

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ, НАВЫКОВ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ВОПРОСАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ УЧАЩИХСЯ

В.И.Тихонова
Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка

В соответствии с проектом ЮНИСЕФ «Обучение здоровому образу жизни и жизненным навыкам в районах Беларуси, пострадавшим от последствий аварии на Чернобыльской АЭС» было проведено этапное анкетирование учащихся 10 школ (4-10 классы), на предмет их отношения к закаливанию, а также отношения родителей к закаливанию детей. Также изучалась закаленность школьников по данным динамики их заболеваемости (количество заболеваний в год).

Всего было опрошено 2285 респондентов: 187 родителей и 2098 учащихся.

Повторному анкетированию предшествовало проведение ряда консультативно- просветительных мероприятий:

- разработка и распространение практических рекомендаций по формированию знаний и навыков в области закаливания, способствующих повышению мотиваций к ЗОЖ.
- беседы-семинары с учащимися и их родителями, учителями, медицинскими работниками на тему: «Закаливание организма – путь к здоровью».
- подбор учебно-методического материала в помощь педагогам:
 - примерные сценарии праздников здоровья для учащихся с 1 по 11(12) классы для проведения Дней здоровья;
 - программ «Валеология детства, подростка и юношества» с учебно-тематическими планами для 1-11 классов и содержанием занятий для формирования стиля здоровой жизни у учащихся.

Анализ данных анкетирования показал, что проведение ряда консультативно-просветительных мероприятий, усиление образовательного компонента в школе дало свои положительные результаты по повышению уровня знаний учащихся в вопросах закаливания, как компонента ЗОЖ.

Так, динамика уровня знаний учащихся по использованию способов закаливания составила: солнечные ванны к способам закаливания при повторном исследовании отнесли с 6% до 19,8% (+13,%) учащихся; воздушные ванны с 17,9% до 28,8% (+10,9%), умывание прохладной водой с 61,9% до 77,7% (+15,8%) школьников. Процент знаний учащихся босохождения, как способа закаливания увеличился с 35,5% до 45,8% (+10,3%); обтирания холодной водой с 22,8% до 31,7% (+8,9); купания в реке, озере с 58,3% до 61%(+2,7).

В анкетах, по-прежнему, школьники отдавали предпочтение занятиям физическими упражнениями, как ведущему способу закаливания. При первом анкетировании это составило 30,8%, при повторном - 36,9% (+6,1).

Поставленный вопрос: «Какая на Ваш взгляд существует взаимосвязь между закаливанием и простудными заболеваниями?» выявил, что о роли закаливания в профилактике простудных заболеваний знаниями обладают только 42% учеников 5

класса, 49% учеников 6 класса, 39% учеников 7 класса, 60% учеников 8 класса, 39,5% учеников 9 класса и 68% учеников 10 класса.

Динамика знаний основных эффектов влияния закаливания на организм показала: школьники в период эксперимента на первое место по-прежнему поставили общеукрепляющее воздействие (-1,5%), улучшение настроения (+5%) и повышение умственной работоспособности (+1,5%).

Позитивным моментом является незначительное снижение количества положительных ответов на вопросы: «Закаливание не влияет на здоровье», – с 6,3% до 5,7% (-0,6%) и «затрудняюсь ответить» - с 17,5% до 13,7% (-3,8%).

Ответы на вопрос: «Беседуете ли Вы дома с членами семьи о проблемах оздоровления, закаливания?» показали, что по-прежнему важным источником информирования детей в вопросах оздоровления и закаливания остается школа. К сожалению, имеет место отрицательная динамика проведения тематических бесед дома. Так, частота проведения бесед дома о проблемах оздоровления и закаливания снизилась с 29,8% до 26,1%(-3,7%); редко проводят беседы - с 48,7% до 56,7%(+8%).

Согласно данным анкеты, большинство школьников беспокоит их будущее здоровье. Это 92,8% (+0,8%) учеников.

Динамика уровня навыков учащихся при повторном исследовании по сравнению с первичным показала, что количество практикующих какие-либо способы закаливания учеников увеличилось с 17,9% до 23,9% (+6%). А не практикующих, уменьшилось с 25,4% до 20,7% (-4,7%).

Произошли положительные изменения и в причинах неприятия закаливающих процедур: снизилось количество ответов - «не считаю нужным», с 15% до 2,9% (-12,1%); «не думают, что это полезно» с 13,2% до 3,1% (-10,1%). Уменьшилось количество учащихся, не знающих способы и дозировку закаливания с – 12,9% до 10,2% (-2,7%).

