О.В.Великанова Могилев

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Проблема формирования культуры ЗОЖ является весьма актуальной и довольно сложной. Современный темп жизни общества, растущая социальная напряженность и ухудшение экологии, требуют подготовки учащихся к условиям безопасного существования. Необходимость в формировании адаптационных способностей учащихся, сохранения уровня их здоровья требует от школ не только обеспечить их учебными знаниями, но указывают на необходимость формирования мотивации учащихся к здоровому образу жизни, а при столкновении с опасными жизненными ситуациями, развивать у них способность противостоять факторам, разрушающим здоровье. Под понятием «здоровый образ жизни» широко принято понимать отсутствие вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, занятия спортом, правильное питание. [1, с 504] Однако научные исследования в области ЗОЖ показали, что это не только способ жизни, направленный на сохранение физического здоровья, а сложное социальное, психологическое и педагогическое явление, смысл которого заключается в гармонизации личности с собой, обществом и природой. [2, с 32] Отсюда возникает необходимость подключения социально-психологической службы школы, чтобы помочь учащимся в формировании адекватных представлений о здоровом образе жизни. Особую эффективность приносят психологические тренинги для учащихся, во время которых подростки учатся формулировать и отстаивать свое мнение, получают необходимую информацию о поведении человека, ориентированного на здоровье, выполняют упражнения на познание собственного внутреннего мира и мира ближнего, учатся поддерживать друг другу в ситуациях, опасных для здоровья, выражать и адекватно реагировать на проявление чувств, проявляя толерантность к состоянию другого, противостоять давлению, а также брать ответственность на себя в критических ситуациях. Примерными темами для тренингов могут быть: «Опасно: анорексия», «Реклама и вредные привычки», «Эмоции человека, ведущие к стрессу», «Пути преодоления стресса», «Конфликты в семье», «Признаки отклонения в психическом и физическом здоровье», «Насилие в школе» и другие. Проведение такого рода тренингов в игровой форме помогает раскрепостить детей, расширить опыт рефлексии переживаний, повысить уровень социальной компетентности и сформировать уверенное поведение путем проигрывания подростками сложных ситуаций и нахождения выходов из конфликтов. У подростков формируется умение необходимости вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье как личностную ценность.

 Доказано, что огромную роль, если не сказать решающую, для формирования физического и психического здоровья играет именно школьный возраст, так как на данном этапе от 8 до 16 лет происходит быстрое развитие всех функциональных систем организма, формирование костного скелета, а главное, закладываются основные черты личности. Вот почему так важно именно в этот период заложить базу знаний, а также привить практические навыки здорового образа жизни, потребность в физической активности и спорте, правильном питании, умении осознанно противостоять вредным привычкам. Принимая во внимание исследования многих современных ученых, что именно в школьном возрасте у подростка впервые проявляется интерес к своему здоровью и его укреплению, большая роль отводится учителю-предметнику и классному руководителю, то как он мотивирует учащихся. Очень часто то, как учитель выглядит, как питается, каким спортом увлекается, является ярким примером для интуитивного подражания для подростков. Это как раз тот момент, когда поступки говорят красноречивее слов.

 Большой интерес у учащихся вызывают проведение всевозможных ролевых игр («Суд над вредными привычками»), кулинарных конкурсов по приготовлению полезных блюд, дебатов за круглым столом с участием детей, учителей и родителей («Рекламная кампания против использования гаджетов») и многих другие, где учащиеся высказываются аргументировано, опираясь на свои знания и собственный опыт, а также опыт, полученный в семье. Вот почему наряду с мотивацией должен плотно идти познавательный компонент, который направлен на получение подростками знаний о том, что такое здоровье, правильное и здоровое питание, знание функций своего организма, последствий неправильного режима труда. Здесь, на мой взгляд, очень эффективна проектная деятельность на уроках и классных часах, где учащиеся самостоятельно находят материал из различных источников, анализируют его в группах, создают совместные проекты, а, главное, впоследствии используют для решения практических задач: снятие усталости, стресса, предупреждение вредных привычек и болезней. Но , конечно же, для более эффективного результата в формировании у школьников потребности в ЗОЖ и ответственности за свое здоровье необходимо организовать плодотворную работу всех участников образовательного процесса: дети–родители–учитель, создать среду с учетом ведущего вида деятельности школьников для данного возрастного этапа, их потребностей и интересов , организовать такую деятельность, во время которой учащиеся смогли бы не только усваивать необходимые знания ,но и применять их на практике. Результативными формами взаимодействия учителей и родителей в организации совместной работы по формированию ЗОЖ у учеников считаются: родительские собрания, дни открытых дверей, встречи с классными руководителями, педагогами, школьными медиками и психологами, спортивно-массовые мероприятия (соревнования по определенному виду спорта, спартакиады с участием родителей и детей «Мама, папа, я- спортивная семья»), открытые уроки, где родителям могут поприсутствовать и увидеть успехи своих детей. Это вызывает заинтересованность родителей к физкультурно-оздоровительной работе, повышает их активность, развивает позитивную мотивацию родителей и учеников к ЗОЖ.

Совместная деятельность школы должна осуществляться как связь равных субъектов, нацеленное на единый результат – воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников.

Таким образом, в основе совместной деятельности семьи и школы должны соблюдаться следующие принципы:

1) принцип равноправия;

2) принцип диалогичности –умение слушать друг друга и приходить к единому мнению через совместный поиск решений;

3) принцип единства и взаимного доверия (преподаватели и родители должны представлять общие требования к детям);

Заключение

Эффективность формирования здорового образа жизни у школьников значительно увеличивается при взаимодействии школы и семьи в организации и проведении воспитательной, образовательной и оздоровительной работы. Совместная деятельность педагогов и родителей должна быть ориентирована на создание таких психолого-педагогических условий, которые обеспечивали бы школьникам сохранение и укрепление физического и психического здоровья и развитие здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Виноградов Э. Н. Основы физической культуры и здорового образа жизни / Э. Н. Виноградов – М., 1998. – С. 506.

2. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В. И. Глухов – Киев: Здоровье, 1989