

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Факультет социально-педагогических технологий
Кафедра социальной работы



**СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МОЛОДЕЖИ
(на примере ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11 Г. СЛУЦКА»)**

Дипломная работа студентки 4 С группы
Уренцевой Натальи Вячеславовны

Научный руководитель – доцент кафедры социальной работы, кандидат педагогических наук, доцент
С.Я. Ермолич

Цель исследования: теоретическое и эмпирическое обоснование программы формирования здорового образа жизни у молодежи.

Объект исследования: здоровый образ жизни молодежи.

Предмет исследования: формирование здорового образа жизни у молодежи.

Методы исследования: изучение и анализ психологической, медицинской и педагогической литературы по теме исследования; изучение и обобщение сведений; синтез; анкетирование; наблюдение; сравнение.

В дипломной работе использовались следующие методики:

- «Методика оценки образа жизни школьника» (А. Г. Сухарев),
- анкета «ЗОЖ для обучающихся 5-11 классов»,
- опросник «Незаконченные предложения» (представление о здоровом образе жизни у подростков).

ЗАДАЧИ

1. Рассмотреть молодежь как объект социальной работы.
2. Проанализировать понятие и компоненты здорового образа жизни.
3. Обосновать методы и технологии формирования здорового образа жизни у молодежи.
4. Выявить особенности здорового образа жизни у молодежи.
5. Определить направления формирования здорового образа жизни у молодежи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

- Разработка, апробация и внедрение программы «Здоровья» в деятельность ГУО «Средняя школа № 11 г.Слуцка»;
- Опыт формирования здорового образа жизни учреждения и полученные данные могут быть использованы в педагогической деятельности учреждений образования;
- Полученные результаты дополняют и углубляют существующие представления о формировании здорового образа жизни у молодежи;
- Разработка проблемы формирования здорового образа жизни у молодежи как социальной проблемы.

Социальные проблемы молодежи

- Социальные проблемы молодежи — круг проблем социально-демографической группы, переживающей период становления социальной зрелости, вхождение в мир взрослых, адаптации к нему и будущего его обновления.
- Следует отметить, что неразрешенные проблемы молодежи становятся основой для социального неблагополучия общества. Все это определяет значимость социальной работы с молодежью, в том числе и по формированию здорового образа жизни, как основы физического, социального и психологического благополучия общества.

▪ Главной причиной ухудшения здоровья молодежи продолжает оставаться кризисное состояние общества и его последствия - некачественное питание, сокращение числа оздоровительных учреждений и др.

▪ К факторам, неблагоприятным для развития молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.

▪ Высокими остаются показатели самоубийств молодых людей.

▪ Стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир

▪ способствует массовому распространению алкоголизма и наркомании среди подростков.

▪ Наркомания сегодня становится мощнейшим фактором социальной дезорганизации, представляя большую угрозу для нормального функционирования всего общественного организма.

Здоровье и его компоненты

- Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

- 1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.
- 2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- 3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- 4. Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Здоровый образ жизни - это системное явление, которое складывается из множества компонентов.

К ним можно отнести несколько составляющих:

- Обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях).
- Создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью.
- Отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним.
- Формирование культуры питания, которая подразумевает употребление здоровой пищи в умеренных количествах.
-
- Необходимость регулярной физической активности, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма.
- Знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

Целью работы по здоровьесбережению в образовательных учреждениях является:

- создание благоприятных условий для личностного развития человека (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального);
- оказание ему комплексной социально-психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в процессе адаптации, социализации;
- обеспечение молодому человеку возможности сохранения здоровья за период обучения;
- формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

● **Виды здоровьесберегающих технологий:**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

Составляющие элементы медико-профилактической технологии:

- организация мониторинга здоровья;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей;
- организация физического развития;
- организация закаливания;
- организация профилактических мероприятий в школе;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований;
- организация здоровьесберегающей среды.

- **Методы, средства и формы гигиенического воспитания и здорового образа жизни:**

- 1. Метод индивидуального воздействия (беседа, консультация – с преобладанием рекомендаций для практически здоровых людей, инструктаж, информация по телефону, очно-заочное обучение и др.);
- 2. Метод группового воздействия (лекция, дискуссия, вечер (час) вопросов и ответов, деловая игра, тренинг, клуб здоровья, очно-заочное курсовое гигиеническое обучение и др.);
- 3. Метод массового воздействия (акция, день открытой информации, взаимодействие со средствами массовой информации – телевидение, радио, печать, конкурсы, наглядная агитация, издательская деятельность).

