасоосу алардын ден соолугун чыңдоого активдүү катышканда гана ийгиликтүү болот. Ошондуктан мектеп окуучуларын физикалык жана психологиялык жактан даярдоо окуу процессинде да, өз алдынча ден соолукту чыңдоо ишмердүүлүгүндө да сергек жашоо образын калыптандырууда негизги ролду ойнойт. Эгерде окуучулар физикалык жана психологиялык жактан жетишсиз даярдыкка ээ болсо, анда ден-соолукту чыңдоо ыкмалары жөн гана байкоо жүргүзүү объектиси болуп калат жана өз ден-соолугуна туура мамиле жасоого түрткү бербейт. Жетишпүү баалоо, ой жүгүртүү жана ден соолукту чыңдоого таасир этүүчү башка факторлор болбосо, ишенимдер калыптанбайт. Сергек жашоо образынын актуалдуулугу татаал социалдык чөйрөнүн шарттарында адамдын организминде жүктөмдүн мүнөзүнүн өзгөрүшү, ден соолукка терс таасир тийгизүүчү техногендик, экологиялык, психологиялык жана саясий сыяктуу ар кандай мүнөздөгү тобокелдиктердин көбөйүшү менен шартталган.

Негизги сөздөр: калыптандыруу, жоопкерчиликтүү мамиле кылуу, ден соолук, сергек жашоо образы, ден соолукту чыңдоо, ден соолукту чыңдоо, социалдык чөйрө, жүк, муктаждык, ден-соолукжардам берүүчү билим.

Састай Ж.К.

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

sastaijz@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧЕНИКОВ

Аннотация. Формирование ответственного подхода к собственному здоровью и здоровому образу жизни у учеников будет успешным только при их активном участии в укреплении здоровья. Поэтому физическая и психологическая подготовка школьников играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни как в процессе обучения, так и в самостоятельной оздоровительной деятельности. Если у учеников недостаточная физическая и психологическая подготовка, то методы укрепления здоровья становятся просто объектом наблюдения и не внушают должного отношения к собственному здоровью.

Без достаточных оценок, размышлений и других факторов, влияющих на укрепление здоровья, убеждения не формируются. Актуальность здорового образа жизни обусловлена изменением характера нагрузок на человеческий организм в условиях сложной социальной среды, увеличения рисков различного характера, таких как техногенные, экологические, психологические и политические, которые отрицательно сказываются на здоровье.

Ключевые слова: формирование, ответственный подход, здоровье, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, оздоровительная деятельность, социальная среда, нагрузка, потребность, здоровье сберегающее образование.

Sastay J.K.

master's student

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

sastaijz@gmail.com

FORMATION OF A RESPONSIBLE ATTITUDE TO HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Annotation. The formation of a responsible approach to students' own health and a healthy lifestyle will be successful only with their active participation in health promotion. Therefore, physical and psychological training of schoolchildren plays a key role in the formation of a healthy lifestyle both in the learning process and in independent wellness activities. If students have insufficient physical and psychological training, then health promotion methods become simply an object of observation and do not inspire proper attitude to their own health. Without sufficient assessments, reflections and other factors affecting health promotion, beliefs are not formed. The relevance of a healthy lifestyle is due to a change in the nature of the loads on the human body in a complex social environment, an increase in risks of various types, such as man-made, environmental, psychological and political, which negatively affect health.

Keywords: formation, responsible approach, health, healthy lifestyle, health promotion, wellness activities, social environment, workload, need, health-saving education

Данная статья посвящена изучению процесса воспитания ответственности к своему здоровью у старшеклассников. Полученные материалы смогут способствовать воспитанию ответственного отношения к здоровью у старшеклассников.

Проблема сохранения здоровья включает в себя значительную роль укрепления здоровья детей и формирования у молодежи ответственного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Поддержание и укрепление здоровья школьников является сложной социально-педагогической задачей, требующей изменения целей образования и воспитания. Если здоровье становится одной из ключевых ценностей для современного школьника, то главная цель образования должна быть направлена на формирование ценностно-ориентированного здорового образа жизни через включение в образование сберегающих элементов во все учебные курсы и организацию педагогического процесса.

