

УДК 37.022

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗОЖ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Васи Сергей Александрович

студент

Ишимский Педагогический Институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим

Аннотация. Суть работы заключается в поиске оптимальных средств укрепления и сохранения здоровья учащихся, в создании наиболее благоприятных условий для формирования у детей младшего подросткового возраста положительного отношения к ЗОЖ, пропаганда здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ, установка на ЗОЖ, ценностное отношение к ЗОЖ.

Здоровый образ жизни понимается как процесс соблюдения человеком определенных ограничений, правил и норм в повседневной жизни, способствующих оптимальному приспособлению организма к условиям внешней среды, сохранению здоровья, высокому уровню работоспособности в профессиональной и учебной деятельности. Формируется здоровый образ жизни учащихся подросткового возраста всеми проявлениями и сторонами общества, он связан с личностно-мотивационным воплощением человеком собственных психологических, социальных и физиологических способностей и возможностей. На основании полученных результатов диагностики и на основании вышесказанного нами разработана была программа мероприятий, которая имеет направление на пропаганду среди подростков здорового образа жизни.

Цель работы заключается в поиске оптимальных средств укрепления и сохранения здоровья учащихся, в создании наиболее благоприятных условий для формирования у детей младшего подросткового возраста положительного отношения к ЗОЖ, пропаганда здорового образа жизни.

В соответствии с поставленной целью и исходя из конкретной ситуации в школе можно определить ряд следующих задач деятельности коллектива педагогов:

- просвещение родителей в наиболее существенных вопросах по сохранению у детей здоровья;
- пропаганда преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора детей в области спорта и физической культуры;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья детей, полноценного их физического развития и формирования у них здорового образа жизни, как основной путь

к жизненному успешному пути;

- отработка системы выявления уровня здоровья детей и целенаправленного наблюдения за здоровьем в течении всего времени обучения.

Как показывают результаты многочисленных исследований, возраст приобщения подростков к употреблению разнообразных психоактивных веществ в большинстве случаев приходится на годы обучения в школе.

Подростки постоянно становятся невольными свидетелями употребления психоактивных веществ, спиртных напитков, курения, негативного отношения к физической культуре со стороны старших классов, родителей, взрослых людей. Постепенно, таким образом, в сознании подростка закрепляется эта модель поведения взрослых людей и в дальнейшем для многих становится нормой их поведения.

Употребление алкоголя и табака – это противоречивое, сложное явление в современной массовой культуре. Употребление этих веществ, с одной стороны, не запрещается, а иногда в коммерческих целях даже поощряется в рекламе. С другой же стороны, употребление табачных изделий является очень известным установленным фактором риска возникновения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а употребление алкогольных напитков зачастую является и причиной преступлений и несчастных случаев.

Употребление алкоголя и табака взрослыми людьми, их личное дело, во всяком случае, тогда, когда окружающих людей это не касается. В то же время употребление подростками алкоголя и табака является отклоняющимся поведением. Как доказали многие ученые, если алкоголь или табак впервые были попробованы еще в школьном подростковом возрасте, то повышается вероятность того, что в будущем будут попробованы и наркотические средства.

Очень редко разнообразные отклонения в подростковом поведении встречаются изолированно. Употребление наркотиков, алкоголя или табака обычно сопровождается хулиганством, мелким воровством, ложью, плохой успеваемостью в школе и прогулами занятий.

Пропаганду и первичную профилактику здорового образа жизни по этой причине необходимо начинать как можно раньше – с младшего возраста.

Из других разделов здорового образа жизни большое внимание в деятельности социальных педагогов следует уделить пропаганде необходимости закаливания - эффективного средства профилактики простудных заболеваний.

К сожалению, общеобразовательная школа не может оградить учеников от отрицательного влияния окружающей среды. Педагоги не в силах повлиять на экологическую обстановку в нашей стране, они также не имеют возможности контролировать, чем питается подрастающее поколение и какую воду они пьют. Но педагоги и все взрослые просто обязаны

не допустить, чтобы будущий гражданин России искусственно калечил своё здоровье, приобретая вредные привычки, переутомляясь на уроках, получая разнообразные травмы, не соблюдая технику безопасности, ведь в данном случае речь идет о здоровье не отдельных граждан, а всего общества в целом. И оно никак не может считать себя в безопасности, пока не решена эта новая и глобальная для всех нас проблема.

Для обучения подростков принципам формирования здорового образа жизни, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей. Только в этом случае подобные программы могут быть эффективны.

При обучении учащихся рациональному питанию основной задачей является формирование у них пищевых правильных привычек, важным помимо этого является просвещение подростков относительно того, какое влияние могут те или иные продукты оказать на здоровье человека.

Правильная организация режима дня так же является важным элементом личной гигиены подростков. Он определяется постепенным чередованием разнообразных видов отдыха и деятельности, способствует профилактике переутомления, сохранению работоспособности подростка в течение всего дня.

Несоблюдение правильного режима дня может привести к развитию некоторых серьезных заболеваний. У учащихся, которые не соблюдают режим дня, наблюдаются различные отставания в физическом и умственном развитии. Соблюдение правильного режима дня является не только условием для формирования хорошего физического и психического здоровья, но и выработки стереотипов поведения во время отдыха и работы. Определенного результата в этом плане можно добиться только при помощи проведения беседы с родителями учащихся с разъяснением необходимости контроля режима дня ребенка, о вреде позднего просмотра передач по телевизору и т.п. Школьная среда может дать гораздо больше навыков личной гигиены.

Список литературы:

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: Монография. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2011
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2010.
3. Онищенко Г. Г. «Всероссийское совещание специалистов по гигиене детей и подростков: Онищенко Г.Г. Епифанова Т.М». - Москва, 2013.
4. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» - М.: Изд. Творческий центр, 2011 г.