

просы сохранения стоматологического здоровья, факторы риска развития кариеса зубов. Рассматриваются вопросы о влиянии характера питания как одного из методов профилактики стоматологических заболеваний.

#### Список источников

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск: УП «ИВЦ Минфина». — 2004. — 211 с.
2. Леус П. А. Стоматология Беларуси XXI век ( Доклад на IV Международной науч-практ. конф. 1 ноября 2005г., г. Минск) / П. А. Леус // Стоматологический журнал. — 2005. — № 4. — С. 2— 6.
3. Тристеня, К. С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов педагогического факультета при изучении медико-биологических дисциплин: тезисы Республиканской науч. -практ. конф., 31 октября 2008 г. / К. С. Тристеня. — Минск: БГПУ, 2008. — С. 55—56.
4. Тристеня, К. С. Педагогу о болезнях зубов у детей: учеб. -метод. пособие / К. С. Тристеня. — Барановичи: РИО БарГУ, 2007. — 104 с.

**Ю. Ю. Боброва**

*Научный руководитель* — Г. М. Леванова  
Барановичский государственный университет,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

### ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОДИТЕЛЕЙ КАК ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

В системе социально-педагогических условий, определяющих здоровье детей, решающую роль играет общение в семье.

Влияние взрослых на развитие и формирование стратегии здорового образа жизни огромно. Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения.

Задачи исследования: 1) выявление ценностных ориентаций родителей; 2) определение их валеологической образованности; 3) изучение валеологической активности родителей.

Научная новизна исследования — недостаточность исследований в данной области.

Одним из этапов нашего исследования было проведение анкетирования родителей, имеющих детей дошкольного возраста и проживающих в городе Барановичи. Всего было опрошено 120 родителей детей, посещающих ДОУ № 12.

Ценностное отношение членов семьи к своему здоровью и ребенку определялось тремя аспектами: проявлением жизненных ориентаций; осознанием ответственности за здоровье ребенка; отношением к физической культуре как к важному фактору укрепления здоровья.

Выяснилось, что лишь 22,4% опрошенных указали на ведущую роль здоровья в системе основных жизненных ценностей. Соответственно подавляющая часть родителей, принимающих участие в исследовании (77,6%), отодвинули здоровье на второстепенные позиции. Более значимыми для них оказались семья (51,7%) и работа (26%) как наиболее важные ценности в жизни.

Наряду с этим установлено, что 58,6% родителей осознают свою ответственность за здоровье ребенка, подчеркивая при этом, что забота о здоровье — важный показатель культуры человека. Большинство родителей (74,3%) понимают важность физической культуры в укреплении собственного здоровья, отмечая эффективность ее воздействия на организм. Однако занимаются физической культурой в настоящее время лишь 12% опрошенных, подтверждая тем самым тенденцию к снижению с возрастом объема двигательной активности. Примечательно, что раньше 55% родителей активно занимались различными видами физической культуры и спорта.

Анализируя мотивы поддержания здоровья, можно отметить, что ведущим стимулирующим фактором 63,7% опрошенных считают намерение воспитать своего ребенка. Это вполне закономерно, хотя в определенной степени свидетельствует о нестабильности в семье, отсутствии социальной защищенности. Возможно, это объясняется тем, что большинство респондентов составили женщины (72%), которым свойственно повышенное чувство ответственности за воспитание своего ребенка.

Средний показатель, характеризующий эрудицию современных родителей по данным вопросам, составил лишь 13,7% из числа опрошенных. Выяснилось, что они понимают, от чего зависит здоровье, отмечая ведущую роль полноценного питания (32,7%), психоэмоционального равновесия (25,8%) и наследственных факторов в укреплении здоровья. Наряду с этим очевидна недооценка двигательной активности в системе основных факторов обеспечения здоровой жизнедеятельности человека. Лишь 5,2% родителей отметили важность данного компонента в формировании здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что ни один из родителей не отметил закаливание как важный фактор формирования здоровья, повышения адаптационных возможностей организма. Лишь 1,7% опрошенных поставили закаливание на 3-е место в системе значимых для здоровья факторов. Полученные в ходе опроса данные свидетельствуют в целом об ограниченности знаний в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Кроме теоретических представлений определялся уровень осведомленности родителей в вопросах методики оздоровления своего ребенка. По результатам исследования достаточную уверенность в этих вопросах показали 27,5% опрошенных. Большинство из них (48,2%) отметили информированность в методике применения гигиенических факторов (режим дня, сон); профилактики заболеваний (41,3%), организации рационального питания (39,6%). Что касается методики применения гимнастических упражнений и массажа, то лишь 22,4% показали ориентированность в этих вопросах. Результаты анкетирования выявили недостаточную уверенность родителей в овладении практическими действиями по оздоровлению ребенка (28,2%) и повышению своего физического состояния (23%).