На вопрос: «Считаете ли Вы сейчас необходимым для укрепления своего здоровья заниматься закаливающими процедурами?» увеличилось количество учеников, находящих закаливающие процедуры полезными с 43,8% до 48,8% (+5%). А количество учащихся, у которых этот вопрос вызвал затруднения, уменьшилось с 16,7% до 7,4% (-9,3%).

Самым актуальным средством повышения работоспособности и снятия усталости для школьников в процессе учебного дня и после него, по-прежнему являются игры на улице (+6,6%), пассивный кратковременный отдых (+2%).

Позитивным является увеличение количества школьников, предпочитающих занятия физической культурой с 23,5% до 29,4% (+5,9%) и снижение количества школьников, проводящих время у телевизора с 49,2% до 35,1% (-14,1%).

Наблюдалась незначительная положительная динамика и в применении средств закаливания для повышения работоспособности и снятия усталости с 5,4% до 7,2% (+1,8%).

Таблица 20.

Оценка уровня знаний и ценностной ориентации учащихся в вопросах использования средств закаливания при формировании ЗОЖ.

Вопросы	Варианты ответов	Респонденты (%)						Средний %
		Уч-ся 5 кл.	Уч-ся 6 кл.	Уч-ся 7 кл.	Уч-ся 8 кл.	Уч-ся 9 кл.	Уч-ся 10 кл.	
Отметьте основные компоненты здорового образа жизни.	активный отдых	42,3	61,6	58,7	49,7	52,2	77,3	57,0
	правильное питание	64,4	80	79,3	80	77,5	88,6	78,3
	умение общаться	5	6,6	14	5,6	7,2	20,7	9,9
	закаливание	50,8	58,3	62	57,3	47,7	77,3	58,9
	отсутствие вредных привычек	61	61,6	63	72	73	88,6	69,9
	бесконтрольный прием медикаментов	3,3	0	2	2,2	1,8	0	1,6
	все названное	0	0	2	3,3	7,2	3,7	2,7
	соблюдение режима дня и отдыха	62,7	61,6	65,2	65,2	56,7	71,7	63,9
	затрудняюсь ответить	5	1,6	4,3	7,8	5,4	1,8	4,3
Повысился ли у Вас интерес к проблемам оздоровления после знакомства с литературой по вопросам закаливания и проводимых в школе бесед?	значительно повысился	15,2	36,8	27	19,1	15,3	9,5	20,5
	повысился	52,5	41,6	54,5	57,4	51,3	52,8	51,7
	незначительно	25,5	15	13	16,8	25,2	28,3	20,6
	не повысился	6,8	6,6	5,5	6,7	8,2	9,4	7,2
Принесли ли Вам пользу лекции и беседы по вопросам закаливания?	да	67,9	88,4	89,2	76,4	77	68	77,8
	нет	15,2	0	3,2	4,5	7	13,2	7,2
	затрудняюсь ответить	16,9	11,6	7,6	19,1	16	18,8	15,0

Повторное анкетирование учащихся 10 школ и его анализ выявил, что учащиеся 5-10 классов в основном располагают знаниями об основных компонентах ЗОЖ. Так, к ним относят активный отдых 57% учеников; правильное питание - 78,3%. Закаливание, как компонент ЗОЖ, выделили 58,9%

учеников; отсутствие вредных привычек - 69,9%; на необходимость соблюдения режима дня и отдыха указали 63,9% школьников.

Такое положительное качество, как умение общаться, отнесли к компонентам ЗОЖ - 9,9% учащихся. Считают бесконтрольный прием медикаментов тоже составляющей ЗОЖ – 1,6% учеников; такой вариант ответа, как “все названное” отметили 2,7% школьников.

Таким образом, оценка проводимых мероприятий по повышению уровня знаний, навыков и ценностной ориентации учащихся в вопросах использования средств закаливания при формировании ЗОЖ показала, повышение интереса учащихся к проблемам оздоровления после знакомства с литературой по вопросам закаливания и бесед, проводимых в школе на 51,7%; значительное повышение интереса отметили 20,6% (Таблица 20). На незначительное повышение интереса указали 20,6%; неизменным остался интерес к проблемам оздоровления только у 7,2% учеников.

77,8% учеников отметили благотворное влияние проводимых в школе тематических лекций и бесед; 7,2% школьников считают, что они не принесли пользу. Затруднения с ответом возникли у 15% учеников.

Анализ показателей заболеваемости (по количеству заболеваний в год) выявил, что в период эксперимента у учащихся 4-9 классов наметилась тенденция к снижению частоты простудной заболеваемости и повышению уровня закаленности.

