

## «Здоровый класс!»

В сентябре 2016 года, с началом реализации межведомственного профилактического проекта «Здоровый класс!» на базе ГУО «Средняя школа №37 г. Могилева» проведен мониторинг поведенческих факторов риска учащихся 5-х классов, с целью изучения мнения и оценки уровня их знаний по вопросам формирования здорового образа жизни, а также с целью определения перспективных направлений дальнейшей профилактической деятельности в рамках реализации вышеуказанного проекта.

Анкета содержала вопросы о разных аспектах и сторонах здорового образа жизни – это вопросы гигиены, рационального питания, вредных привычек и другие.

Всего опрошено 122 ребенка. В ходе исследования выяснено, что в большинстве своём ребята всё-таки знают, что такое здоровый образ жизни, могут дать, хоть и не совсем точно, определение режиму дня, личной гигиене.

Для поддержания своего здоровья ребята ежедневно делают утреннюю зарядку; питаются не менее 3-4 раз в день и занимаются в спортивных секциях. Наибольшей популярностью у ребят пользуются занятия танцами, посещение бассейна, занятия в секции по футболу, легкой атлетикой, среди ответов также присутствовали – гимнастика, каратэ, водное поло, вольная борьба, дзю-до и др. Треть ребят вместе с родителями ходят в туристические походы.

О рациональном питании опрошенные респонденты имеют недостаточно полные знания, об этом говорит то, что почти треть ребят на перекус на перемене выбрали бы газированные напитки и чипсы с кириешками. Но, тем не менее, большая половина ребят ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты. Только половина опрошенных ребят ежедневно употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты. Довольно высокий процент учащихся не употребляют вообще рыбные блюда (23%). На вопрос «Какие гарниры в вашем рационе бывают?» – больше половины учащихся ответили «в основном картофельное пюре» и «макаронные изделия». Большая часть ребят ответили, что любят сладости и употребляют их умеренно, а 8% – могут сразу съесть 0,5 кг. конфет.

Основная часть учащихся в свободное время встречаются с друзьями, совершают прогулки, посещают кружки и занимаются спортом, читают, тем не менее много детей проводят свое время за компьютером и сидят дома у телевизора (около 20%).

О вреде курения знают 82% опрошенных. Из них большая часть ребят знают какой именно вред наносит курение организму человека (например, «сердечно-сосудистые заболевания», «раковые заболевания», «запах изо рта», «человек меньше живет» и т.п.). На вопрос «Курят ли члены твоей семьи?», практически половина опрошенных ответили «курит отец», «курит мать». Данный показатель свидетельствует о том, дети этих родителей в будущем скорее всего тоже будут курить.

Из опроса также выявлено, что 4% ребят не соблюдают правила дорожного движения. Всегда выполняют утром физическую зарядку чуть больше трети учащихся, 10% – никогда. Большинство опрошенных ребят всегда завтракают по утрам, но есть дети, которые не завтракают никогда. Половина учащихся учат

уроки сразу, как приходят из школы, не отдыхая, есть дети, которые ложатся спать после 23.00 и «всё свободное время» проводят за компьютером и просмотром телевизора. В выходные дни 13% учащихся просто слоняются по дому.

Исходя из полученных данных, мы понимаем, что информационно-образовательная работа по формированию здорового образа жизни с учащимися очень важна, т.к. рациональное питание, отказ от вредных привычек, личная гигиена, правильный режим отдыха и труда, закаливание, плодотворный труд – это элементарные основы здорового образа жизни. Пользу гигиены и регулярных физических нагрузок, наверно, объяснять не нужно. Рациональный режим необходим для нормализации биологических ритмов. Правильные ритмы – важная составляющая здорового образа жизни. Они помогают увеличить работоспособность и укрепить здоровье. Каждый ребенок должен для себя понять, что необходимо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время, питаться по привычному постоянному расписанию, умственный труд разбавлять физическими упражнениями, спать в проветренном помещении, отказаться от курения и алкоголя.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизни и здоровое долголетие. Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье.

Применительно к подрастающему поколению необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам ребенок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей и педагогов. В этом смысле ребенок пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей, подростков и населения в целом.

Эти простые понятия мы попытаемся привить детям в рамках данного проекта. Постараемся донести до ребят, что нужно привыкать к активному образу жизни, регулярным занятиям физкультурой и спортом, закаливанию. Тогда здоровый образ жизни ребенка станет привычкой в будущем, повзрослев, он станет автоматически следовать аксиомам, усвоенным в детстве. И если дети хотя бы частично будут следовать эти правилам и законам, то проделанная нами работа проведена не зря.

Заведующий отделом  
общественного здоровья

С.Г.Мотовилова