

Ракова Анна Алексеевна

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** автор отмечает, что актуальность статьи обусловлена возрастающей необходимостью формирования у подрастающего поколения устойчивых установок на здоровый образ жизни в условиях современных социальных, экологических и информационных вызовов, а также ключевой ролью педагога-психолога в этом процессе. Целью работы являлась систематизация эффективных подходов, форм и методов работы педагога-психолога по формированию установок на здоровый образ жизни у подростков. Проведено анкетирование, отражающее степень познания о положении здоровой образности жизнедеятельности, где было задействовано 20 подростков. Выявлены низкие показатели представлений о правильном образе жизни. Разработаны и внедрены в работу педагога-психолога эффективные методы по формированию новых знаний.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, формирование установок, подростковый возраст, деятельность педагога-психолога.*

Подростковый возрастной период является крайне важным этапом в формировании ценностных ориентаций, мировоззрения и устойчивых моделей поведения, которые закладывают основу жизни во взрослом возрасте. Современные подростки сталкиваются с рядом негативных тенденций, таких как рост гиподинамии, неправильное питание, увеличение стрессовых ситуаций, раннее приобщение к вредным привычкам, в особенности вейпинг, употребление алкоголя, а также проблемы с психическим здоровьем (тревожность, депрессия, интернет-зависимость). Все эти факторы оказывают долгосрочное негативное

влияние на их физическое и психическое развитие, а также на качество жизни во взрослом возрасте. Однако, несмотря на эти вызовы, современные технологии, включая интернет, предоставляют широкие возможности для развития и обучения [6].

Таким образом, вовремя принятые меры не только в виде информирования подростков, но и применения более глубоких психологически обоснованных подходов педагогом-психологом образовательной организации, являются крайне важным инструментом по формированию правильных внутренних установок и навыков саморегуляции, что в составе других не менее важных критериев может послужить гарантией успешности личности подростков при переходе во взрослый возраст. Эти аспекты формирования личности ученика имеют прямое отношение к тому, как складывается реальный и идеальный образ ученика для учителя [7].

Здоровый образ жизни – это не сумма отдельных действий, а целостная система, формирующаяся под влиянием внутренних (мотивация, ценности) и внешних (социальная среда, семья, школа) факторов. Здоровье часто воспринимается подростками как данность, актуальность его сохранения осознается недостаточно, при этом растет озабоченность внешним видом. Важные составляющие здорового образа жизни выделялись такими авторами, как Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын. Они подчеркивают роль рационального питания, оптимальной двигательной активности, отказа от вредных привычек, психогиены, закаливания и оптимального режима дня. Современные исследования (например, ВОЗ, А.Г. Максимова) дополняют эти компоненты аспектами социального и ментального благополучия, а также ответственного отношения к окружающей среде. В контексте здорового образа жизни педагог-психолог не только информирует, но и помогает подросткам осознать личную значимость здоровья, развивает навыки саморегуляции, критического мышления, умения принимать ответственные решения, что описывается в работах И.В. Дубровиной, С.В. Битяновой.

Цель исследования: изучение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни среди подростков и разработка тренингового занятия, направленного на расширение знаний о здоровье и формирование навыков здорового образа жизни.

Приступая к эмпирическому исследованию уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни среди подростков необходимо обосновать выбор данной категории детей. Подростковый возраст является наиболее уязвимым к разного рода соблазнам. В современном мире в социальных сетях происходит распространение искаженного представления о жизни, в которой наличие вредных привычек считается более привлекательным, чем занятие спортом. В связи с этим, актуальным становится поиск эффективной формы популяризации идей здорового образа жизни и формирования имиджа спортивного мероприятия [3]. Именно поэтому своевременное вмешательство педагога-психолога в воспитательный процесс может предотвратить необратимые последствия.

В качестве диагностики уровня познания подростков о ЗОЖ нами было проведено анкетирование в два этапа, в котором принимало участие 20 детей, в возрасте от 14 до 16 лет.

Первичное проведение анкетирования показало, что среди 30% подростков имеются средние показатели по формированию представлений и правильном образе жизнедеятельности, 50% показали низкую степень, и только у 20% детей подросткового возраста уровень находится выше среднего.

Полученные данные подтверждают необходимость разработки тренингового занятия с применением эффективных упражнений по расширению знаний о здоровье. Занятие состоит из 10 упражнений, направленных на: расширение познаний об организации человеческого организма, то есть изучение анатомического и физиологического процессов; обновление знаний в области гигиены; формирование представлений о вреде малоподвижного образа жизни; беседа о полезной и неполезной еде, а также акцентирование внимания на цифровую гигиену.

При повторном проведении анкетирования мы наблюдали благоприятную динамику, что позволило сделать вывод об эффективности проведенного тренингового занятия педагогом-психологом.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Мол. гвардия, 1979. – 191 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию / И.И. Брехман. – Л., 1987. – 123 с.
3. Ванюхина Н.В. «Урок универсиады» как форма популяризации идей здорового образа жизни и формирования имиджа спортивного мероприятия / Н.В. Ванюхина, А.И. Скоробогатова, Ф.А. Саглам // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – №1(27). – С. 201–205. EDN SNEWJD
4. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения / под ред. Ю.П. Лисицына. – Казань, 2000. – 697 с.
5. Особенности обучения и психического развития подростков / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова; НИИ общ. и пед. психологии АПН СССР. – М.: Педагогика, 1988. – 190 с.
6. Фаткуллина А.И. О некоторых особенностях использования сети Интернет при обучении студентов на занятиях по английскому языку / А.И. Фаткуллина, Г.Р. Ситдикова // Феноменология личности: ресурсность и многоаспектность: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (Армавир, 22 нояб. 2022 г.). – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 60–64. EDN BYKTXU
7. The real and the ideal student image for teacher: Similarities and differences / P.S. Alieva, P.G. Shuaipova, R.R. Khanmurzina [et al.] // Journal of Environmental Treatment Techniques. – 2019. – Vol. 7. No. 3. – P. 399–403. EDN AVSMFA