

Диагностика уровня знаний младших школьников о ценностном отношении к здоровью

Неустроева М. И.

*Неустроева Миллidora Изотовна / Neustroeva Milidora Izotovna – студент,
кафедра начального образования,
Педагогический институт,
Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, г. Якутск*

Аннотация: рассмотрены теоретические основы ценностного отношения к здоровью детей младшего школьного возраста. В практической части определяется уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни, предлагается программа по формированию ценностного отношения к здоровью.

Ключевые слова: здоровье, здоровье человека, формирование здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, младший школьник.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие. Перед школой сегодня стоит задача не только обучения, но и воспитания ценностного отношения к своему здоровью, поскольку только здоровый ребенок способен успешно освоить школьную программу.

Проблемой нашего исследования является определение уровня знаний младших школьников о здоровье. Диагностика проводилась в 2015-2016 учебном году во 2-ом классе Ожунской средней школы Чурапчинского района. С целью получения информации об изучаемой проблеме была использована анкета Ю. В. Науменко [1]. Вопросы направлены на выявление представлений детей о ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношения к физическим упражнениям.

По результатам анкеты следует отметить, что понятие здорового образа жизни у большинства младших школьников связано с понятием «спорт» (69 %) и «правильное питание» (19 %), остальные 12 % отождествляют здоровый образ жизни с соблюдением режима дня, полноценным сном и ежедневными прогулками. На основе полученных данных можно судить о том, что учащиеся имеют определенные представления о ЗОЖ и знакомы лишь с некоторыми его компонентами.

Относительно состояния здоровья выявлено следующее: 68 % школьников считает свое здоровье отличным, что указывает на отсутствие заболеваний и, соответственно, отсутствие пропусков учебных занятий по причине болезни; 30 % отмечают свое здоровье недостаточно крепким, потому как болеют, но не столь часто, и пропускают занятия раз в один—два месяца и реже, 2 % еженедельно вынуждены отсутствовать в образовательном учреждении по причине болезни.

Занятиям спортом младшие школьники уделяют особое внимание, так, из ответов видно, что 62 % учеников занимаются в школьных секциях. Уроки физкультуры посещают с положительным настроем и занимаются с полной отдачей 84 % учащихся, 60 % регулярно выполняют дома утреннюю зарядку. После учебного дня чувство усталости присутствует у 82 % учащихся, что может свидетельствовать об избытке получаемой информации в школе, чрезмерной двигательной активности или ее отсутствии во время перемен, на уроках физической культуры и других занятиях, неполноценном питании, сне и т. д.

Для выявления уровня сформированности знаний о компонентах здорового образа жизни и определения ценности ЗОЖ была использована анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М. В. Гребнева) [2]. Анализ результатов анкеты показал, что высокий уровень знаний правил пользования средствами гигиены имеют 62 % учащихся. Высокая осведомленность о правилах организации режима питания отмечается у 87 % школьников. С основными правилами гигиены хорошо знакомы 66 %, а правилами оказания первой помощи владеют 25%.

Высокую ценность здоровья выбрали в иерархии других общечеловеческих ценностей лишь 15 %. В данный перечень входили такие ответы, как «много знать и уметь», «быть здоровым», «быть самостоятельным» и «жить в счастливой семье». Для 73 % младших школьников ценность здоровья не является наивысшей, а остальные не считают ее главной в своей жизни.

Правильно организованный режим дня — одно из важнейших условий здорового образа жизни, и по результатам анкеты требованиям ЗОЖ соответствует распорядок дня у 30 % ребят, у которых ежедневно присутствует утренняя зарядка, завтрак, обед и ужин, сон не менее 8 часов, занятия спортом. У 70 % наблюдается недостаточное соответствие правильному режиму дня, в основном отсутствуют ежедневная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон.

В последнее время в образовательных учреждениях проводятся различные мероприятия, направленные на формирование знаний о здоровом образе жизни: классные часы, лекции о здоровье, экскурсии и т. д. Значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования ЗОЖ, высока для половины младших школьников. Особый интерес составляют спортивные соревнования, викторины, конкурсы, игры и показ фильмов на тему здорового образа жизни. Для 37 % организованные занятия не представляют особой важности.

В конечном подсчете баллов по всем показателям результат получился следующим: у 9 % учеников сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти учащиеся

осознают важность выполнения и соблюдения требований здорового образа жизни, придерживаются их, имеют высокие знания в области укрепления и сохранения своего здоровья. У 51 % — достаточный уровень представлений о здоровом образе жизни, но знания, тем не менее, ограничены, не конкретны, а ценность здоровья сохраняется, но может смещаться и на второй план. Настораживает то, что 40 % школьников имеют недостаточный уровень представления о здоровом образе жизни, их знания поверхностны, искажены либо не сформированы, а ценность здоровья не определена или занимает последние места в структуре ценностей.

Таким образом, результаты проведенных методик свидетельствуют о том, что уровень знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе сформирован не полностью. В связи с этим рекомендуется проведение внеучебной работы по формированию у младших школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Литература

1. *Науменко Ю. В.* Анкета «Уровень сформированности знаний о ЗОЖ». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.findsmarter.ru>.
2. *Гребнева М. В.* Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». [Электронный ресурс]. Режим доступа: schule1277.ru/pages/docs/zozh/gz/monitoring2010.doc
3. *Акимова М. К., Козлова В. Т.* Обучаемость и здоровье школьника / М. К. Акимова, В. Т. Козлова // Школа здоровья. - 1996. - Т. 2. - № 2. - 21-31 с.
4. *Ананьева Н. А., Ямпольская Ю. А.* Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская // Вестник РАМН. - 1993. - № 5. - 19-24 с.
5. *Горцев Г. Я.* Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече. 2001. – 461 с.