

Токарев Алексей Юрьевич

магистрант

Научный руководитель

Демидько Евгений Валерьевич

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматривается опыт теоретических исследований, касающийся проблемы формирования здорового образа жизни подростков, которые построены на разнообразных научных подходах. Целью работы является проанализировать формы и методы формирования здорового образа жизни у подростков.

Ключевые слова: образ жизни, здоровый образ жизни, культура здоровья.

В современной педагогической науке имеется огромный наработанный опыт теоретических исследований, предметом которого является проблема формирования здорового образа жизни подростков, в основу которой положены разнообразные научные подходы. На сегодняшний день можно выделить два основных подхода к процессу формирования здорового образа жизни подростков [1].

1. Организация здоровой жизнедеятельности отдельных социальных групп при помощи педагогических средств.
2. Организация здорового поведения, формирование устойчивых гигиенических привычек.

У современных подростков значительную интенсивность приобретает процесс формирования и развития социальных аспектов здорового образа жизни. Определенное место среди многочисленных теорий занимают теории, которые

направлены на построение целостных педагогических систем, проектирование новых образовательных моделей, с учетом теории здорового образа жизни [2].

Выделяются следующие формы педагогической работы, направленные на сохранение и укрепление здоровья подростка: консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы и др.

Наиболее приемлемыми в процессе сохранения и укрепления здоровья являются продуктивные методы:

- влияние на эмоциональную сферу подростка;
- пробуждение стратегического и критического мышления;
- эффективность культурных и образовательных процессов.

Для использования обширного спектра методов пропаганды здорового образа жизни, в настоящее время в содержании учебного процесса предусмотрен ряд дисциплин: ОБЖ, физическая культура, а также вопросы формирования здорового образа жизни поднимаются в ходе внеклассной работы.

Немаловажным аспектом деятельности общеобразовательного учреждения является процесс организации свободного времени подростков. В результате бессодержательного досуга появляется такой фактор риска, как злоупотребление подростками алкоголем, никотином, а также приобретение иных вредных привычек. Для того чтобы оказать эффективную помощь подросткам в организации досуга необходима своеобразная, доступная и яркая реклама работы различных тематических кружков, секций, клубов, детских и юношеских организаций. У детей должна быть возможность выбора занятия по своему интересу. Педагоги и родители должны быть в курсе – чем ребенок интересуется, какие у него склонности, увлечения, чтобы в необходимый момент помочь ему в организации более содержательного, полезного и интересного досуга.

В настоящее время в формировании здорового образа жизни у подростков большую роль играют формы и методы работы педагога, в рамках здоровьесберегающей среды образовательного учреждения [3].

Здоровьесберегающий педагогический процесс в школе в широком смысле слова, как показывают многочисленные исследования, – это процесс воспита-

ния и обучения обучающихся в режиме здоровьесбережения и здоровьедобогащения; а также процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия каждого ребенка.

Здоровьесбережение и здоровьедобогащение – важнейшие условия организации более эффективного педагогического процесса в современной школе. В настоящее время часть подростков, знающие о вредных свойствах табака и алкоголя, а также о негативных последствиях, возникающих при их употреблении, продолжают сознательно курить и употреблять алкоголь. Именно поэтому перед каждым педагогом и воспитателем остро стоит задача вести непрерывное образование детей в области здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста. Одним из направлений педагогической работы является просветительская работа в семье, разъяснение влияния личного примера родителей, их образа жизни на дальнейшую судьбу ребенка.

Анализ научных источников показывает, что в настоящее время забота о здоровье подрастающего поколения включает в себя также и профилактическую работу (профилактику заболеваний, вредных привычек, половое и физическое воспитание и др.). Данная работа в условиях образовательной среды может осуществляться по нескольким направлениям.

Первое направление – обучение подростков знаниям и практическим навыкам обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ):

1) может осуществляться через преподавание специальной дисциплины или элективных курсов, занятия которых выстроены нетрадиционно, с применением элементов здоровьесберегающих технологий (психотренинг, релаксация, ситуационные задачи, дневники самонаблюдений и др.);

2) развитие личностного интереса подростков к своему здоровью и создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни как исходной предпосылки формирования культуры здоровья.

