

работа с молодыми и неполными семьями. Это подводит нас к мысли о том, что в вузе необходимо готовить специалистов-педагогов, компетентных в проблемах взаимодействия с молодой семьёй. Для этого следует создать современную методическую базу, так как в данный момент в дошкольном образовании Беларуси она практически отсутствует.

Список использованной литературы

1. Авсиевич, Н. Современная семья и её воспитательные возможности : материалы в помощь учителю, воспитателю и родителям по вопросам взаимодействия семьи и учреждения образования / Н. Авсиевич. — Минск, 1997. — С. 12—25.

2. Антонова, А. И. Проблемы и поиск современных форм сотрудничества педагогов детского сада с семьёй ребёнка / А. И. Антонова // Дошкольное воспитание. — 1998. — № 6. — С. 66—70.

3. Арнаутова, Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьёй дошкольника : прогр.-метод. пособие для препод. дошкольного отделения / Е. П. Арнаутова. — М., 1994.

4. Воспитатели и родители / сост. : Л. В. Загик, В. Н. Иванова. — М., 1985.

5. Гутковская, Е. Современные подходы к проблеме взаимодействия детского сада и семьи / Е. Гутковская // Пралеска. — 1998. — № 4. — С. 14—18.

6. Данилина, Т. В. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьёй / Т. В. Данилина // Дошкольное воспитание. — 2001. — № 1. — С. 41—49.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ КАК ОБЪЕКТ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. Л. ЛОЙКО,

магистр педагогических наук, преподаватель кафедры социальной педагогики
Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка

Подростки, юноши и девушки подвержены мощным эндокринным перестройкам, делающим их организм особенно чувствительным к воздействию вредоносных факторов. Наблюдается рост числа как острых, так и хронических заболеваний у подростков (за последние 10 лет — на 35 %). Снижаются показатели физического развития, число нервно-психических расстройств, иммунодефицитных состояний увеличилось в 2 раза, в результате чего повысился уровень смертности среди 13—20-летних. Выросло количество инвалидов среди детей и молодёжи. Повсеместно в молодёжной среде отмечается широкая распространённость вредных привычек — алкоголизма, наркомании, курения,

токсикомании [1, с. 55—56]. Как видно, наблюдается значительное ухудшение всех составляющих здоровья детей — физического, психического и духовного.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 58 % выпускников общеобразовательных школ ограничены в выборе профессии, негодны к воинской службе по состоянию здоровья. Врачи отмечают повсеместное снижение успеваемости в учёбе. Современный среднестатистический студент уже не может одновременно слушать лектора, писать конспект и воспринимать информацию [2, с. 4]. Следовательно, проблема формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому

АД ТЭОРЫІ ДА ПРАКТЫКІ

образу жизни учащейся молодежи становится всё более актуальной и выходит на общенациональный уровень. С этой целью за последнее время в Республике Беларусь разработаны следующие межотраслевые государственные программы «О здравоохранении», «Здоровье народа», «Дети Беларуси», «О физической культуре и спорте» и др. В них подчеркивается, что основа заботы о здоровье должна быть заложена в семье, а учреждения образования эту эстафету продолжают в соответствии с Законом «Об образовании в Республике Беларусь».

В 2008 году нами было проведено социальное-педагогическое исследование, в котором приняли участие студенты I—II курсов факультета социально-педагогических технологий университета им. Максима Танка и архитектурного факультета Белорусского национального технического университета. Средний возраст испытуемых — 18—20 лет. Исследование проводилось с помощью анкетирования. В задачи социально-педагогической диагностики входило определение ценностного отношения к здоровью, выявление условий его сохранения и укрепления, а также факторов, влияющих на здоровый образ жизни современной молодежи.

В настоящее время многие юноши и девушки (35 %) часто задумываются о своём здоровье, 14 % молодых людей делают это иногда и только 2 % респондентов не думают о нём вообще. Остальные затруднились ответить.

Определение молодёжью понятия «здоровье» представлено на схеме 1.

Студенческая молодёжь понимает, что здоровье общества зависит от здоровья его членов (67 %), около 33 % испытуемых допускают, что такая зависимость может существовать.

По мнению 97 % опрошенных, только сам человек ответственен за своё здоровье, 3 % студентов всё же считают, что за здоровье человека несёт ответственность общество, в котором он живёт.



