

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ В ДОСУГОВОЙ СФЕРЕ

*В. И. Вашнева,
соискатель кафедры социальной педагогики
БГПУ им. Максима Танка*

В настоящее время национальным приоритетом является здоровый и образованный человек. Здоровое поколение — одно из главных достижений любой нации. От состояния здоровья человека зависит успех его учебной, профессиональной деятельности, реализация физических и творческих способностей. Особенно это касается детей и молодежи, которые о здоровье не очень задумываются. Нельзя забывать о том, что подростки и дети — это формирующиеся личности. Процесс их воспитания осуществляется во всех сферах общественной жизни, в том числе и в сфере досуга.

Важной частью социального воспитания учащихся является воспитание самосохранительного поведения, формирование потребностей и навыков здорового образа жизни. Как в учебной, так и в досуговой сфере приоритет необходимо отдавать выработке ценностного отношения к жизни в широком смысле этого слова, пропаганде здорового образа жизни и способности противостоять негативным влияниям. Приобщение к здоровому образу жизни в этом контексте выступает как процесс формирования у детей и подростков отношения к здоровью как к важнейшей моральной ценности, основе духовного и материального благополучия, осознания опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики. В предлагаемой статье представлены результаты исследований влияния организации подросткового досуга на формирование здорового образа жизни.

Введение. В настоящее время отмечается высокий уровень употребления спиртных напитков. Нездоровая “алкогольная традиция” во многих семьях передается подрастающему поколению, что недопустимо. Пьянство родителей приводит к социальному сиротству, негативно отражается на качестве семейного воспитания. Возраст приобщения юношей и девушек к алкоголю снизился и составляет 11—12 лет. Уже в 13—14 лет выявляется значительное число подростков, регулярно употребляющих спиртные напитки. С возрастом тенденции к увеличению распространенности употребления алкоголя среди подростков возрастают. Во многих случаях алкоголизация подростков и молодежи происходит в результате употребления пива.

Не менее распространенным фактором риска расстройства здоровья подростков и молодежи является курение. По данным научных исследований, в настоящее время в Республике Беларусь весьма высокий процент курящих девушек. За последнее десятилетие возраст начала курения у подростков снизился на 1—2 года. Девушки чаще всего приобщаются к курению в возрасте 13—14 лет, юноши в 10—11 лет [3].

Масштабы этих явлений, снижение мотивации к здоровому образу жизни среди широких слоев населения, в том числе и среди подростков и молодежи, в результате чего наблюдается неутешительная динамика нарушений состояния здоровья подрастающего поколения, требуют от учреждений

образования, педагогических коллективов пристального внимания, а также своевременного принятия действенных и эффективных профилактических мер.

Основная часть. Проблема формирования здорового образа жизни подростков тесно связана с их досуговой деятельностью. Подростки и молодежь должны использовать свободное время не только для отдыха и развлечений, но и как возможность реализовать свои способности и потребности. В сфере досуга, как показывают многочисленные наблюдения, у подростков появляется возможность самореализации, самовыражения, удовлетворения своих интересов и потребностей. В данном случае важен характер использования досуга, степень его социальной насыщенности. Эффективность использования досуга во многом зависит от самой личности. Важным элементом структуры личности является ее направленность, т.е. совокупность потребностей, интересов, взглядов, составляющих основу установок и ценностных ориентаций. Направленность личности отражается в выборе вида деятельности в качестве отдыха, т.е. реализуется в определенной структуре свободного времени. А от того, направлена ли досуговая деятельность подростка на духовное или физическое развитие, является ли она пространством самореализации и самосовершенствования или в ней преобладают разрушающие, деформирующие сознание и поведение формы, зависит развитие личности. В этой связи важно,

по нашему мнению, укрепление и наращивание позитивного воспитательного потенциала досуга.

Психолого-педагогические особенности этой деятельности определяются психолого-педагогическими особенностями подросткового возраста и спецификой компонентов самой деятельности. Ее мотивы зависят от актуальных потребностей подростков. Одной из главных тенденций подросткового возраста является переориентация социокультурного взаимодействия с окружением. Это касается отношений с родителями, учителями и другими взрослыми, так как подростки ориентированы на общение со сверстниками. В этой связи ведущей деятельностью в данный период становится межличностное общение, появляется подростковая дружба и неформальные группы.