К инструментам такой мотивации можно отнести:

1) проведение социологических опросов на выявление отношения подростков к своему здоровью, выпуск стенных газет на актуальные темы, обсуждение проблем в области здорового образа жизни;

2) широкий круг мероприятий, приуроченных к Всероссийскому дню здоровья детей (7 апреля): конкурсы плакатов в защиту и актуализацию здорового образа жизни; командные игры; конкурсы на знание пословиц и поговорок о здоровье с целью закрепления основных понятий, представлений, знаний по проблематике здорового образа жизни, викторины.

Второе направление – создание системы сохранения здоровья подростков в образовательном учреждении и организация работы педагогического коллектива и родительского комитета для обеспечения здоровья учащихся.

В решении данной задачи может помочь организация мониторинга здоровья подростков, сопровождающаяся сравнением показателей их здоровья в начале и конце учебного года.

Мониторинг позволяет отслеживать динамику развития физических качеств и уровня здоровья обучающихся благодаря совместной деятельности школьного врача, педагогов, психолога, учителя физической культуры, родителей. Итогом такого контроля должно стать не только получение достоверных данных о динамике функционального состояния обучающихся на основе комплексных психофизиологических обследований, но и создание в школе полноценной и устойчивой здоровьесберегающей среды.

В проводимой работе с родителями администрация школы обязательно должна учитывать следующие обстоятельства: родителям необходима информация о принципах здорового образа жизни; также родителям должен быть доступен тематический план занятий по биологии или основам безопасности жизнедеятельности; следует поощрять доверительные отношения в общении между детьми и родителями, а также готовность последних отвечать на детские вопросы, касающиеся их здоровья. Может понадобиться убеждение родителей в необходимости предоставлять детям большую самостоятельность в этих вопросах.

Приведенные формы работы по формированию здорового образа жизни у подростков могут быть дополнены следующими направлениями деятельности, такими как: встречи с медицинскими работниками, дни и недели здоровья в школе, тематические классные часы, просмотр и обсуждение роликов, видеофильмов, туристические походы [4].

Методами формирования здорового образа жизни у подростков являются следующие:

- вовлечение подростков в деятельность по охране и сбережению своего социального, эмоционального и физического благополучия и здоровья;
- получение навыков по культуре использования свободного личного времени с учетом возможностей и потребностей личности, количества часов, отведенных на различные занятия, общего режима как школе, так и в семье;
- целенаправленное обучение способам наблюдения за своим состоянием и здоровьем и его саморегуляция;
- пропаганда здорового образа жизни, в том числе и на личном примере;
- информирование о возможных негативных последствиях вредных привычек, бездумного отношения к собственному здоровью.

Таким образом необходимо отметить, что именно школа может на современном этапе обеспечить систему образовательных мер, направленных на формирование здорового образа жизни подростков [5].

Соответственно, здоровый образ жизни современного молодого поколения – это залог здоровья нации в целом. По этой причине существует необходимость в образовательной и воспитательной деятельности школы в целом по вопросам сохранения и укрепления здоровья с использованием различных форм и методов формирования здорового образа жизни у подростков.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: «школа-вуз»: дис. ... д-ра пед. наук / Н.П. Абаскалов. – Новосибирск, 2001. – 367 с. EDN WGCJRD
2. Науменко Ю.В. Моделирование здоровьесформирующего образования / Ю.В. Науменко // Вопросы образования. – 2007. – №2. – С. 140–160. EDN ICBQEN
3. Фортова Л.К. Научные подходы к обоснованию педагогических условий формирования здорового образа жизни подростков / Л.К. Фортова, Г.В. Финашина // Молодой ученый. – 2015. – №14. – С. 538–542 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/94/20968> (дата обращения: 29.03.2024). EDN UCDAKT
4. Чурекова Т.М. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования / Т.М. Чурекова, Н.Г. Блинова, А.В. Сапего // Валеология. – 2004. – №4. – С. 67–70.
5. Гафнер В.В. Безопасный образ жизни: как его сформировать учителю? От теории к практике / В.В. Гафнер // Народное образование. – 2014. – №3. – С. 186–192. EDN RYYOPP