

III. HEALTH PROBLEMS AND HEALTH SAVING OF PROFESSIONALIZATION SUBJECTS



ПРОБЛЕМА ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧИТЕЛЯМИ

С. Р. Шарифуллина

*Кандидат педагогических наук,
Казанский (Приволжский)
федеральный университет,
г. Елабуга,
Республика Татарстан, Россия*

Summary. The article discusses the attitude of teachers towards a healthy lifestyle. The study involved 84 teachers, with the exception of physical education teachers. Teachers observe the rules of a healthy lifestyle in such aspects as giving up bad habits and rationalizing the diet, but teachers do not attach much importance to physical activity.

Keywords: teacher; healthy lifestyle; health.

Одной из актуальнейших проблем современности является тенденция снижения уровня здоровья у населения, что в свою очередь требует найти пути для ее решения. Формированием потребности к ведению здорового образа жизни следует заниматься с рождения ребенка. И в качестве одного из эффективных методов становится пример взрослых. В «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» отмечается, что «никакие воспитательные программы не будут эффективны, если педагог не являет собой всегда главный для обучающихся пример... поведения» [2, с. 20]. Такой же позиции придерживается Т. Н. Леван, которая рассматривает здоровьесберегательную функцию педагога как часть профессиональной компетенции [3, с. 230].

При определении термина «здоровый образ жизни», мы соглашаемся с Р. А. Абзаловым, который видит в нем активную деятельность людей для сохранения и улучшения здоровья [1, с. 45]. Основными составляющими здорового образа жизни (общепринято считать) являются отказ от вредных привычек, привычка заботиться о своем здоровье, двигательная активность, режим питания. На правилах соблюдения этих аспектов учителями было направлено наше исследование. Изучая проблему, нами было проведено исследование с учителями Елабужского муниципального района Республики Татарстан. В исследовании приняло участие 84 учителя, за исключением учителей физической культуры.

Традиционно педагог считается положительным примером того, как следует себя вести в обществе. Сохраняется убеждение, что учитель не должен демонстрировать употребление алкоголя, табачных изделий. Ела-

буга относится к числу малых городов, соответственно педагог всегда находится на виду своих учеников и их родителей. Этот факт останавливает 95,2 % опрошенных от употребления алкоголя (в публичных местах) или появления в нетрезвом состоянии в общественном месте. 88 % респондентов никогда не курили или отказались от курения.

Заботятся о своем здоровье 76,2 % респондентов. Остальная часть учителей, сознавая, что работать приходится в стрессовых условиях, продолжают халатно относиться к своему здоровью. Нами отмечено, что все они относятся к категории молодых учителей.

Одним из важных компонентов здорового образа жизни является двигательная активность. Стиль жизни учителей (кроме учителя физической культуры) гиподинамичный. Много времени они посвящают работе за компьютером. Как показали ответы на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой или спортом?», только 18 педагогов регулярно занимаются либо физической культурой, либо спортом, 15 из них молодые специалисты. Следовательно, остальные учителя отказываются от физической нагрузки для сохранения здоровья. Причиной отказа от двигательной активности практически у всех стала нехватка времени из-за большого объема работы с отчетами и учебной документацией.

При изучении здорового образа жизни учителей внимание следует уделять стилю питания. Опрос показал, что 89,2 % педагогов считают, что питаются правильно, но дополнительные вопросы раскрыли, что 47 % респондентов не знают даже основных правил рационального питания. Одним из важных моментов в приеме пищи становится регулярное, медицински обоснованное употребление витаминов, так как современные продукты питания по количеству содержащихся в них микроэлементов не могут удовлетворить суточные потребности человека. Только 33,3 % респондентов принимают витамины, но без согласования с врачом.

Как показало исследование, педагоги, сознавая значимость соблюдения правил здорового образа жизни, стараются придерживаться их в таких аспектах, как отказ от вредных привычек и рационализация режима питания, но двигательной активности педагоги не придают большого значения, несмотря на слова. Таким образом, мы считаем, что следует проводить более активную работу по пропаганде и ликвидации безграмотности в области ведения здорового образа жизни среди учителей.

Библиографический список

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) [текст]/ Р.А. Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002. – 206 с.
2. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [текст]/ А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009. – 24 с.
3. Леван Т.Н. Управленческие функции педагога в области охраны и укрепления здоровья с позиций анализа современной нормативно-правовой базы // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - №3. – С.224-232.