

Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни

*Е.И. Руднянская,
Е.Н. Орлова,
Т.Р. Маркарова*

«Здоровый образ жизни – это мой цветок, это маленькая душа в моей жизни». Это высказывание не убеленного седины человека, а цитата из мини-сочинения девятилетней девочки на тему «Что такое здоровый образ жизни», проведенного во втором классе гимназии № 4 г. Волгограда.

Понятию здорового образа жизни можно дать следующее определение: «ЗОЖ – это система индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в сферах различных деятельности (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающая отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиции ценности здоровья и способствующая сохранению соответствующей возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и деятельности» [1].

Детство – это период бурного развития ребенка, интенсивного накопления знаний об окружающем мире, формирования многогранных отношений к окружающей среде. Особая чувствительность и эмоциональность ребенка создают особые предпосылки для появления интереса к самому себе, своему здоровью. Поэтому главной задачей пропаганды ЗОЖ в начальной школе является **воспитание у детей осознанной потребности быть здоровым**. Еще Н.И. Пирогов, гениальный врач и педагог, утверждал, что воспитанию следует придавать большее жизненное значение, чем образованию. Обращает на себя внимание то обстоятельство, что в современной школе, особен-

но в инновационных системах, образовательное поле расширено в ущерб воспитанию и здоровью учащихся.

Как же определяют дети понятие ЗОЖ?

– «Если хороший образ жизни, то и человек хороший».

– «Когда человек здоров – это хорошая жизнь, она радует».

– «Здоровье – это доброта, оно – маленькое чудо».

– «Хорошее здоровье – это радость, смех, чистая природа».

– «Это хорошее отношение к своей жизни».

Началом всех начал в воспитательном процессе является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, с другими людьми. А «секретом» этого является здоровый образ жизни, который поддерживает физическое здоровье, отвлекает детей от вредных привычек, направляет на полноценное питание, помогает почувствовать радостное ощущение своего существования в этом непростом мире. Поэтому известное высказывание «В здоровом теле здоровый дух» может служить эпиграфом к формированию ЗОЖ.

Дом – это очаг, в котором необходимо поддерживать огонь, чтобы тепло его не остыло, а сохранилось в памяти и сердце ребенка на всю жизнь. Роль семьи определяется независимостью ее воздействия на развитие детей, индивидуальностью, неповторимостью, глубоким учетом особенностей ребенка, которого родители знают значительно лучше других. Постоянное общение ребенка с близкими людьми, в результате которого он приобретает опыт действий, суждений, оценок, затем проявляется в его собственном поведении. Большое значение имеют положительные примеры в поведении матери и отца как образца для подражания, их родительское слово как метод педагогического воздействия в формировании ЗОЖ. Главное же, чтобы слова родителей, их



пример, а также оценки детского поведения совпадали и тем самым закрепили у ребенка понятия, «что такое хорошо» и «что такое плохо» как изначальные в выработке у него мотивов к здоровому образу жизни [2]. Однако во многих семьях, к сожалению, они не совпадают. Вот что пишут дети:

- «Мама мало спит, много работает».
- «Мои родители не занимаются зарядкой».
- «Папа много курит в комнате».
- «Мама курит, а папа пьет много пива».
- «Родители не занимаются спортом».
- «От наркотиков умер мой дядя».
- «Родители мало гуляют, а вечерами смотрят телевизор».

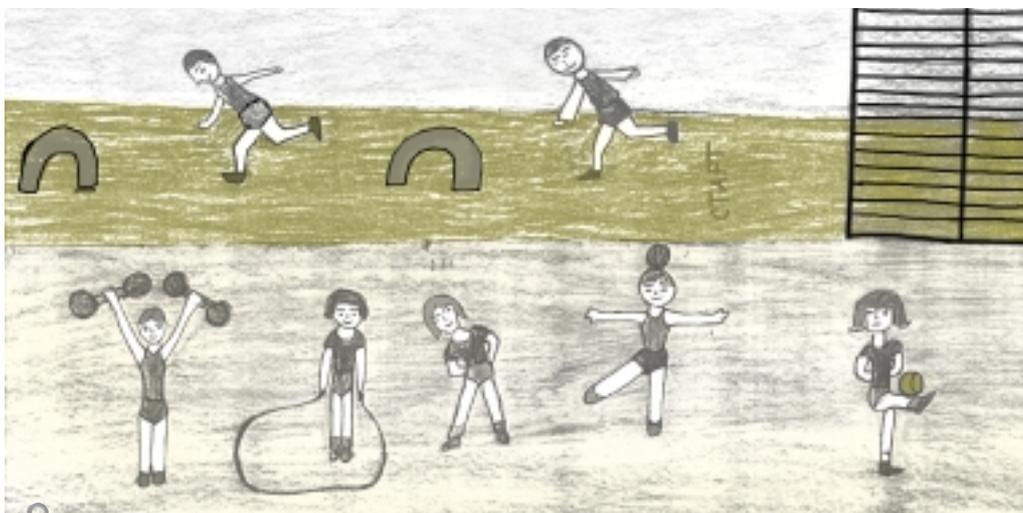
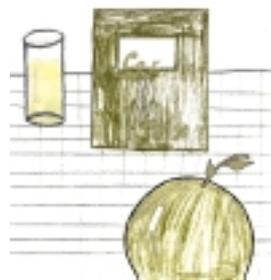
«Комнатный ребенок» – это не абстрактное понятие, а реальность нашего времени. У большинства современных школьников умственные занятия вы-

тесняют и активный отдых на свежем воздухе, и занятия спортом.