- **При организации и проведении обучения формам и методам профилактической работы могут быть использованы:**

- - проведение курсов, семинаров, тренингов, научно-практических конференций, круглых столов и т.д.;
- - рассмотрение вопросов на заседаниях коллегий, межведомственных профилактических советов, учёных советов, лечебно-контрольных советов, рабочей группы и т.д.;
- - организация работы лекторского бюро;
- - организация работы лекторских групп.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

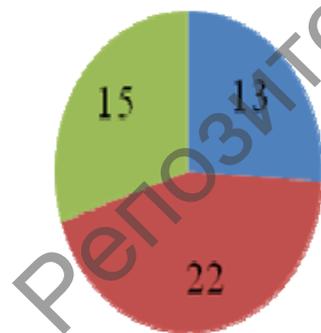
База исследования:

ГУО «Средняя школа № 11 г. Слуцка»

Для определения особенностей здорового образа жизни у молодежи нами проведено исследование, в котором приняли участие обучающиеся двух 11 классов. Из них – девочек 26 - 52 % и 24 мальчика - 48% (16-17 лет средний возраст).

**Показатели здорового образа жизни в данной
группе испытуемых.
Интегральная оценка образа жизни обучающихся**

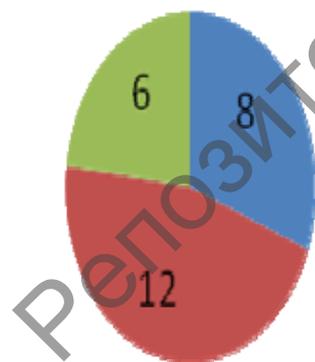
**Количество обучающихся
соответствующих показателям данной интегральной оценки
образа жизни (2 класса 5 «А» и
5 «Б», в общем количестве 50 человек)**



- Образ жизни приближен к здоровому
- Образ жизни с риском для здоровья
- Образ жизни тревожный

**Интегральная оценка образа жизни обучающихся
в 11«А» классе испытуемых**

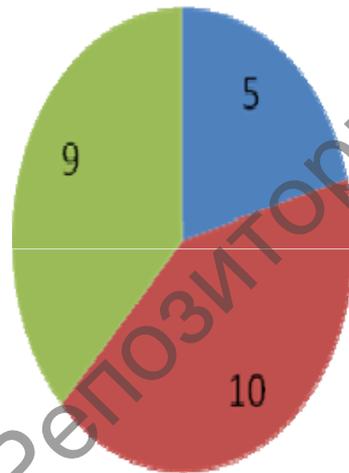
**Количество обучающихся соответствующих
показателям данной интегральной оценки образа
жизни
(11 «А» класса, в количестве 26 человек)**



- Образ жизни приближен к здоровому
- Образ жизни с риском для здоровья
- Образ жизни тревожный

Интегральная оценка образа жизни обучающихся в 11«Б» классе испытуемых

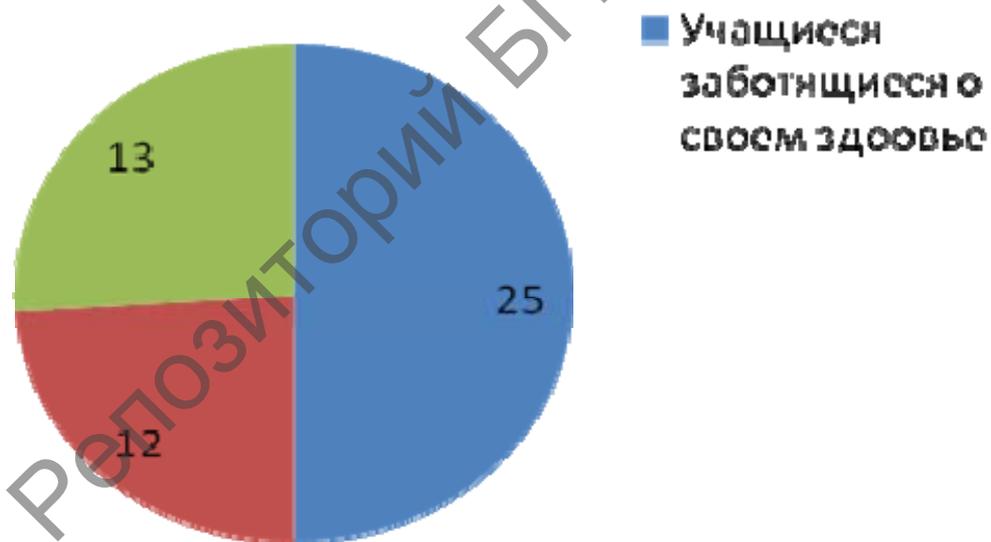
Количество обучающихся соответствующих показателям
данной интегральной оценки образа жизни (11 «Б» класса, в
количестве 24 человек)



- Образ жизни приближен к здоровому
- Образ жизни с риском для здоровья
- Образ жизни тревожный

