

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ, ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОД «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»**

*Якас Т.Э., ФСПТ, БГПУ*

*Научный руководитель – преп. Погодина Е.К.*

Одной из главных задач «Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года» и «Отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года» является формирование установки и мотивации на здоровье как высшую ценность, обеспечение условий для здорового образа жизни. Поэтому проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день.

В целом у подростков не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Многие подростки имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, определяющих здоровье, о компонентах здорового образа жизни. Поэтому очень важно вести просветительскую и воспитательную работу по этой проблеме.

Важными составляющими здорового образа жизни школьника являются занятия физической культурой и спортом, отказ от вредных привычек, закаливание, рациональное питание, положительные эмоции. Большинство современных школьников (60%) хотели бы вести более здоровый образ жизни, чем в настоящее время. Следует заметить, что большинству учащихся известно влияние вредных привычек на организм человека: о том, что курение влияет на состояние здоровья известно 100% школьников, о вреде употребления спиртных напитков - 88%, об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ – 96%. Однако таким аспектам здорового образа жизни как закаливание своего организма и занятия физкультурой и спортом подростки не уделяют должного внимания. Так, только 40% учащихся занимаются закаливанием своего организма, активно занимаются физкультурой и спортом - 48%, остальные 52% - от случая к случаю.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о необходимости формирования здорового образа жизни у подростков. В связи с этим необходим поиск новых, более эффективных направлений профилактического воздействия на учащихся, а также форм и методов, которые отвечали бы ожиданиям современных подростков и были адекватны их возрасту и восприятию. С этой целью на базе средней общеобразовательной школы № 69 г. Минска было проведено исследование, в ходе которого изучалась эффективность использования методики «равный обучает равного» в формировании навыков здорового образа жизни у подростков.

Просвещение по методу «равный обучает равного» предполагает влияние подростков определенной группы на других подростков той же группы с целью добиться изменения поведения последних. На индивидуальном уровне использование этого метода рассчитано на то, чтобы попытаться изменить знания, установки, убеждения или поведение подростка.

Формы и методы, которые используются в просветительской работе по методу «равный обучает равного», основываются на активности каждого участника образовательного процесса, желании самостоятельно принимать решения, осуществлять выбор, а также на сосуществовании разных точек зрения и свободном их обсуждении, что позволяет подростку формировать мнение о здоровом образе жизни без давления со стороны взрослых.

Анкетирование учащихся после проведения программы по формированию здорового образа жизни по методу «равный обучает равного» выявило повышение интереса подростка к своему здоровью. Так, главной ценностью в жизни подростков стало здоровье (84%) и взаимоотношения в семье (68%). Также они указали, что немаловажную роль на

формирование здорового образа жизни играет влияние сверстников (56%). 80% учащихся отметили, что хотят получать информацию о здоровом образе жизни от одноклассников, 56% из телепередач и 28% в виде лекций и бесед. У 48% подростков появилось желание участвовать в мероприятиях, связанных со здоровым образом жизни, в роли мультипликатора, еще 36 % хотели бы себя попробовать в этой роли. Опрос показал, что 76% учащихся отдали предпочтение программам по формированию здорового образа жизни, построенных по принципу «равный обучает равного», 56% - играм и 44% - беседам.

Таким образом, можно сделать вывод, что программы по формированию здорового образа жизни, построенные по принципу «равный обучает равного», являются более эффективными, чем традиционные мероприятия, так как подростки в большей степени доверяют информации, полученной от сверстников, чем от взрослых; общение друг с другом на одном языке делает информацию более доступной. Занятия по методу «равный обучает равного» протекают в непринужденной атмосфере, в которой подростки привыкли общаться между собой. Отсутствие во время таких программ представителей старшего поколения позволяет участникам быть более откровенными, открытыми, не беспокоиться о том, как их слова или поведение будут восприняты взрослыми. В программах, основанных на принципе «равный обучает равного», используется групповая форма работы и активные методы обучения. Каждый может высказывать свои соображения, задавать вопросы, обсуждать значимые проблемы. Происходит не просто распространение информации по определенной теме, но и взаимное обогащение опытом, выработка новых моделей поведения. В то же время подростки развивают навыки эффективного взаимодействия.