Забота и потребность участников образовательного процесса – учеников, учителей, родителей – в укреплении и сохранении здоровья ставят перед нами проблему разработки программы формирования здорового образа жизни. Педагогический аспект решения этой

проблемы должен включать не только оценку состояния здоровья учащихся и учителей, обеспечение определенного уровня их знаний о здоровье, но и использование технологий, способствующих улучшению здоровья.

Необходимо отметить, что меры по оптимизации учебной нагрузки должны улучшать качество обучения и предотвращать ухудшение здоровья. Оптимизация учебно-воспитательного процесса, направленная на снижение перегрузки учеников, включает использование личностно-ориентированных технологий, которые учитывают потребности, мотивы, возможности и способности учащихся, превращая ученика из объекта педагогического воздействия в субъекта.

Систематическое и обоснованное научно здоровье сберегающее образование способствует сохранению и укреплению здоровья школьников. Образовательная система и семья как социальные институты должны совместно работать над этой задачей.

Для того, чтобы ученики приобрели ответственное отношение к своему здоровью и приняли здоровый образ жизни, необходимо, чтобы они активно занимались укреплением своего здоровья [5, с. 43]. Поэтому важную роль играет как физическая, так и психологическая подготовка учащихся. Эти аспекты не только способствуют формированию здорового образа жизни в процессе обучения, но и стимулируют самостоятельное стремление к здоровью и организацию оздоровительной деятельности. Если у учеников недостаточно развиты физическая и психологическая подготовка, то средства для укрепления здоровья становятся для них чем-то абстрактным, и они не могут правильно оценить их значение для собственного здоровья. Без адекватной физической и психологической подготовки учащихся не возникает осознанного стремления к заботе о своем здоровье, так как отсутствуют необходимые знания и умения.

Проблема сохранения здоровья населения сегодня стоит особенно остро, и важное значение имеет формирование у детей ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Сохранение и укрепление здоровья школьников – это сложная задача, требующая переосмысления целей образования и воспитания. Если здоровье становится одной из важнейших ценностей для современных школьников, то целью образования должно быть формирование у них ценностно-ориентированного здорового образа жизни через внедрение элементов здоровьесберегающего образования во все учебные предметы и организацию учебного процесса [1, с. 31].

Забота о здоровье и потребность в его сохранении среди участников образовательного процесса – учеников, учителей, родителей – привели к постановке задачи разработки программы формирования здорового образа жизни. Эта проблема не может быть решена лишь путем оценки состояния здоровья и обеспечения знаний о здоровье, необходимо также использовать технологии, способствующие улучшению здоровья.

Здоровый образ жизни становится все более актуальным в свете изменяющихся условий жизни и увеличения различных рисков, таких как техногенные, экологические, психологические и политические. Поэтому необходимо стремиться к оптимизации учебной нагрузки, чтобы улучшить качество обучения и избежать негативного влияния на здоровье. Оптимизация учебно-воспитательного процесса должна основываться на личностно-ориентированных подходах, учитывающих потребности и способности каждого ученика и превращающих его в активного участника образовательного процесса.

Систематическое и обоснованное здоровьесберегающее образование является ключевым фактором для сохранения и укрепления здоровья школьников. Это должно стать

совместным усилием образовательной системы и семьи. Формирование здорового образа жизни среди учеников, основанное на их интересах и потребностях, способно изменить общественное восприятие здоровья как первостепенной ценности. Процесс активного вовлечения школьников в приобретение валеологических знаний и навыков, как через учительские уроки, так и через собственные занятия по укреплению здоровья, является ключевым для успешного формирования ответственного подхода к здоровью и образу жизни.

Понятие "здоровый образ жизни" охватывает различные аспекты, такие как безопасная окружающая среда, качественное питание, отказ от вредных привычек, активный образ жизни и соблюдение правил гигиены. На уровне общества, здоровый образ жизни представляет собой набор норм и обычаев, которые формируют здоровесберегающее поведение индивидуумов и определяют систему законов и правил, регулирующих взаимодействие в области сохранения и укрепления здоровья.

