

УДК 004.02

ЗДОРОВЬЕ В РИТМЕ ЖИЗНИ!

Петраков Александр Александрович

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Болоховский машиностроительный техникум»
г. Болохово, Тульская область, petrakovalex04@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме формирования у молодежи культуры здорового образа жизни с использованием современных интернет-технологий.

Ключевые слова: спорт; здоровье; полезные привычки; вредные привычки; профилактика наркомании; профилактика табакокурения.

A. PETRAKOV (Russia). LIFESTYLE – HEALTH!

Annotation: The article is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle culture among young people using modern Internet technologies.

Keywords: sports; health; healthy habits; bad habits; drug addiction prevention; tobacco smoking prevention.

Текст на русском языке.

Библиография.

В современных условиях вопросам здорового образа жизни и противодействия вредным привычкам уделяется все больше внимания. Здоровье является не только индивидуальной, но и общественной ценностью. От показателя здоровья зависит продолжительность жизни и демографическая ситуация в государстве.

Среди факторов, влияющих на здоровье каждого человека, 50% относится к индивидуальному образу жизни, который вырабатывается под влиянием семьи, окружающей среды и учебного заведения. Следовательно, существенная роль в воспитании у молодежи культуры здорового образа жизни принадлежит и системе образования.

Чтобы процесс приобщения обучающихся к здоровому образу жизни сделать более эффективным, необходимо адаптировать его к условиям быстро изменяющейся современности.

Важным условием распространения ведения здорового образа жизни является увеличение числа молодежи, стремящейся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющей активную социальную позицию. При этом, важно обеспечить способы социальной активности, позволяющие перейти обучающимся к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников.

Чтобы определить уровень осведомленности обучающихся государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Болоховский машиностроительный техникум» о здоровом образе жизни, был проведен опрос: «Знаете ли вы, что такое ЗОЖ?».

Основными критериями сформированности знаний в этой области выступили:

1. знания о здоровье и здоровом образе жизни;
2. активное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни;
3. овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов;

4. стремление к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни;

5. проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

На основании полученных результатов были выделены уровни знаний о здоровом образе жизни у обучающихся:

- высокий уровень осведомлённости о здоровом образе жизни;
- достаточная осведомлённость о здоровом образе жизни;
- недостаточная осведомлённость о здоровом образе жизни;
- низкий уровень осведомлённости о здоровом образе жизни.

Сводные результаты опроса осведомленности о здоровом образе жизни, в котором участвовали 95 человек, приведены на рисунке 1.



Рисунок 1- Сводные результаты опроса осведомленности о здоровом образе жизни

Анализ результатов исследования показал, что у 48% обучающихся сформирован высокий уровень, 42 % достаточная осведомленность, у 8% - недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни и низкий уровень показали 2% обучающихся.

Таким образом, полученные результаты указывали на необходимость воспитания у обучающихся потребностей в здоровье, в правилах личной гигиены, а также в формировании научных представлений о сущности ЗОЖ.

Сводные результаты анкетирования «Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?» представлены на рисунке 2.