Касаясь новообразований подросткового возраста, Л. И. Божович [1] отмечала появление новых, более широких интересов, личных увлечений и стремление занять более самостоятельную, более "взрослую" позицию в жизни. Такие новообразования на современном этапе можно охарактеризовать как реакцию эмансипации. Но главное новообразование этого периода находится в мотивационной сфере. Тесно связанное с мотивационной сферой усвоение нравственных образцов также существенно изменяется именно в переходном возрасте, причем затрагиваются все сферы жизни подростков. В последующем формируются нравственные убеждения и нравственное мировоззрение, которое представляет собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей совокупности потребностей и стремлений подростка, а в дальнейшем дает возможность человеку занимать в каждой конкретной ситуации свойственную только ему нравственную позицию. Л. И. Божович выделила еще одно новообразование этого периода, которое назвала "самоопределением", причем оно не завершается на данном этапе.

Также необходимо отметить, что ведущие позиции в данный период начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками. Общественно-полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность признания со стороны взрослых.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом

поведения подростка, отмечает Л. С. Выготский, является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки взрослых и учителей [2]. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностям. В общении как деятельности происходит усвоение социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению.

Выделяются две основные формы подросткового досуга: организованный и неорганизованный. Организованный досуг — это молодежные и детские объединения, организации, клубы по интересам, творческие и художественные кружки, спортивные секции и т.д. Учреждения и организации, занимающиеся детским досугом, способствуют включению подростка в новые социальные отношения, содействуют самореализации, самоутверждению, оказывают помощь семье в воспитании ребенка, способствуют профилактике девиантного поведения подростков, безнадзорности, преступности.

Сферу неорганизованного досуга подростков составляют стихийные группы, которые функционируют, как правило, вне педагогического и родительского контроля.

Результаты нашего исследования подтверждают, что подростки отдают предпочтение именно неформальному общению в сфере досуга, чаще всего ориентированы на формы досуговой деятельности, предполагающие общение со сверстниками. Обследование показывает, что 92% из опрошенных подростков предпочитают проводить свободное время со своими друзьями, такой же процент имеет свою компанию, которая включает в основном одноклассников и соседей по двору. Компания привлекает подростков чаще всего тем, что они учатся в одном классе или живут в одном дворе, у них общие взгляды на жизнь, общие увлечения и интересы (спортивные, музыкальные, художественные, культурные, а некоторые отметили, что "моя компания — это люди, с которыми можно расслабиться, выпить пиво, покурить, отпраздновать какое-либо событие"). По ответам подростков можно судить, что и юноши, и девушки проявляют интерес к общению с друзьями, и это естественно, так как в этом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками.

Досуговое общение ради общения занимает первое место в структуре досуга под-

ростков. Содержательные виды досуговой деятельности (спортивная, посещение кино, театров, выставок и т.п., а также чтение, компьютер, видео, ТВ) и виды досуговой деятельности, связанные с воспроизводством ценностей эстетической культуры (посещение художественных студий, кружков художественно-эстетической направленности, участие в самостоятельном творчестве, ансамблях, театрах и т.п.) в структуре досуга опрошенных подростков занимают незначительное место. Только 11,1 % респондентов ответили, что часто посещают художественные студии и кружки, иногда посещают 12,0 %, никогда — 76,9 %. Занятия физкультурой и спортом в свободное время также не очень популярны среди данной группы подростков, только 24,0 % из опрошенных часто посещают спортивные секции и бассейн, 38,8 — иногда и 37,2 % — никогда.

Опасность таят в себе не вообще подростковое общение и неформальные группы, а лишь те, принадлежность к которым приводит к отклонениям в поведении, те, которые имеют асоциальную или криминальную направленность. Организация свободного времени подростков — важное направление социально-педагогической деятельности, поскольку, как уже отмечалось, бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии различных злоупотреблений и отклонений в их поведении. Необходима своеобразная яркая реклама кружков, секций, клубов, детских и юношеских организаций, чтобы подростки могли выбрать занятие по душе. Социальный педагог должен знать интересы, склонности и увлечения детей и помочь организовать содержательный досуг. В силу психологических особенностей возраста важно развивать коллективные групповые формы досуга. Следует учитывать, что наибольший интерес подростки, особенно с девиантным поведением, проявляют не к интеллектуальной деятельности, а к занятию спортом. Поэтому необходимо всячески поощрять занятия в спортивных секциях, организовывать походы, спортивные состязания и т.д.

