

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Дроновой Ксении Александровны

Научный руководитель, доцент  
кафедры БЖД, \_\_\_\_\_ А.В. Смотров  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой БЖД  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2018**

## ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков сегодня является первоочередной государственной и общенациональной задачей. Ведь от уровня здоровья нации напрямую зависит благополучие страны в демографическом, социальном, экономическом плане. Вместе с тем, в последние годы наблюдается ухудшение здоровья не только населения в целом, но и, что самое тревожное, детей. Сейчас у дошкольников нередко диагностируют такие заболевания, которые раньше появлялись у молодых людей к окончанию школы, и то в небольшом проценте случаев. К примеру, ухудшение зрения, сколиоз, избыточный вес и т.д.

Об этом говорится в целом ряде федеральных документов (Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития до 2020 года, раздел 3.4 «Образование» (одобрена Правительством РФ 1 октября 2008 года, протокол №36)», «Концепция демографической политики России на период до 2025 года» (утверждена указом Президента РФ от 09.10.2007 N 1351 (ред. от 01.07.2014)), программа «Десятилетие детства» и др.). Разработан проект Федерального закона «Об обеспечении здоровья детей».

Данные статистики показывают, что у 70 % обучающихся функциональные расстройства, сформировавшиеся в начальных классах, к 11 классу уже перерастают в хронические заболевания. За последние 10 лет в 4–5 раз увеличилось количество заболеваний органов зрения, в 3 раза – опорно-двигательного аппарата и органов пищеварения, в 2,5 раза – заболеваний сердечнососудистой системы. Особой проблемой в последние годы стали социально-зависимые болезни. Согласно информации Минздравсоцразвития, только 10% обучающихся старшей школы в России можно назвать здоровыми, 40 % относятся к группе риска возникновения хронических заболеваний, а 50 % выпускников школ уже имеет такие заболевания.

На уровень здоровья каждого человека влияет совокупность различных факторов. Так, по мнению экспертов всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье на 15-20% зависит от генетических факторов; на 20-25 % - от состояния окружающей среды; на 10-15 % - от качества медицинского обеспечения и на 50-55 % - от условий и образа жизни людей.

Причин ухудшения состояния здоровья обучающихся несколько. Среди них – возросшие учебные нагрузки, когда дети, помимо школы, нередко уже с первого класса занимаются с репетиторами. Кроме того, современные «блага цивилизации» (компьютер, мобильный телефон, планшет), за которыми современные дети готовы проводить каждую свободную минуту, крайне негативно влияют на здоровье. Еще одной причиной является низкая санитарная культура обучающихся, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью.

Проблема сохранения здоровья обучающихся затронута во многих современных исследованиях. Так, изучению социальных, психологических и иных факторов, влияющих на здоровье обучающихся, посвящены статьи О. А. Зройчиковой, И. И. Дубового, М. Е. Погадаева и др. Способам улучшения здоровья современных детей и подростков посвящена работа Н. В. Полуниной. Актуальны вопросы о роли семьи и образовательной организации в сохранении здоровья обучающихся (Л. Л. Липанова, Г. М. Насыбуллина) и поиска путей их эффективного взаимодействия (Л. М. Медведь, А. В. Ляхович, Т. С. Ермакова и др.).

**Целью** бакалаврской работы является анализ современного состояния проблемы формирования здоровья детей в семье, разработка и апробация программы по повышению знаний обучающихся и их родителей по вопросам здоровья.

**Объект** исследования – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет** исследования – методика формирования культуры здоровья

ребенка в семье.

Достижение цели обуславливается решением следующих задач:

1. Проанализировать современное состояние здоровья обучающихся и выявить роль семьи и школы в процессе его формирования.
2. Подобрать диагностический инструментарий для определения уровня информированности обучающихся средних классов и их родителей по вопросам здоровьесбережения.
3. Разработать программу формирования здоровья ребенка в семье и проверить ее эффективность путем апробации в педагогической работе с обучающимися, их родителями и педагогами.

#### **Методы исследования:**

- *теоретические*: анализ педагогической литературы, обобщение, сравнение, изучение нормативных документов в сфере образования;
- *эмпирические*: педагогический эксперимент, анкетирование, моделирование;
- методы математической обработки полученных данных.