Однако родители мало интересуются, как их дети проводят свое свободное время. Учащиеся отмечают, что родители говорят только о семейных трудностях, но не о детских проблемах. Великий педагог В.А. Сухомлинский писал, обращаясь к родителям: «...помните, что здоровье и умственное развитие ваших детей зависит от вас. Помните, что создание человека – это не просто биологический акт. Человек тем и отличается от животного, что он осознает свою деятельность, включая и повторение самого себя в детях» [3].

Ребенок должен понимать, что его здоровье имеет ценность не только для него самого, но и для его близких. Вот как высказываются об этом сами дети:

- «Нездоровый образ жизни – плохо для всей семьи».
- «Я пропустил много уроков по болезни, потому что не занимаюсь зарядкой; это плохо для всех».
- «Мальчик у нас во дворе курит, и у него теперь астма, а его мама плачет».
- «У меня здоровые и мама, и папа, а я их огорчаю своими болями».



– «Когда я здоров, то делаю любую работу по дому и радую маму».

Правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Основными причинами роста заболеваемости детей принято считать резкое ухудшение материального положения семей, недостатки в системе здравоохранения и несбалансированность питания. Снижение доходов родителей, естественно, отражается на рационе питания ребенка. Как видят эту проблему школьники?

– «Надо соблюдать диету».

– «Надо есть необходимые организму продукты».

– «Чтобы быть здоровым, надо есть много витаминов».

– «Нужно есть хорошо, но знать меру».

– «Надо есть овощи, фрукты».

А в рисунках ребят преобладают изображения коробок с соками – видимо, сказывается влияние рекламы продуктов по телевидению.

Итак, учащиеся считают, что они сами являются строителями своего здоровья, поэтому должны заниматься спортом, много дышать свежим воздухом, хорошо питаться, но не передавать, чистить зубы, не бояться делать прививки, не иметь вредных привычек, и тогда здоровый образ жизни станет и отдыхом, и трудом.

Знакомясь с ответами родителей на вопрос, как они понимают, что такое ЗОЖ, мы не могли не отметить их однообразие, сухость, отсутствие глубины, размышлений. ЗОЖ, с точки зрения родителей, – это: правильное питание, соблюдение режима дня, занятия спортом, активный отдых. Лишь одна мама отметила, что при формировании здорового образа жизни необходимо отказаться от вредных привычек.

Сравнение высказываний учащихся и их родителей показало, что первые гораздо интереснее, разнообразнее понимают сущность ЗОЖ. В беседе с родителями об их роли в формировании здорового образа жизни собственных детей с особой настойчивостью звучала фраза, которая может

служить лейтмотивом общего понимания данной проблемы: **«Здоровый образ жизни детей – это когда запросто семьи соответствуют ее возможностям»**. Исходя из этого, перефразируем известную цитату: «Спасение здоровья ребенка – дело самого ребенка».

В структуре ЗОЖ младшего школьника можно выделить мотивационно-ценностный компонент, который характеризует направленность личности ребенка на формирование, поддержание и укрепление собственного здоровья, понимание его значимости для саморазвития и самосовершенствования.

Ответы второклассников показали, что основным мотивом для соблюдения правил ЗОЖ является понимание необходимости сохранения здоровья, на втором месте было получение удовольствия и третья причина – это желание быть похожим на сильного друга. Лишь один ребенок привел пример отца в качестве эталона для подражания.

Таким образом, формирование положительных мотивов к ЗОЖ у младших школьников – это не стихийный процесс, а целенаправленное педагогическое воздействие, требующее определенной подготовки как учителя, так и родителей, роль которых, как показали ответы учащихся, в настоящее время весьма незначительна.

Литература

1. *Алешина Л. И.* Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1998. – С. 20.

2. *Ковалев С. В.* Психология современной семьи: Информ.-метод. материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни». Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988.

3. *Сухомлинский В. А.* Избранные педагогические сочинения. Т. 3. – М.: Педагогика, 1981.

Елена Ивановна Руднянская – доцент Волгоградского государственного педагогического университета.

Евгения Николаевна Орлова, Татьяна Радчиковна Маркарова – учителя гимназии № 4, г. Волгоград.