

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

### FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN TEENAGERS AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

*А.А. Давидович*

*A.A. Davidovich*

БГПУ, г. Минск

Научный руководитель – О.Л. Лойко, преподаватель

**Аннотация.** В статье представлены результаты социально-педагогического исследования по проблеме формирования здорового образа жизни у подростков. Выделены основные направления работы по формированию здорового образа жизни подростков.

**Annotation.** The article presents the results of socio-pedagogical research on the problem of forming a healthy lifestyle in teenagers. The main directions of work on the formation of a healthy lifestyle of teenagers are singled out.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; подростки.

**Keywords:** health; healthy lifestyle; teenagers.

Сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни молодого поколения – одна из важнейших и приоритетных задач государственной политики Республики Беларусь. На сегодняшний день в Республике Беларусь создано множество различных государственных программ, касающихся сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи: государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 –2020 годы и её подпрограммы, Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года, Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» и др. Во всех регионах Беларуси ведётся постоянная работа по информированию населения о преимуществах здорового образа жизни, о вреде курения, злоупотребления алкогольными напитками, недопустимости употребления наркотиков: проводятся акции, тематические культурные мероприятия, конкурсы, научно-практические конференции, физкультурные праздники и соревнования [1, с. 137].

Особую актуальность проблема здоровья и здорового образа жизни подростков приобретает в контексте социальной педагогики. Подростки – формирующиеся личности, а подростковый возраст является сенситивным периодом для эффективного получения знаний в области сохранения и укрепления здоровья [2, с. 793]. Усовершенствование социально-педагогических методов по формированию здорового образа жизни, согласованность действий различных государственных структур и учреждений, занимающихся данным вопросом, повышение педагогической культуры родителей, их ответственности за здоровье, воспитание и благополучие ребенка смогут решить проблему формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи.

Цель исследования – выявить эффективные методы и средства формирования здорового образа жизни у подростков.

В исследовании в качестве испытуемых выступили учащиеся 8-х классов, средней школы № 154, г. Минска. Общая выборка испытуемых составила 42 человека, из них – 20 мальчиков и 22 девочки. Возраст учащихся 13–15 лет. В исследовании мы использовали методику «Ценностные ориентации» М. Рокича и анкетирование. В задачи социально-педагогической диагностики входило выявление эффективных средств и методов формирования здорового образа жизни у подростков, определение ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а также факторов, влияющих на здоровый образ жизни подростков.

Анализ результатов анкетирования показал, что лишь 19 % респондентов считают свой образ жизни здоровым, 69 % – частично здоровым, 7 % ответили, что их образ жизни не является здоровым, и 5 % – не знают ответа на данный вопрос. На вопрос о том, необходим ли здоровый образ жизни, были получены следующие результаты: 71 % респондентов ответили положительно, 10 % – отрицательно и 19 % – не знают ответа на данный вопрос. На вопрос «Модно ли сейчас среди молодёжи вести здоровый образ жизни?» большинство опрошенных (55 %) затрудняются ответить, 26 % ответили положительно, 19 % – отрицательно.

Выявление представлений подростков о содержании понятия «здоровый образ жизни» показало, что 60 % испытуемых считают, что здоровый образ жизни – это правильное питание, 55 % – отсутствие вредных привычек, 57 % – личная гигиена, 48 % – тренировка иммунитета и закаливание, 24 % – регулярное посещение врача с целью профилактики, 21 % – умение справляться со своими эмоциями, 12 % – широкий круг интересов, 10 % – интерес к информации о здоровом образе жизни, 5 % – доброжелательные отношения с другими людьми, 17 % – всё вышеперечисленное.

На вопрос «Какие мероприятия проводятся у Вас в школе по здоровому образу жизни?» были получены следующие результаты: 74 % – классные часы на тему здоровья и здорового образа жизни, 38 % – дни и недели здоровья, 26 % – выставки рисунков и плакатов о здоровом образе жизни, 21 % – лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, 33 % – викторины, конкурсы о здоровом образе жизни, 55 % – спортивные соревнования, 17 % – акции против курения,

алкоголя, наркотиков, 10 % – проекты по тематике здоровьесбережения, 17 % – экскурсии, походы и путешествия. Также мы выяснили, что информацию о том, как заботиться о своём здоровье 52 % респондентов получают в школе, 67 % – от родителей, 7 % – от друзей, 50 % – из интернета, 24 % – из передач радио и телевидения, 10 % – из журналов, книг, 7 % – из жизненного опыта.