**Опытно-экспериментальной базой исследования** послужило МОУ СОШ им. Героя Советского Союза С. М. Иванова р. п. Турки.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 32 наименования, и приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты проблемы формирования здоровья обучающихся средних классов в семье»** анализируется понятие «здоровье», приводятся различные определения, подчеркивающие те или иные его аспекты. Одним из наиболее распространенных является определение Всемирной организации здравоохранения, согласно которому здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Среди всех возрастных групп населения России тенденции в состоянии здоровья детей и подростков самые неблагоприятные. На период с 2005 г. по 2016 г. общая заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет увеличилась. Так, если в 2005 году было зарегистрировано 36837,4(??????) человек с заболеваниями, диагностированными впервые в жизни, то в 2016 г. количество выросло до 44831,9 (????????) человек. Проблеме сохранения и укрепления здоровья детей придаётся особое значение, поскольку прогрессирующий рост хронических форм соматической патологии и нервнопсихических болезней вызывает тревогу.

Годы обучения в школе имеют важнейшее значение в формировании здоровья человека на всю жизнь. Негативное влияние на него оказывают школьные факторы риска, такие как высокая учебная нагрузка и низкая двигательная активность. Чтобы снизить их влияние, необходимы совместные усилия школы и семьи. Родители и педагоги должны работать над достижением общей цели – сохранением здоровья детей, но не перекладывать ответственность друг на друга и не пускать все на самотек.

Формирование здоровья в каждый период жизни человека имеет свои особенности. И все ошибки, допущенные родителями на ранних этапах развития ребенка, впоследствии отразятся на его здоровье в более старшем возрасте.

Здоровый ребенок лучше адаптируется к смене условий и новым требованиям (распорядку дня, учебным нагрузкам и т.д.). Он менее восприимчив к инфекционным заболеваниям, а изменения условий внешней среды (к примеру, похолодание) не оказывают существенного влияния на его самочувствие. С физическим здоровьем напрямую связана успеваемость в школе. Здоровый ребенок меньше утомляется, быстрее усваивает учебный материал. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей.

На формирование здоровья ребенка на всех этапах его развития

большое влияние оказывает семья. Именно в семье еще до рождения закладываются основы здоровья ребенка, и в детстве главными хранителями (или разрушителями) его здоровья выступают родители. Нередко предпосылки к возникновению заболеваний, приобретенных в детском возрасте, кроются в недостаточно ответственном и грамотном поведении родителей по отношению к здоровью своего ребенка.

Среди факторов, влияющих на формирование здоровья детей, наибольший вклад (от 18 до 28 %) вносят: возраст родителей, состояние здоровья матери, вскармливание грудным молоком в течение первых 6 месяцев жизни ребенка, особенности питания, наследственность, психологический климат в семье, наличие у родителей вредных привычек, отношение родителей к проведению профилактических мероприятий. Уровень материальной обеспеченности семьи, условия проживания, уровень культуры членов семьи, особенности воспитания детей и взаимоотношений между родственниками также влияют на здоровье детей.

Стиль жизни большинства родителей не соответствует понятию «здоровый», в нем обнаруживаются поведенческие факторы риска, такие, как:

- грубость в отношениях с детьми, жестокое обращение, насилие;
- неадекватные требования, неэффективные меры воспитания, физические и эмоциональные перегрузки;
- нарушение психического здоровья родителей (состояние хронического стресса, депрессии, раздражительность, повышенная тревожность);
- антисоциальное поведение родителей (алкоголизм, наркомания);
- ссоры родителей между собой, скандалы в семье.

В вопросе воспитания здоровых привычек у обучающихся не следует полностью полагаться только на семью. Конечно, семейные ценностные ориентиры наиболее мощно воздействуют на формирование у ребенка отношения к миру, самому себе и привычек в образе жизни, но родителям не

всегда хватает знаний и желания, чтобы ответственно подходить к формированию здоровья детей и своего собственного. Необходимо вести работу с родителями по ознакомлению их с основными гигиеническими требованиями к образу жизни ребенка, объяснению значимости режимных моментов и психологии формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Педагоги могут рассказать родителям об особенностях развития ребенка в конкретном возрасте, о том, как рационально организовать процесс подготовки к занятиям дома.

**Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по совершенствованию процесса формирования здоровья обучающихся в семье»** было проведено диагностическое исследование на базе МОУ СОШ им. Героя Советского Союза С. М. Иванова р. п. Турки. Его целью являлось определение отношения обучающихся и их родителей к здоровью, а также оценка уровня их информированности по вопросам здоровьесбережения. В нем приняли участие обучающиеся 8 класса в количестве 20 человек, а также их родители. Испытуемым были предложены следующие анкеты и тесты.