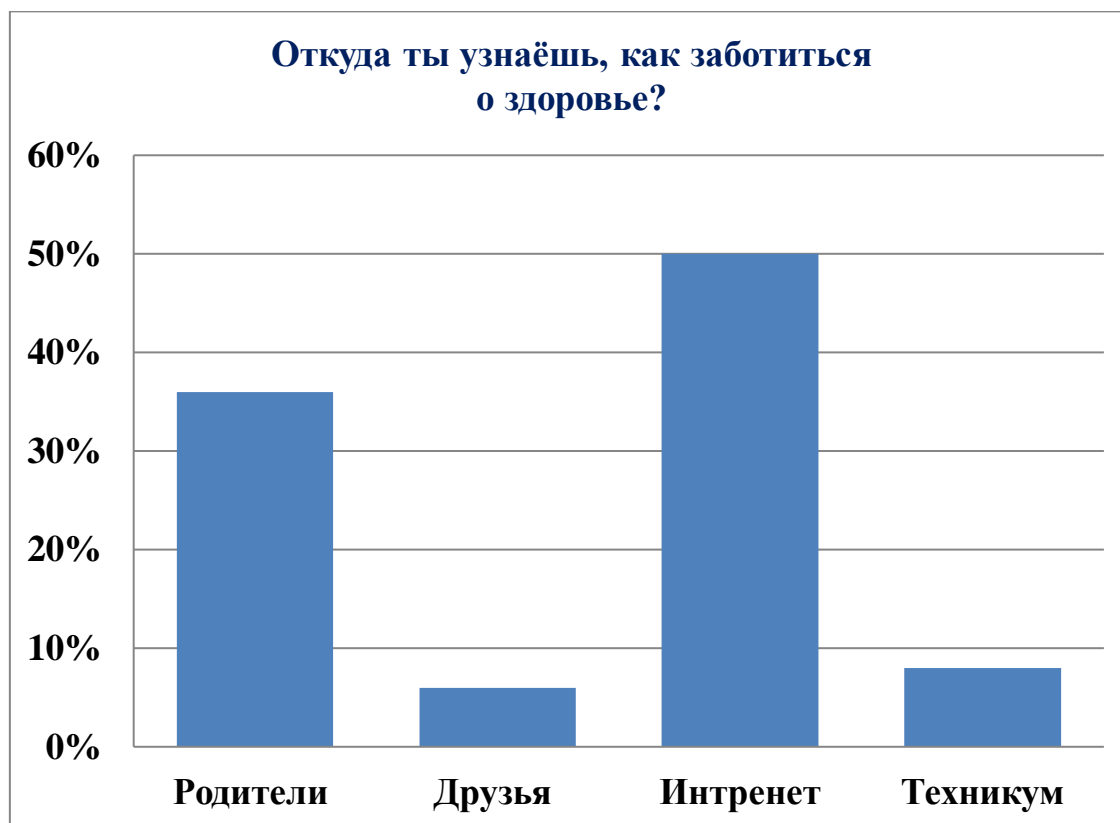


Рисунок 2 - Результаты анкетирования «Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?»

Анализ результатов исследования показал, что обучающиеся получают информацию о ЗОЖ, в первую очередь, из сети Интернет – 50%, на последнем месте стоят друзья - 5%.

Поэтому, было решено реализовать **интернет-проект «Здоровье в ритме жизни»** (<https://ritm-zdoroviye.ru>), как лучший способ предоставить возможность размещать и просматривать материалы, направленные на борьбу с вредными привычками и ведению здорового образа жизни, в том числе и на личном примере (рис. 3).



Рисунок 3- Интернет-проект «Здоровье в ритме жизни»

Цель создания проекта: формирование у молодежи культуры здорового образа жизни с использованием современных интернет-технологий.

Актуальность темы исследования обусловлена низким уровнем осведомленности обучающихся о ведении здорового образа жизни.

Гипотеза исследования

Процесс приобщения обучающихся к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи проекта будет производиться с помощью иллюстративного материала, инфографики, видео, тестов, продуктивной деятельности.

Задачи исследования

Активная пропаганда здорового образа жизни на личном примере.

Объект исследования

Процесс приобщения обучающихся к здоровому образу жизни.

Предметом исследования являются современные интернет-технологии;

проектный метод; условия, созданные для разработки проекта.

Ожидаемые результаты:

- повышение мотивации к двигательной активности;
- выработка способности противостоять вредным привычкам;
- стремление к интеллектуальному самовыражению;
- желание и умение вести здоровый образ жизни;
- повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости.

Практическая значимость исследования: реализация интернет-проекта [«Здоровье в ритме жизни»](#) является новым вариантом профилактической работы и пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

Проект долгосрочный, рассчитан на несколько лет с усложнением программных задач и предназначен для **всех слоев населения**.

Основным методом реализации является исследовательская работа, предполагающая анализ результатов опроса и анкетирования, размещения соответствующего контента, пропагандирующего здоровый образ жизни при помощи акций, тематических выступлений, конкурсов.

Механизм реализации проекта: вовлечение обучающихся во внеклассные мероприятия, воспитывающие культуру здорового образа жизни, способствующие обогащению их духовного мира.