Современная образовательная система сталкивается с вызовами реформирования и несет ответственность за создание условий для развития здоровья школьников. Для успешного формирования культуры здоровья у старшеклассников необходимо уделить внимание таким аспектам, как правильная организация учебно-воспитательного процесса, питание, физическое и валеологическое образование, психологическая поддержка и борьба с девиантными формами поведения. Формирование здорового образа жизни среди учеников, ориентированное на их интересы и потребности, имеет потенциал изменить общественное восприятие здоровья как одной из ключевых жизненных ценностей [8, с. 63]. Важно, чтобы школьники стремились к усвоению валеологических убеждений не только благодаря урокам учителей, но и через собственные усилия по поддержанию здоровья. Поэтому существенно, чтобы каждый преподаватель способствовал формированию у учеников интереса и потребности в приобретении валеологических знаний, что повысит эффективность процесса формирования ответственного отношения к собственному здоровью и образу жизни.

Понятие "здоровый образ жизни" охватывает разнообразные аспекты, включая безопасность окружающей среды, качество питания, отсутствие вредных привычек, активный образ жизни и соблюдение правил гигиены. На общественном уровне здоровый образ жизни представляет собой набор норм и обычаев, формирующих здоровесберегающее поведение и определяющих правовые нормы в области сохранения и укрепления здоровья граждан.

Современная система образования сталкивается с необходимостью реформирования и ответственна за создание условий для здоровья школьников. Это требует не только правильной организации учебного процесса, но и уделяет внимание аспектам, таким как питание, физическое и валеологическое образование, психологическая поддержка и борьба с отклоняющимся поведением.

Результаты проведённых исследований показывают, что сочетание интенсивной умственной нагрузки и недостаточного уровня физической активности оказывает серьёзное негативное воздействие на здоровье школьников. Исследования показывают, что каждый второй ребёнок сталкивается с хроническими заболеваниями в результате чрезмерной умственной нагрузки, что связано не только с выполнением обычных школьных программ, но и с высокой сложностью программ в современных учебных заведениях.

Важным аспектом здоровья школьников является питание, предоставляемое в школах. Несмотря на различные программы по организации рационального питания, оно часто характеризуется недостаточным балансом питательных веществ, таких как белки животного происхождения, витамины и минеральные элементы [3, с. 52]. Вместе с тем, избыток углеводов в рационе питания и недостаток свежих овощей и фруктов приводят к дисбалансу и несбалансированному питанию.

Организация физического воспитания в школах становится ключевым аспектом в свете низкого уровня физической подготовленности современных школьников. Многие школы сталкиваются с проблемами в материально-техническом обеспечении, а также в недостатке профессиональных кадров для организации занятий по физической культуре. Исследования показывают, что уровень физической активности среди девочек значительно ниже, чем у мальчиков, что также подчеркивает необходимость улучшения организации занятий по физической культуре и спорту в школах.

Внедрение валеологического образования в школьную программу является одним из ключевых моментов формирования у старшеклассников ответственного отношения к своему здоровью и культуры здоровья. Это образование может быть реализовано через различные методы и подходы [6, с. 47]. Проблема формирования позитивного отношения к здоровью у подростков является сложной и требует междисциплинарного подхода. Начинать формирование этого отношения необходимо на более ранних стадиях, чем это принято в настоящее время.

В последние годы, во многих школах удалось сохранить ставки психологов в штатном расписании. Однако, перед ними стоят сложные задачи, которые они не всегда могут решить. Чаще всего, психологам удается проводить диагностику и работать с детьми, у которых уже имеются серьезные проблемы, в то время как организация системной коррекционной работы с школьниками, требующими психологической помощи, остается нерешенной.

Борьба с девиантными формами поведения также является важной задачей. Статистика показывает, что довольно много школьников пробуют курить, употреблять алкоголь или наркотики. Это создает серьезные проблемы для их здоровья и требует вмешательства образовательной системы.

Служба здоровья в школе играет ключевую роль в реализации системного подхода к здоровьесберегающей работе. В ее состав входят различные специалисты, такие как школьный врач, психологи, социальные педагоги и другие, которые работают на сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов.

В образовательной среде существует растущая осознанность важности заботы о здоровье учащихся. Интеграция валеологического образования в учебный процесс обеспечивает не только передачу знаний о здоровом образе жизни, но и формирует у старшеклассников понимание значимости самостоятельного управления собственным здоровьем.