Обучающимся:

1. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин);
2. Тест «Что ты знаешь о здоровье?»;

Родителям:

1. Анкета «Здоровье и здоровый образ жизни»;
2. Анкета «Условия формирования здоровья в семье».

Анализ результатов проведения методики «Индекс отношения к здоровью» показал, что 60% испытуемых поставили здоровье и здоровый образ жизни на первое или второе место в списке ценностей. У 30% обучающихся здоровье и здоровый образ занимают в списке ценностей места с третьего по пятое. Низкую доминантность отношения к здоровью и здоровому образу жизни продемонстрировали 10% респондентов. Таким образом, для большинства испытуемых здоровье и здоровый образ жизни являются значимой ценностью.

Тест «Что ты знаешь о здоровье?» был направлен на определение уровня информированности обучающихся в вопросах здорового образа жизни и здоровьесбережения. По результатам тестирования высокий уровень знаний продемонстрировали 40 % обучающихся. Средний уровень отмечен у 30 % опрошенных, и у такого же процента обучающихся уровень низкий.

Родителям при заполнении анкеты «Здоровье и здоровый образ жизни» нужно было ответить на шесть вопросов. В большинстве случаев можно было выбрать несколько вариантов ответов. Наиболее популярными вариантами ответов на первый вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» оказались: занятия спортом (100 %); отсутствие вредных привычек (95 %); здоровый сон (75 %); рациональное питание (65 %); положительные эмоции (50 %); соблюдение режима дня (80 %); предупреждение заболеваний, закаливание (75 %); полноценная духовная жизнь (10 %).

На вопрос «Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?» большинство родителей ответили, что это необходимо, чтобы иметь хорошее здоровье (95 %) и быть внешне привлекательным (90 %).

Ответы на вопрос «Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка?» показали, что все родители стремятся к тому, чтобы их ребенок не переутомлялся. Вместе с тем, они не всегда готовы поменять распорядок дня, чтобы вести здоровый образ жизни вместе с ребенком. Родители охотно передают заботу о здоровье ребенка тренеру или инструктору в секции, но сами не готовы заниматься с ним.

Анализ результатов проведения анкеты «Условия формирования здоровья в семье» показал, что только 25 % родителей регулярно читают литературу о здоровье и здоровом образе жизни. Большинство родителей (85 %) считают образ жизни своей семьи здоровым или относительно здоровым. Однако утреннюю зарядку регулярно делают только 15 % родителей. В 80 % семей у кого-либо из родственников есть вредные привычки.

Активно приучают ребенка к здоровому образу жизни 50 % родителей,

20 % делают это эпизодически, а 30 % – не делают совсем. Регулярно занимаются физической культурой и играми с детьми 40 % опрошенных. Закаливание определенно не является популярной формой укрепления здоровья, по мнению родителей. К нему прибегают только 25 % респондентов.

С целью повышения уровня знаний родителей в области здоровьесбережения и создания у них мотивации к ведению здорового образа жизни нами разработана и апробирована программа формирования здоровья. Срок ее реализации – сентябрь-март 2017-2018 учебного года. Программа реализовывалась за счет часов, отведенных на внеурочную деятельность. Занятия проводились с обучающимися и их родителями.

В рамках программы была проведена серия внеурочных мероприятий, имевших, преимущественно, творческую и практическую направленность. Теоретическую информацию по вопросам здоровья обучающиеся получают на уроках основ безопасности жизнедеятельности, биологии и других. Однако, на наш взгляд, задания, в которых им потребуется на практике применить полученные знания или выразить свою точку зрения, будут весьма эффективны.

Мероприятия в рамках программы проводились 1–2 раза в месяц. Не все они подразумевали занятия в классе. Например, к выставке фотографий и конкурсу плакатов обучающиеся готовились самостоятельно, а затем презентовали свои фотографии и плакаты. Другие мероприятия предполагали участие родителей.

В рамках работы с родителями были организованы круглые столы, а также мероприятия, в которых они принимали участие совместно с детьми. К сожалению, было трудно уговорить родителей участвовать в программе. И все же на мероприятиях присутствовало больше половины родителей класса.

Для оценки результативности предлагаемой программы после окончания серии внеклассных мероприятий с учащимися и их родителями была проведена повторная диагностика. Учащимся были предложены те же

методики, что и на контрольном этапе исследования, но текст вопросов теста «Что ты знаешь о здоровье?» был изменен для того, чтобы проверить, насколько хорошо учащиеся усвоили новые знания. На ряд вопросов им теперь необходимо было написать ответы в свободной форме, а не выбирать из предложенных вариантов.