Установлено, что большинство родителей в организации здоровой жизнедеятельности ребенка используют преимущественно гигиенические средства: режим дня — 53,4%, прогулки на свежем воздухе — 65,5%, рациональное питание — 37,9%. Занятия в спортивных секциях, кружках, спортивных клубах составляют — 20,6%; массаж — 12,06%, утренняя гимнастика — 10,3%, лечебная физическая культура — 6,9%; закаливающие процедуры используют в целом 36% опрошенных, в том числе обливание — 3,4%, купание — 6%, хождение босиком — 15,5% и т. д.

Для повышения своего физического состояния родители используют в основном загородные прогулки (48,2%), рациональное питание (46,5%), лекарственные препараты (36,2%). Занятия плаванием, шейпингом, утренней гимнастикой и другими видами физических упражнений представлены весьма ограниченно в структуре образа жизни родителей, участвующих в опросе.

Оценивая уровень валеологической грамотности в целом, подавляющее большинство опрошенных (65,5%) признались в недостаточно уверенном владении знаниями и практическими умениями по оздоровлению себя и своего ребенка.

Для решения данной проблемы они основываются преимущественно на своем личном опыте (56,8%), информации участкового врача (50%), специальной литературе (34,4%) и средствах массовой информации (17,2%).

Таким образом, приходится констатировать, что семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, сегодня не готова выполнять данную функцию.

Результаты опроса показали неосведомленность родителей, ограниченность в целом уровня их знаний о здоровье ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них.

Из числа занимающихся физическими упражнениями большинство опрошенных (49,8%) указали на занятия сезонными видами спорта, 32,7% — подвижными играми, 18,9% — утренней гимнастикой, 15,5% — в физкультурных клубах и спортивных секциях, 13,7% — в домашнем спортивном уголке и др.

Подавляющее число опрошенных родителей (53,4%) систематически используют меры профилактики простудных заболеваний, сезонную витаминизацию пищи (50%), гигиенические процедуры (72%). Что касается участия родителей в управлении психическим здоровьем ребенка, то активно-субъектный уровень составили 32,9% опрошенных, пассивно-негативный соответственно 59,9%. Более всего в целях повышения психоэмоционального состояния родители используют общение с природой — 37,9%, музыку — 12%, в конфликтных ситуациях переключение на другой вид деятельности — 12%, помощь психолога — 1,7%.

Изучение факторов, препятствующих участию родителей в оздоровлении ребенка, позволило определить в качестве ведущего (62%) недостаток времени. 12,06% из числа респондентов указали на недостаток знаний и умений, 15% просто лень, 1,7% не считают это необходимым.

Таким образом, полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о недостаточном уровне валеологической образованности и активности родителей и позволяют утверждать, что семья сегодня не является примером для подражания. В связи с этим особую актуальность приобретает необходимость целенаправленного формирования валеологической культуры родителей, определяющих условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Сегодня актуальной становится проблема разработки педагогической стратегии формирования основ здоровой жизнедеятельности детей в системе «семья — ДОУ — школа».

**Е. М. Войтешик**

*Научный руководитель — Т. С. Новаш*  
Барановичский государственный университет  
г. Барановичи, Республика Беларусь

## **ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

Общегосударственной проблемой Республики Беларусь выступает значительное ухудшение здоровья подрастающего поколения. Современные взгляды (Д. К. Колесов, В. Ф. Базарный и др.) на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, прилагаемых для его укрепления.

Ученые (А. Н. Леонтьев, Б. Н. Ломов и др.) считают, что здоровый образ жизни младших школьников базируется на личностно-ориентированных, системных, деятельных и др. подходах.