Проведенное нами анкетирование позволило выявить отношение подростков к распитию спиртных напитков, курению, употреблению наркотиков. Большинство респондентов (подростки 14—15 лет) положительно относятся к употреблению легких спиртных напитков (47,4 %), ставших ат-

рибутами современной молодежной и подростковой субкультуры, ведущей ценностью которой и стилем жизни является свободное времяпрепровождение в сочетании с употреблением алкоголя и других токсических средств. Лишь в некоторых случаях (9,2 %) подростки относятся к этому явлению отрицательно, 15,0 % опрошенных одобряют употребление крепких спиртных напитков, 36,3 % — осуждают. Что касается такой распространенной среди подростков и молодежи проблемы, как курение, то без осуждения, как нечто естественное воспринимают курение 27 % опрошенных и лишь 31,3 % относятся отрицательно. К тому же большинство опрошенных считают, что главной причиной, по которой подростки начинают курить, являются подростковая компания и желание не отличаться от других (“курят друзья”, “чтобы не отличаться от других”), а также ошибочное представление, что курение — признак взрослости и самостоятельности, некоторые отметили, чтобы казаться “круче”, а также из любопытства.

Что касается употребления наркотических средств, то следует отметить, что подростки в большинстве своем склонны осуждать употребление наркотиков и токсических веществ (68 %). Основными источниками распространения является улица, компании друзей, дискотеки и т.п.

По мнению специалистов, именно на подростковый возраст приходится пик саморазрушений личности, о чем свидетельствует многообразие поведенческих отклонений и расстройств в этот период. Современные подростки и молодежь не достаточно высоко ценят свое соматическое и психическое благополучие и здоровье.

В настоящее время назрела социально-педагогическая необходимость с самого раннего возраста формировать у ребенка установку на здоровый образ жизни. И в этом должны участвовать все: родители, педагоги, медицинские работники и средства массовой информации. На сегодняшний день в республике создано множество различных государственных программ, касающихся сохранения и укрепления здоровья подростков и молодежи:

Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002—2006 гг., утвержденная постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 26 октября 2001 г. № 1553;

Государственная программа “Дети Беларуси”, утвержденная Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2001 г. № 281;

Государственная программа “Здоровье народа”, одобренная постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 23 марта 1999 г. № 393;

Закон Республики Беларусь “О физической культуре и спорте” от 18 июня 2003 г. (О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь “О физической культуре и спорте” от 29 ноября 2003 г. № 251-3).

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит вся последующая жизнедеятельность человека.

Следует отметить, что генезис здоровья подростка происходит под влиянием двух основных групп факторов: общесоциальные характеризуют всю совокупность внешних влияний, испытываемых подростком; личностные, наоборот, объединяют группу имманентных факторов. В совокупности общесоциальных факторов объективно выделяются факторы макро- и микросреды. Основными элементами микросреды для подростка являются семья, друзья (референтная группа), класс, коллектив спортивной секции, ближайшие родственники и т.д. Влияние макросреды опосредовано связями и отношениями подростка с элементами и подсистемами общества в целом.

Социальная среда является одним из важнейших факторов поддержания здоровья. Социальный микроклимат либо побуждает человека к здоровому образу жизни, либо формирует вредные установки и привычки. Такие социальные факторы, как агрессия в семье, разводы родителей, неполные семьи, алкоголизация, наркотизация и криминализация общества, снижение воспроизводства населения, беспризорность, безнадзорность, служат мощными причинами, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье подрастающего поколения.

Если говорить о школе, то действия педагогов должны быть направлены не только на то, чтобы школьник бросил курить, упот-

реблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы он не начал этого делать. Иначе говоря, главное — профилактика. Если для взрослых людей алкоголь и курение, в первую очередь, являются средством снятия стресса, повышения настроения, способом уйти хотя бы на время от решения сложных житейских проблем, то для подростка, школьника основная причина — неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) с пользой для себя и общества организовать свой досуг. Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного потенциала — вот основная задача воспитательной и профилактической работы среди детей и молодежи.

Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни социальный педагог проводит с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и подростков. Существенное значение имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, в группе сверстников, школьном классе, неформальном объединении или клубе подростков.