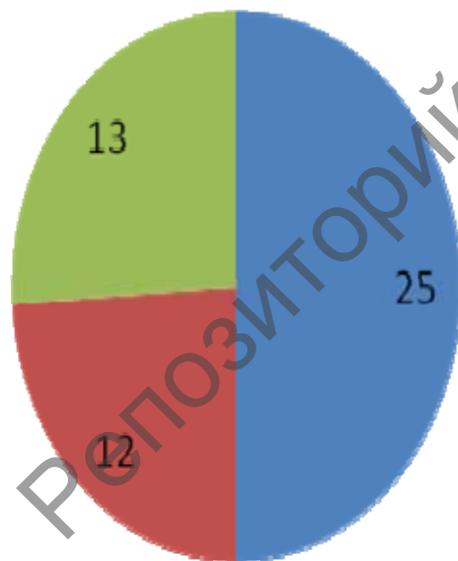
Количество испытуемых обучающихся заботящихся о своем здоровье

Количество испытуемых обучающихся заботящихся о своем здоровье



Количество испытуемых обучающихся, которые интересуются, как заботиться о своем здоровье

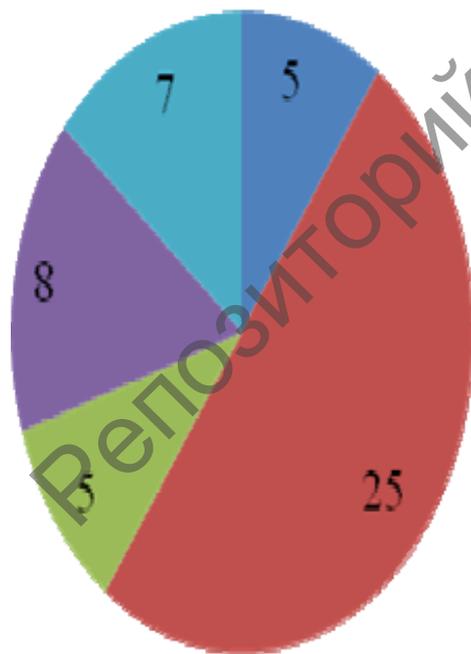
Количество испытуемых обучающихся которые интересуются, как заботиться о своем здоровье



- Да, очень интересно и полезно
- Интересно, но не всегда
- Не очень интересно

Откуда обучающиеся знают, как заботиться о своем здоровье.

Откуда обучающиеся, узнают, как заботиться о здоровье



- В школе
- От родителей
- От друзей
- Из книг и журналов
- Из передач радио и телевидения

Программа «Здоровье»

Программа «Здоровье» призвана консолидировать усилия педагогов, администрации, школьных медиков и психологов, самих учеников по формированию здорового образа жизни, объединяет работу педагогического коллектива и родителей обучающихся. Семья ребенка, находящаяся в тесном контакте со школой, играет значительную роль в реализации программы.

Программа является комплексной, органично включает обучение, воспитание и социальную адаптацию ребенка к окружающей среде, физическое развитие его личности, самовоспитание, самореализацию и оздоровление, охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга.

Целевая комплексная воспитательная программа

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6-17 лет

Срок реализации программы: 2017 - 2018гг.

Цели и задачи

Цель: разработка целостной социально-педагогической системы, здоровьесберегающих технологий и применение их в целях коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников образовательного процесса; формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Задачи:

► В работе с обучающимися:

- 1) формировать личность школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни;
- 2) придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, детально проработать программы для: обучающихся специальной медицинской группы; обучающихся, демонстрирующих значительные успехи в спорте.

► В работе с педагогическим коллективом:

- 1) Организовать серию профессиональных занятий, консультаций для учителей и воспитателей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей на педагогических совещаниях, методических объединениях.
- 2). Подготовить и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогического коллектива:
совместные соревнования учителей, воспитателей и обучающихся с освещением результатов на школьных информационных стендах, в средствах массовой информации; занятия спортивных секций по видам спорта для работников школы.
- 3) Морально и материально стимулировать учителей и воспитателей, которые успешно ведут физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися и сами ведут здоровый образ жизни.

- ► **В работе с родителями:**

- Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, обучающихся и родителей в организации здорового образа жизни детей через:

- совместное участие в туристских походах, спортивных соревнованиях;
- выступления учителей на родительских собраниях с тематическими сообщениями: "Если хочешь быть здоров...", "Я здоровье берегу, сам себе я помогу" и т. п.;
- консультирование (по специальному расписанию) родителей по вопросам здоровья детей, соблюдения оптимального двигательного режима;
- ознакомление родителей с требованиями программы посредством информационных писем или буклетов, выступлений на родительских конференциях и днях открытых дверей;
- разработку рекомендаций для родителей по оздоровлению их детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

- Программа внедрена в деятельность ГУО Средняя школа № 11 г. Слуцка