

МОНИТОРИНГ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Засинец Е.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Т.Н. Савенко, канд. пед. наук, доцент

Здоровый образ жизни – важный компонент в структуре базовой культуры личности современного человека. В связи с этим вопросы валеологического воспитания являются актуальными для организации педагогического процесса в современной школе. Изучение реального педагогического процесса показало, что пренебрежение своим здоровьем у учащихся чаще всего обусловлено элементарным незнанием о том, что влияет на их психофизическое состояние.

В одной из школ г. Мозыря нами было проведено анкетирование с целью изучения уровня осведомленности учащихся о здоровом образе жизни, следовательно, об их отношении к своему здоровью.

По результатам данного исследования можно судить о низком уровне помех в отношении ведения учащимися здорового образа жизни, т. е. учащиеся способны самостоятельно справиться с незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни. Опрос показал, что чаще всего учащиеся на вопрос «Что мне мешает вести здоровый образ жизни?» выбирали следующие утверждения: «Состояние моего здоровья», «Погодно-климатические условия», «Недостаток свободного времени» и «Нарушение с моей стороны норм здорового образа жизни». Наибольшее количество баллов (36 – в сумме по классу) набрало утверждение «Недостаток свободного времени». Это, скорее всего, связано с тем, что в век технического прогресса подросток находится в зависимости от компьютерных игр, интернета, социальных сетей, которые отнимают большую часть его свободного времени.

Следует отметить, что термин «компьютерная зависимость» появился не так давно (в 1990 году), когда активно начала развиваться компьютерная промышленность. Данный термин определяет то состояние человека, при котором он просто не может прожить без данного устройства, проводя перед монитором все свое свободное время. Современные подростки, предпочитая компьютерные игры играм на свежем воздухе, неосознанно причиняют вред своему здоровью.