Основными формами и методами культурно-воспитательной работы с учащимися по формированию здорового образа жизни и отказа от зависимостей выступают:

- организация подростковых клубов по интересам, клубов по пропаганде здорового образа жизни;
- дискуссии, диспуты, ток-шоу, “круглые столы”, уроки трезвости, уроки здоровья, профилактические и деловые игры (“Мифы об алкоголе”, “Все о никотине”, “Общественный порядок и свобода личности”, ролевые игры “Центр здоровья”, “Отражение” и др.);
- смотры-конкурсы газет; конкурсы рисунков и плакатов о здоровом образе жизни; фотосессии; конкурсы проектов; конкурсы сценариев на лучшую организацию и проведение антиалкогольной и антитабачной пропаганды; тематические дни; тематические недели; акции против курения, алкоголя, наркотиков; презентации;
- активные формы отдыха (турпоходы, турслеты, водные походы);
- кружки, спортивные секции;
- сотрудничество с детскими и молодежными организациями, проведение встреч; посещение специализированных учреждений и др.

Таким образом, эффективность воспитательной работы по формированию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек среди учащихся будет зависеть от того, насколько активно используются современные методы воспитания, личностно ориентированные подходы. Важно, чтобы в этой работе участвовали все члены педагогического коллектива, органы учебного самоуправления, семья, заинтересованные государственные и общественные организации. И главная задача в этом

плане — создание среды нетерпимости к любым вредным привычкам и употреблению любых психоактивных веществ, формирование альтернативной “моды” на здоровый образ жизни, гордости за свою способность противостоять этим соблазнам. Программы по формированию здорового образа жизни учащихся должны в первую очередь учитывать интересы и потребности детей и подростков и затрагивать все аспекты педагогической деятельности.

Литература

1. Божович, Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. — М. : Международная педагогическая академия, 1995. — 212 с.
2. Выготский, Л. С. Собр. соч.: в 6 т. — Т. 4. Детская психология / Л. С. Выготский; под ред. Д. Б. Эльконина. — М. : Педагогика, 1984. — 432 с.
3. Организация работы по формированию здорового образа жизни учащихся учреждений, обеспечивающих получение профессионального и среднего специального образования: сб. метод. материалов / И. В. Багнюк, Г. А. Бутрим, Н. А. Долбешкина [и др.]; под общ. ред. О. С. Поповой, Т. А. Сезень. — Минск: РИПО, 2006. — 164 с.

“Мож иншы м”

В какой одежде приходить в храм?

Правила эти основываются на текстах Святого Писания: «... Всякий муж, молящийся или пророчествующий с покрытою головою, постыжает голову свою», «всякая жена, молящаяся или пророчествующая с открытою головою, постыжает голову свою...» Соответственно, мужчина всегда снимает головной убор в церкви, а женщина надевает платок (в холодное время допустимы шапки).

Собираясь в дом Божий, мы должны помнить к Кому мы идем. Издавна на Руси надевали в церковь самую лучшую, праздничную одежду, пристойную и опрятную. Для женщин недопустимы брюки, особенно обтягивающие тело, короткие юбки, платья и юбки с высокими разрезами, кофты и блузки, открывающие руки и плечи. Наиболее подходящая одежда для женщины в храме — длинная юбка.

Желательно не пользоваться косметикой, особенно губной помадой (и особенно перед причастием). Даже в жаркое время как женщинам, так и мужчинам не стоит посещать церковь в одежде с коротким рукавом (тем более не допустимы майки без рукавов), в шортах и спортивных костюмах.

Как молится в храме?

Приходить на богослужение следует заранее, чтобы без спешки купить свечи, приложиться к иконам, мощам или другим святыням храма.

При входе в церковь следует трижды перекреститься и поклониться в сторону алтаря.

В храме надо осознать себя стоящим перед Лицем Отца Небесного и вести себя скромно и благопристойно. Как, приходя в гости, мы, прежде всего, здороваемся с хозяевами, так и в храме надо подойти к иконе, лежащей на аналое перед Царскими вратами, дважды перекреститься с поклонами, приложиться к иконе (целуют ноги образа, у поясной иконы — руки, у Спаса Нерукотворного — волосы) и перекреститься и поклониться в третий раз. После кланяются на обе стороны прежде вошедшим и прикладываются к другим иконам и святыням, ставят свечи, подают записки.

В храме не ведется громких бесед, не держат рук в карманах и за спиной. Нельзя стоять спиной к алтарю (он находится за иконостасом). Знакомых в церкви следует приветствовать поклоном и не здороваться за руку.

Детей также нужно приучать вести себя тихо в доме Божьем, а если ребенок плачет, его не успокаивать, необходимо с ним выйти.

Хору во время службы подпевайте так, чтобы не мешать окружающим.

При выходе из храма крестятся и кланяются так же, как при входе, — повернувшись лицом к церкви.

Православие. Полная энциклопедия. — СПб.: Изд. группа “Весть”, 2007.