Согласно данным, динамика уровня закаленности и оценочного балла, учащихся 4-10 классов при повторном исследовании по сравнению с первичным составила:

1 балл – высокая степень закаленности (+5,1%) - 0 – 1 количество заболеваний в год;

2 балла – средняя степень закаленности (+0,9%) - 1 – 2 заболеваний в год;

3 балла – закаленность ниже среднего уровня (-0,1%) - 2 – 4 заболеваний в год;

4 балла - низкий уровень закаленности (-4%) - более 4 заболеваний в год.

Имеет место отрицательная динамика частоты простудной заболеваемости только у школьников 10 класса. Увеличилось количество учащихся с закаленностью ниже среднего уровня (3 балла) с 14,9 % до 28,3% (+13,4%). Соответственно количество учащихся с высоким уровнем закаленности (1балл) снизилось с 27,6% до 17,3% (-10,6%).

Возможно, это объяснимо повышенными психоэмоциональными нагрузками старшеклассников и еще сохраняющейся склонностью в период заканчивающегося полового созревания к нарушениям в работе механизмов терморегуляции, что ведет к снижению иммунитета. И согласно данным анкетного опроса, ученики 10 класса показали самый высокий уровень знаний, но вместе с тем и самый низкий уровень навыков в области закаливания.

Таким образом, от комплекса мероприятий оздоровительного характера, внедренного в вышеуказанные школы, получен положительный эффект.

ВЫВОДЫ

1. Наметилась тенденция к снижению частоты простудной заболеваемости и повышению уровня закаленности. Увеличилось количество учащихся с высоким уровнем закаленности с 21,6% до 24,4% (болеющих менее 1 раза в году) и учащихся со средним уровнем закаленности с 49,8% до 51,3% (болеющих 1-2 раза в году). Соответственно закаленность ниже среднего уровня снизилась с 19% до 18% (болеющих 3-4 раза в году); низкий уровень закаленности с 9,6% до 6,2% (болеющих более 4 раз в году). Только в 10 классе имеет место увеличение количества учащихся с закаленностью ниже среднего уровня с 14,9 % до 28,3%.
2. Динамика уровня навыков учащихся при повторном исследовании по сравнению с первичным показала, что количество практикующих какие-либо способы закаливания учеников увеличилось с 17,9% до 23,9%. А не практикующих уменьшилось с 25,4% до 20,7%.
3. Выявлена положительная динамика и в уровне осведомленности учащихся. Отмечено снижение количества школьников, не знающих способы и дозировку закаливания с 12,9% до 10,2%. При указании причин не использования средств закаливания, снизилось количество ответов - «не считаю нужным», с 15% до 2,9%; «не думают, что это полезно» с 13,2% до 3,1%.
4. Увеличилось с 43,8% до 48,8% количество учеников считающих полезными для укрепления своего здоровья занятия закаливающими процедурами.
5. Наблюдается незначительная положительная динамика и в применении средств закаливания для повышения работоспособности и снятия усталости с 5,4% до 7,2%.
6. Позитивным является увеличение количества школьников, предпочитающих занятия физической культурой с 23,5% до 29,4% и снижение, проводящих время у телевизора с 49,2% до 35,1%. По-прежнему 36,9% школьников считают занятия физическими упражнениями способом закаливания.
7. 58,9% учащихся относят закаливание к компонентам ЗОЖ. Однако о роли закаливания в профилактике простудных заболеваний обладают информацией только 49,6% учеников.
8. Важным является то, что из основных эффектов влияния закаливания на организм школьники на первое место поставили общеукрепляющее воздействие 58,6%.
9. По-прежнему, важным источником информации в вопросах оздоровления и закаливания для детей остается школа. 77,8% школьников считают, что лекции и беседы принесли им пользу. Регулярность же проведения тематических бесед в семьях снизилась с 29,8% до 26,1%. В 17,1% случаев беседы вообще не проводятся.
10. Оценка проводимых мероприятий по повышению уровня знаний, навыков и ценностной ориентации учащихся в вопросах использования средств закаливания при формировании ЗОЖ показала повышение интереса

учащихся к проблемам оздоровления на 51,7%; значительное повышение интереса отметили 20,6% школьников.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Укомплектовать школьные библиотеки методической литературой по вопросам закаливания, формирования основ здорового образа жизни в помощь учителю и для широкого пользования.
2. Лунинецкому районному отделу образования поощрять школы, добившиеся высоких показателей в оздоровлении школьников. За основу взять перевод их из специальной медицинской группы в подготовительную, из подготовительной в основную (по данным медицинских осмотров).
3. Активнее привлекать родителей к участию в жизни школы, к проведению совместных оздоровительных мероприятий.