Родителям была предложена новая анкета, вопросы которой были сформулированы таким образом, чтобы ответы на них могли помочь определить, была ли внеурочная работа полезной.

Ответы учащихся на контрольном этапе сравнивались с их ответами на констатирующем этапе. Сравнение значимости здоровья для учащихся как ценности по методике «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин) показало, что количество учащихся, поставивших здоровье и здоровый образ жизни на первое или второе место в списке ценностей, выросло до 70 %.

При повторном тестировании отмечено увеличение числа правильных ответов учащихся (75 %). На все вопросы ответили 25 % учащихся, и только 1 подросток дал меньше половины правильных ответов.

Анализ ответов родителей на вопросы анкеты показал, что они считают необходимым расширять свои знания в области ЗОЖ – 35 % опрошенных. Для сравнения, на контрольном этапе только 15 % указали, что читают литературу по теме здоровья и ЗОЖ. Готовы применять на практике информацию, полученную на круглых столах в школе, 25 % родителей. Уже применяют 10 %. После проведения программы какие-либо изменения в своем образе жизни произвела только одна семья. Еще 25 % родителей указали, что пытаются изменить образ жизни в лучшую сторону.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проблемы здоровья населения России и, в частности, здоровья подрастающего поколения являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению уровня здоровья детей школьного возраста. За период обучения в образовательной организации

показатели здоровья детей снижаются, в том числе из-за влияния школьных факторов риска.

Вместе с тем, существуют и другие факторы: снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения в целом и ее профилактического направления в частности, отсутствие культуры здоровья в обществе, низкий уровень мотивации у граждан по организации индивидуальной жизнедеятельности с учетом норм и принципов здорового образа жизни. Часть из них напрямую связана с тем, как организовано воспитание ребенка в семье, насколько родители и прочие родственники желают и готовы придерживаться правил здорового образа жизни.

Нередко родители не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. Однако на детское здоровье влияют и психологический климат семьи, и уровень здоровья родителей (особенно матери), и наличие у них вредных привычек, и даже состав семьи и ее образ жизни.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие обучающиеся 8 класса и их родители. Целью его было определение отношения респондентов к здоровью, а также выявление уровня их знаний в этой области. Анализ полученных данных показал, что для большинства обучающихся здоровье является ценностью, но они не всегда обладают достаточным объемом знаний по этому вопросу. Так, высокий уровень знаний показали только 40 % опрошенных.

Анкетирование родителей показало, что они стремятся заботиться о сохранении здоровья своих детей, но часто их действия ограничиваются контролем соблюдения ребенком режима дня, режима питания, а также организацией его занятий в спортивной секции. Сами родители, возможно, в силу занятости или из-за нехватки знаний, не занимаются с ребенком физкультурой или закаливанием. Большинство родителей (75 %) читают

новую информацию о здоровье только время от времени или не интересуются ею совсем. Да и применять на практике полезные советы о здоровье, почерпнутые из книг и статей, готовы только 55 %.

С целью совершенствования процесса формирования здоровья обучающихся нами была разработана и апробирована программа внеурочной деятельности, подразумевающая работу не только с обучающимися, но и с их родителями. Мероприятия в рамках программы проводились 1–2 раза в месяц с сентября по март 2017–2018 учебного года. Они включали в себя классные часы, спортивные праздники, выставку фотографий, конкурс плакатов, устный журнал, а также круглые столы для родителей.

Мы полагаем, что усилия семьи или школы в отдельности будут не так эффективны, как их совместная работа. К тому же обучающиеся 8 класса уже способны сами получать информацию о здоровье, наблюдать (в том числе за примером педагогов), делать собственные выводы и принимать решения. Поэтому в нашей программе представлены внеурочные занятия и мероприятия для обучающихся и для родителей.

Результаты проведения повторной диагностики после окончания программы показали, что повысилась информированность обучающихся по вопросам здоровья и здоровьесбережения (75 % обучающихся дали при повторном тестировании больше правильных ответов, чем в первый раз). Увеличилось и число респондентов, для которых здоровье является значимой ценностью.

При повторном анкетировании родителей выявлено, что немногие из них готовы применять полученную на круглых столах информацию и предпринять шаги по формированию здорового образа жизни своей семьи. Вместе с тем даже небольшой процент является положительным результатом.

Мы полагаем, что разработанная нами программа (полностью или частично) может эффективно применяться в учебно-воспитательном процессе для активизации процесса формирования здоровья обучающихся.