На вопрос «Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья Вам интересны?» респонденты ответили следующее: 12 % – уроки, обучающие здоровью, 7 % – беседы о том, как заботиться о здоровье, 19 % – показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье, 40 % – спортивные секции, 12 % – викторины, конкурсы, 2 % – праздники, вечера на тему здоровья, 12 % – дни здоровья, 36 % – спортивные соревнования, 10 % – тренинги, 7 % – дискуссии, 14 % – игровое моделирование, 29 % ответили, что им не интересны мероприятия по охране и укреплению здоровья. Мы выяснили, что подростков интересуют такие темы по здоровьесбережению, как курение (26 %), снижение и набор веса (33 %), алкоголь (31 %), нарушение питания (29 %), наркотики (31 %), физические упражнения и спорт (33 %), управление эмоциями (21 %), половое воспитание (14 %), инфекции, передаваемые половым путём (12 %), межличностные отношения (10 %), проблемы со сном (2 %). На вопрос о том, в каком виде испытуемые хотят получать информацию о здоровом образе жизни, 12 % респондентов отметили статьи в газетах, журналах, 24 % – телепередачи, 31 % – видеофильмы, 19 % – школьные уроки, 19 % – лекции и беседы, 5 % – разговоры с родителями, 31 % – ни в каком, 2 % – собственный опыт. Следует отметить, что лишь 17 % респондентов ответили, что им очень интересно и полезно узнавать о здоровом образе жизни, 50 % – интересно, но не всегда, 19 % – не очень интересно, 14 % – не интересно.

Как показало анкетирование вести здоровый образ жизни 51 % опрошенным мешает отсутствие силы воли, 17 % – нехватка времени, 40 % – отсутствие компании, 5 % – не знают, что нужно для этого делать, 21 % ответили, что есть более важные дела, 5 % отметили, что им мешает лень, 2 % – ничего не мешает.

Одним из существенных результатов анкетирования являлась выявление причин, которые побуждают подростков употреблять спиртные напитки, табак: 64 % респондентов выбрали ответ влияние друзей и окружающих, 26 % – интерес к новому, 50 % – желание выделиться, 24 % – получение удовольствия, 40 % – новые ощущения, 14 % – влияние средств массовой информации. Испытуемые также предложили свои варианты ответа 2 % – неумение получать удовольствие, 2 % – просто захотели и всё.

Результаты проведённой методики «Ценностные ориентации» М. Рокича показали, что 24 % испытуемых считают главной ценностью здоровье, 10 % – жизненную мудрость и столько же процентов свободу, 7 % – развлечения, любовь, развитие, а так же счастливую семейную жизнь, 14 % – наличие хороших и верных друзей, 5 % – материально обеспеченную жизнь, уверенность в себе, 2 % – красоту природы и искусства и продуктивную жизнь.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что современные подростки воспринимают здоровье, как одну из главных ценностей в человеческой жизни. Испытуемые в целом знают, что здоровый образ жизни – это комплексное понятие в содержание которого входит правильное питание, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, тренировка иммунитета и закаливание, регулярное посещение врача, умение справляться со своими эмоциями, широкий круг интересов, интерес к информации о здоровом образе жизни, доброжелательные отношения с другими людьми. В работе с подростками по формированию здорового образа жизни целесообразно проводить тренинговые занятия, использовать игровое моделирование, дискуссии, показ видеофильмов, спортивные соревнования, викторины, конкурсы, уроки обучающие здоровью. Работа по формированию здорового образа жизни должна быть направлена на обучение подростков способам саморегуляции, эмоционально-личностному общению, обучению ценностному отношению к здоровью и здоровому образу жизни, умению распределять свои нагрузки, правильно распределять свободное время.



#### Литература

1. Капальгина, И.И., Государственная политика по формированию здорового образа жизни молодёжи / И.И. Капальгина, О.В. Лапа // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 1. Гісторыя і археалогія. Філасофія. Паліталогія. – 2012. – № 2. – С. 135–144.
2. Яковлева, Т.В. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодёжи / Т.В. Яковлева, А.А. Иванова, Р.Н. Терлецкая // Казанский медицинский журнал. – 2012. – № 5. – С. 792–795.