Тем не менее, даже с наличием специалистов в школах, таких как психологи и социальные работники, существует проблема в организации системной работы по поддержке учеников, требующих психологической помощи. Это указывает на необходимость дальнейшего совершенствования методов поддержки школьников с различными психологическими потребностями.

Борьба с девиантными формами поведения среди школьников требует комплексного подхода. Это включает в себя не только информирование о вреде курения, употребления

алкоголя и наркотиков, но и создание условий для формирования здоровых альтернативных поведенческих моделей и развития социально-психологических компетенций.

Служба здоровья играет важную роль в организации учебного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Ее работа помогает создать благоприятную среду для физического и психологического развития старшеклассники, что способствует повышению качества образования и благополучия обучающихся.

Важно отметить, что в современном образовательном контексте служба здоровья в школе должна играть роль не только реагирующего органа, но и активного агента формирования здорового образа жизни. Это означает, что помимо реагирования на конкретные случаи заболеваний или психологических проблем, она также должна активно привлекать учеников к различным мероприятиям и программам, способствующим укреплению здоровья и развитию позитивных жизненных навыков [8, с. 64].

Таким образом, эффективная работа службы здоровья требует не только наличия специалистов, но и разработки и внедрения комплексных программ, включающих в себя профилактические мероприятия, консультации, образовательные мероприятия и поддержку для учеников, страдающих различными проблемами. Именно такой подход может обеспечить полноценное поддержание здоровья учащихся и формирование у них осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью.

Подход к службе здоровья в школе не просто как к дополнительной единице, а как к функциональному объединению уже существующих в школе кадров, имеет важное значение. Результативность работы этой службы зависит от тесного взаимодействия специалистов различных направлений. Интеграция, понимаемая как глубокая взаимосвязь и взаимопроникновение в работу различных служб, является ключевым фактором эффективности.

Следующим важным аспектом является *комплексная диагностика* здоровья участников образовательного процесса. Исследования показывают, что здоровье учащихся становится хуже в периоды максимального учебного стресса, что требует внимания и адекватного реагирования. Оценка факторов, влияющих на здоровье ребенка, должна быть неотъемлемой частью процесса управления его здоровьем.

В настоящее время известно более 80 факторов, влияющих на здоровье детей, и они могут значительно различаться в разных образовательных учреждениях. Экспертиза различных аспектов учебно-воспитательного процесса, связанных со здоровьем, необходима для выявления факторов риска и принятия соответствующих мер.

Однако, несмотря на это, некоторые аспекты работы школы требуют дополнительного внимания. Например, организация питания и взаимодействие с другими образовательными учреждениями в вопросах здоровья требуют улучшения. Также важно уделить больше внимания физической активности и двигательному развитию учащихся.

Концепция службы здоровья в школе предполагает ее рассмотрение как функционального объединения уже существующих кадров, что способствует успешному взаимодействию различных специалистов. Кроме того, важна комплексная диагностика здоровья участников образовательного процесса, особенно в периоды повышенного школьного стресса. Экспертиза факторов, влияющих на здоровье учеников в конкретной школе, позволяет разработать эффективные меры оздоровления [7, с. 71]. Однако требуется большее внимание к организации питания, сотрудничеству с другими учреждениями и развитию физической активности учащихся; учитывать физическое и психологическое

развитие детей в зависимости от их возраста; ставить целью формирование определённых представлений у учеников; воспринимать успешность обучения исходя из позитивных аспектов в каждом ученике; создавать стимулирующую роль оценки.

Как верно отмечают ученые, воспитание ответственного отношения школьников к своему здоровью включает в себя следующие важные направления работы: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; побуждение школьников к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления [2, с. 59].

Список использованной литературы:

1. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья школьников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005 – 96 с.
2. Калдыбаева А.Т., Кошалиева С.Ш. Мектепке чейинки курактагы балдардын сергек жашоо образын калыптандыруучу педагогикалык шарттар // Alato Academic Studies. – 2023. – №3. – С. 57-66.
3. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у школьников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у школьников. – М., 2010. – 96 с.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
7. Формирование здорового образа жизни у школьников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2014. – 170 с.
8. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у старшеклассников. – Екатеринбург, 2004. – 159 с.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент Пак С.Н.