(cc) BY

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация*: в современных условиях, когда социальная, экономическая и политическая стороны жизни недостаточно стабильны, всё более остро встает вопрос о состоянии здоровья подростков и молодежи, вызывающий серьезную озабоченность и требующий большого общественного внимания. В исследовании разработана программа с целью внедрения технологий здорового образа жизни и созданию здоровьесберегающей среды в молодёжных коллективах.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, молодёжный коллектив, образовательные учреждения.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из актуальных для общества. Социологические исследования и реальная практика демонстрируют тенденцию к ухудшению здоровья молодёжи, снижение физической подготовленности, обострение сердечно-сосудистых, хронических и инфекционных заболеваний. А следствием таких факторов, как научно-технический прогресс, урбанизация и высокий уровень комфорта становится хронический «двигательный дефицит» [1, с. 7].

Выдвижение проблемы здоровья в число значимых задач общественного и социального развития обуславливает актуальность развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию [2, с. 3].

Здоровье – это естественная, самая большая жизненная ценность человечества, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Для сохранения и укрепления здоровья, предупреждения болезней и преждевременной старости необходимо сознательное, высококультурное поведение

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

людей, основанное на понимании сложных закономерностей, формирующих состояние здоровья и характер заболевания.

По оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения решающее влияние на формирование здоровья молодого поколения оказывает его образ жизни. Подростки и молодежь испытывает достаточно сильное отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Немало представителей молодого поколения, обучающихся в средних специальных и высших учебных заведениях, являются приверженцами образа жизни, в котором эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. При этом свои вредные привычки они приобрели ещё в школьные годы.

У подростков происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. От того, какие приоритеты будут расставлены в возрасте 12–18 лет, будет зависеть будущее человека, и будущее страны в целом. Как показывает статистика, молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек.

По данным статистики в РФ, курящими являются около 40% подростков, порядка 25% из них – это юные девушки [3].

По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно. Среди молодёжи 14–17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. К тому же выросло число молодых людей, которые успешно освоили различные электронные парогенераторы (кальяны, трубки, сигареты).

По статистике в среднем дети пробуют алкогольные напитки в 13 лет. При этом 1/3 часть парней и 1/5 часть девушек 13–18 лет употребляют водку, пиво, слабоалкогольные напитки каждый день. Это в 10 раз больше, чем в Великобритании. Пик массового употребления алкоголя в России сместился в возрастную группу 14–15 лет.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вместе с тем частыми остаются случаи продажи лицам до 18 лет табачных изделий и алкогольных напитков. Факты продажи обусловлены невнимательностью к проблеме табакокурения и употребления подростками алкоголя, недостаточной профилактической работой, низким уровнем информирования по данной проблеме.

Таким образом, оценка современного состояния и тенденций здоровья детей и подростков, молодежи свидетельствует о недостаточной работе по профилактике вредных привычек и внедрению основ здорового образа жизни, что может привести к существенным ограничениям в реализации ими в будущем биологических и социальных функций. В связи с этим проблема формирования культуры здорового образа жизни, воспитания и укрепления здоровья молодежи остается приоритетным направлением развития современного общества.

Обозначение проблемы здоровья современных детей и подростков показала необходимость в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогов, родителей, общественности. Особое место и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе, которая должна быть здоровьесберегающей. Путь решения проблемы формирования ЗОЖ – создание системы воспитания здорового образа жизни, включающей меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди детей, подростков, молодежи и пропаганду ЗОЖ. Он складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физической культуры и спорта, гигиены тела и духа.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что разработанные мероприятия по продвижению технологий здорового образа жизни в образовательных учреждениях г. Хабаровска (средние специальные учебные заведения, лицеи, колледжи, гимназии) будут способствовать созданию здоровьесберегающей среды в молодёжных коллективах.

В начале исследовательского пути была выбрана тема, поставлены задачи, проведено анкетирование, подобраны методы исследования, проведен анализ

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

литературных источников, теоретически определены условия для наиболее эффективного внедрения технологий здорового образа жизни.

В результате проведенной работы была разработана программа, которая была направлена на решение следующих задач:

1) формирование понятия о здоровом образе жизни и его элементах;

2) пропаганда здорового образа жизни в молодёжных коллективах;

3) создание мотивации к переходу на здоровый образ жизни;

4) профилактика вредных привычек, формирование полезных привычек;

5) воспитание привычки к повседневной двигательной активности;

6) формирование успешного образа здорового человека.

С целью выявления осведомленности в вопросах здорового образа жизни учащихся, студентов, педагогов, преподавателей, организаторов проводилось анкетирование. Анкета содержала 12 вопросов, на которые респонденты дали ответы по определению что такое «Здоровый образ жизни»; принципах ЗОЖ; о компонентах ЗОЖ; о мероприятиях, проводимых в образовательных учреждениях, способствующих распространению ЗОЖ, об условиях для занятий физической культурой и спортом и т. д. Результаты социологического исследования показали, что необходимо объединять в учебном процессе усилия работников здравоохранения и педагогов, специалистов для решения задач по внедрению здоровьесберегающих технологий.

В рамках программы подготовлены мероприятия для создания здоровьесберагающей среды в образовательных учреждениях:

1. Организация и проведение конкурсов реферативных работ в коллективах с целью формирования основ здоровьесберегающей культуры, пополнения объема знаний о ЗОЖ в молодежной среде, распространения передового опыта внедрения ЗОЖ в жизнь детей и подростков.

2. Организация и проведение молодежных акций для формирования у детей и молодых людей негативного отношения к факторам риска здоровья, становления умений противостоять факторам риска, получения практических навыков и демонстрации преимуществ ЗОЖ.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Обучение организаторов движения за здоровый образ жизни в учебных заведениях, чтобы сформировать коллектив единомышленников, способных личным примером стать проповедником ЗОЖ.

4. Организация и проведение массовых оздоровительных мероприятий с целью создания занятости студентов и учащихся с учетом альтернативных видов доступной физкультурно-спортивной деятельности.

5. Агитационно-пропагандистские мероприятия, направленные на формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни, формирование установок на соблюдение правил ЗОЖ.

В заключении необходимо отметить, что внедрение технологий ЗОЖ в рамках разработанной программы в образовательных учреждениях требует не просто реализации мероприятий, а еще и формирование мотивации учащихся, студентов и педагогов к ведению здорового образа жизни, применения на практике полученных знаний.

Список литературы

1. Основы здорового образа жизни: Учеб. пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.

2. Практические основы внедрения компонентов здорового образа жизни в образовательных учреждениях: Учеб. пособие / О.Л. Хабарова; науч. ред. В.П. Чернышев. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 60 с.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vsezavisimosti.ru/kurenie/statistika-kureniya-v-rossii-i-mire.html

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)