

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Выполнил студент группы ЛИД-32

Кляян И.К.

Руководитель: Липская Н.Г.

# Цель проекта

- \* Изучить каким образом можно организовать желание у детей, подростков и молодежи сохранить свое здоровье.

# Задачи проекта

1. Изучить какие проблемы могут возникнуть, если не поддерживать здоровье с ранних лет;
2. Изучить к чему могут привести проблемы со здоровьем;
3. Изучить, что означает быть здоровым для ребенка;
4. Изучение мотивации к сохранению здоровья на реальном примере.

# Введение

- \* Поскольку здоровье обуславливает практически все стороны жизнедеятельности, как общества, так и индивида, то здоровье можно рассматривать как универсальную, фундаментальную, высшую ценность. Поскольку здоровье населения страны – это высшая национальная ценность, то и возрождение наций должно начинаться именно с него, в первую очередь – со здоровья детей. Здоровый образ жизни может быть представлен как системное образование, ориентированное на создание условий развития осознанной потребности в здоровом образе жизни и реализующее принципы гуманно-личностной педагогики, а также его теоретические принципы.



# Какие проблемы могут возникнуть, если не поддерживать здоровье с ранних лет?

- \* Младший возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. В последние годы в школах увеличился объём нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса. По статистике: из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвёртого выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

# Какие проблемы могут возникнуть, если не поддерживать здоровье с ранних лет?

- \* За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в 5 раз увеличивается число нарушений органов зрения; в 3 раза – патология органов пищеварения; в 5 раз – нарушение осанки; в 4 раза – нервно-психических расстройств. И только 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Во многом это связано дефицитом двигательной активности, которая с первых лет обучения снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. В результате более 60% призывников не достигают необходимого уровня физической подготовленности. Интенсификация образовательного процесса сказывается и на нарушении режима дня и отдыха школьников, что отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

# Какие проблемы могут возникнуть, если не поддерживать здоровье с ранних лет?





# К чему могут привести проблемы со здоровьем?

- \* Спорт не опасен, но его последствия отсрочены. Когда человек заканчивает свою карьеру в большом спорте, то, как правило, он всё же испытывает в дальнейшем проблемы со здоровьем, связанные с ограничением жизненных и социальных функций. Впоследствии это может проявиться в: ограничении физической «независимости», мобильности, способности заниматься обычной деятельностью, возможности получить достойное образование, затруднениях с социальной адаптацией, подготовке к профессиональной деятельности и экономической самостоятельности.
- \* Достойную жизнь человеку помогает сделать здоровье (духовное и физическое), являющееся главным его достоянием. Для обеспечения детям именно такого будущего, общество должно создать для них здоровьесберегающую среду, в том числе, и в образовательном пространстве.

# Что означает для ребёнка быть здоровым?

- \* Суть сводится к: развитию гармонии психофизических сил, обладанию выносливостью и уравновешенностью, умениям противостоять воздействию как внешних, так и внутренних неблагоприятных факторов, т.е. ведению здорового образа жизни. По данным ВОЗ, здоровье каждого человека на 50-54% зависит именно от его образа жизни. Ещё 18-20% – от условий окружающей среды, 20-22% – от наследственной предрасположенности к болезням и только 8-10% – от уровня развития медицинской помощи.

# Что означает для ребёнка быть здоровым?



# Значение проектной деятельности в формировании здоровья детей и молодежи

- \* Проектная деятельность учащихся, являясь одним из методов развивающего обучения, направлена на выработку самостоятельных исследовательских умений (постановка проблемы, сбор и обработка информации, проведение экспериментов, анализ полученных результатов). Она способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебного процесса, и приобщает к конкретным жизненно важным проблемам. Поэтому, именно в образовании необходимо формировать общее здоровье и его фундаментальный элемент – физическую культуру детей и учащейся молодёжи

# Мотивирование к сохранению здоровья на реальном примере

- \* Моя тётя работает в Екатеринбургском детском доме. Они реализуют программную проектную деятельность для развития детей. Данные программы помогают детям развиваться и внимательнее относиться к своему здоровью. По информации тёти, в детском доме был ребёнок, у которого отец занимался профессионально хоккеем, что привело к его в дальнейшем проблемам со здоровьем. Достижение наивысшего спортивного результата оказывалось всегда для него выше сохранения здоровья. На данном реальном примере конкретного отца ребёнка детям было легче осознать, что беречь здоровье необходимо с детских лет, с молодости.

# Мотивирование к сохранению здоровья на реальном примере



# Мотивирование к сохранению здоровья на реальном примере

- \* В детском доме детям также объясняли, что правильное питание очень важно. То, что подростки едят приводит к проблемам со здоровьем. Такие продукты содержат огромное количество сахара, химических добавок, красителей, заменителей и пр. Детям объясняют и демонстрируют на примерах, что правильное питание залог к успеху, что необходимо есть супы, различные продукты, где много белка и углеводов, пироги и т.д., что правильное питание способствует правильной работе организма. Необходимо, также отказаться от вредных привычек, поскольку они и вредят организму.

# Мотивирование к сохранению здоровья на реальном примере





# Мотивирование к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи

- \* Основными факторами здорового образа жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников являются правильно организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, закаливающие процедуры, занятия физкультурой на открытом воздухе, качественное медицинское обслуживание, а также пример семьи и педагогов. Если детям, подросткам и молодёжи только объяснять что делать «нельзя», а что «можно», то они (особенно дети) этого не осознают. В младшем возрасте необходимо объяснять учебный материал в виде игр, тренировок, чтобы научить действовать и поступать соответствии с нравственными требованиями. Именно деятельность поможет детям и молодёжи усваивать информацию наиболее продуктивно.

# Мотивирование к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи



# Заключение

- \* Итак, сохранить здоровье в современном образовательном пространстве можно, если не применять чрезмерные психофизические нагрузки, организовать правильное питание, отказаться от вредных привычек, а также посещать спортивные кружки, секции, бассейн, заниматься в тренажёрном зале, участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня.
- \* Таким образом, проектная деятельность – это наиболее эффективный способ формирования мотивации к сохранению здоровья у детей, подрост-ков и молодёжи. Если проводить проектную деятельность во всех детских образовательных учреждениях, то процесс сохранения здоровья будет намного эффективнее.

# Библиографический список

1. Макарова Л. П., Матусевич М.С., Шатровой О.В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 1021-1023.
2. Баскаев Б.А., Ревазов М.О., Хубецов А.М. Моделирование процесса формирования у подростков мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни // Современные проблемы науки и образования. 2014. – № 6. – С. 876.
3. Бредова И.И. Формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни // Физическая культура в школе. 2014. – № 3. – С. 14-17.