Этапы реализации проекта представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Этапы реализации проекта

Название этапа	Основные мероприятия	Прогнозируемый результат
Подготовительный этап	1. Обоснование актуальности проекта, 2. создание рабочих групп по основным направлениям работы, разработка механизма реализации создание команды, работающей над проектом.	Рост информационно-технологической компетентности участников образовательного процесса

Название этапа	Основные мероприятия	Прогнозируемый результат
Практический этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реализация основных направлений проекта. 2. Выявление проблем и внесение корректив. 3. Подведение промежуточных итогов реализации 4. Предварительная оценка эффективности проекта 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с интерактивными форматами. 2. Положительная внутренняя и внешняя экспертиза проекта в техникуме
Заключительный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ, обобщение и распространение результатов, полученных в ходе реализации проекта. 2. Оценка эффективности. Презентации проекта. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тиражирование положительного опыта реализации проекта. 2. Обновляется и пополняется интернет-проект. 3. Преподаватели используют при проведении занятий (ОБЖ, БЖД)

Интернет-проект [«Здоровье в ритме жизни»](#) – это специально-организованное интернет-пространство, в котором каждый найдет стимул к ведению здорового образа жизни.

На главной странице представлена фотогалерея, демонстрирующая основные разделы сайта и призыв президента РФ В.В.Путина к здоровому образу жизни. Проект насыщен разнообразными формами представления информации: фотогалереи, флэш-презентации, опросы, тесты, фото, видео и аудиогалерея, инфографика.

ЗОЖ – тема чрезвычайно обширная, поэтому вся информация на сайте четко структурирована по тематическим рубрикам.

Чтобы быстро и чётко преподнести пользователю сложную информацию, в проекте использована одна из форм информационного дизайна - **Инфографика**, т.е. графический способ подачи информации, а так же - самый эффективный способ визуализации большого объема информации - **Видео-**

инфографика. В проект внедрен эффективный вид контента - **опрос** - удобный способ получения обратной связи.

Онлайн калькулятор позволит рассчитать идеальный вес.

Ответив на вопросы **теста на здоровый образ жизни**, и получив результат в режиме реального времени, можно понять, насколько здоровый образ жизни Вы ведете.

Футер сайта предоставляет пользователем возможность посмотреть блок дополнительной информации: полезные ссылки, комментарии, свежие записи, архивы, статистику посещаемости, погоду, получить информацию по отдельным рубрикам.

Для людей с ограниченными возможностями установлена

Версия сайта для слабовидящих.

Чтобы всегда оставаться на связи, установлен инструмент для общения **JivoSite.**

Кроме того, посетители имеют возможность задать вопрос непосредственно администратору с помощью раздела **Обратная связь.**

В отдельный раздел сайта оформлен пункт **Контакты**, информирующий пользователей о местоположении и способах связи с разработчиками проекта.

При работе над материалами проекта использованы собственные фотографии, видео, флэш-презентации, чтобы на личном примере показать и доказать необходимость ведения здорового образа жизни.

Результаты реализации проекта: формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ; формирование навыков регуляции факторов, определяющих здоровье; формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе; творческое и интеллектуальное самовыражение.

Сводные результаты опроса «Знаете ли вы, что такое ЗОЖ?», проведенного после внедрения и эксплуатации проекта в течение года приведены на рисунке 4.



Рисунок 4 - Сводные результаты опроса осведомленности о здоровом образе жизни после внедрения проекта

Анализ результатов опроса до и после внедрения проекта свидетельствуют о повышении уровня осведомленности респондентов о требованиях к ведению здорового образа жизни, в категории «низкий уровень осведомленности» не оказалось ни одного обучающегося.

Это доказывает выполненную нашей командой совместную и единую задачу по формированию у молодежи культуры здорового образа жизни с использованием современных технологий, активно пропагандируя здоровый образ жизни на личном примере с помощью иллюстративного материала, представленного в виде проекта [«Здоровье в ритме жизни»](#).

Опубликованная информация: советы, рекомендации, тесты, открытия в этой области, помогают выработать правильные жизненные установки и принципы, которые будут соблюдаться на протяжении всего жизненного пути.

Интрент-проект прошел тестирование и был внедрён в эксплуатацию в 2018 году. И уже тогда получил отличную оценку и признание, завоевав 1 место в номинации “Веб-дизайн” на базе государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» в финале (очный этап) «Всероссийского конкурса медиатворчества и программирования «24 bit».

Список использованных источников

1. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Л.Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 276 с.
2. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.
3. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. - Люберцы: Юрайт, 2017. - 431 с.
4. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 с.
5. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.
6. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.
7. <https://ru.wikipedia.org/>
8. <https://shkolazdorovja.ru/>