Схема 1. Определение понятия «здоровье» современными студентами

Следует отметить, что 39 % испытуемых знают, что здоровый образ жизни необходимо формировать с раннего детства, 14 % опрошенных полагают, что делать это необходимо с юности; 8 % респондентов не считают, что здоровый образ жизни вообще надо формировать, 3 % студентов полагают, что здоровым следует заниматься тогда, когда начнутся проблемы. Остальные затруднились ответить.

Важно также отметить тот факт, что 35 % испытуемых считают, что человек хуже себя чувствует, когда появляются проблемы со здоровьем из-за пренебрежения здоровым образом жизни; 29 % — если у него нарушается работоспособность, успеваемость; 16 % респондентов считают, что у человека пропадает жизненный интерес, если он не формирует здоровый образ жизни, 10 % — человек становится внешне непривлекательным, если он не ведёт здоровый образ жизни.

Так как в современном образовательном учреждении образ жизни играет огромную роль, то целесообразно уточнить у молодых людей, какой смысл они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни» (схема 2).

На вопрос «Какие причины побуждают молодых людей употреблять наркотики и спиртные напитки?» были получены результаты, отражённые в схеме 3.

Большинство испытуемых (87 %) довольны своим образом жизни, около 13 % респондентов хотели бы в нём что-то изменить. Так, испытуемыми были предложены следующие варианты ответов:

девушки: «чаще выезжать на природу», «иметь свободное время для занятий спортом», «научиться правильно распределять время», «иметь больше времени для себя»;
юноши: «бросить курить», «изменить фигуру», «жить для себя».

О. Л. Лойко. Здоровый образ жизни учащейся молодежи как объект социально-педагогической деятельности



Схема 2. Определение понятия «здоровый образ жизни» современными студентами

На вопрос «Что Вы делаете для укрепления своего здоровья?» 18 % испытуемых ответили, что занимаются спортом; 15 % — правильно и полноценно питаются; 32 % — исключают вредные привычки; 21 % — придерживаются оптимистической жизненной позиции.

В результате анкетирования также стало известно, что должным образом заботиться о своём здоровье 75 % испытуемых мешает отсутствие силы воли, 15 % — нехватка свободного времени, 10 % — недостаток материальных средств.

Около 89 % испытуемых хотя бы раз в жизни пробовали курить, из них 12 % студентов курят постоянно. Примерно 5 % респондентов уже пробовали наркотические или токсические вещества.

Что касается употребления спиртных напитков, то 73 % опрошенных употребляют алкоголь несколько раз в год, 20 % — несколько раз в месяц. Около 6 % студентов вообще не употребляют спиртные напитки.

На вопрос «Часто ли Вы сталкиваетесь со стрессовыми ситуациями?» 55 % респондентов сталкиваются постоянно, 20 % — иногда, 10 % — очень редко. Ими были отмечены следующие стрессовые ситуации: конфликт с одноклассниками, измена парня (девушки)

(34 %), конфликт с учителями (12 %), развод родителей (11 %), смерть (уход) одного из родителей (8 %). Примерно 6 % не сталкивались ни с одной из этих проблем.

Нами также было проведено анкетирование «Что эти ценности означают для меня?». Испытуемым был предложен перечень 30 ценностей: богатство, благополучие, верность, вера, гуманизм, доверие, достоинство, достижение цели, дружба, здоровье, красота, любовь, независимость, образование, ответственность, семья, совесть, свобода, самоуважение, честь, честность, милосердие, надежда, признание, патриотизм, карьера, развлечение, доброты, признание окружающих и познание нового. Из предложенных ценностей необходимо было выбрать 10, из 10 — 5, потом последние 5 ценностей проранжировать по степени значимости для испытуемых. Таким образом, нами были отобраны 12 ценностей: любовь, здоровье, семья, дружба, верность, благополучие, честность,

ПРИЧИНЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ, СПИРТНЫЕ НАПИТКИ, ТАБАК

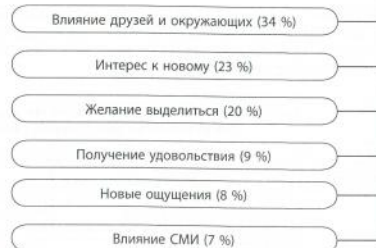


Схема 3. Причины, побуждающие студенческую молодёжь употреблять наркотики, спиртные напитки и табак

АД ТЭОРЫ ДА ПРАКТЫКІ

доверие, образование, достижение цели, достоинство, независимость, которые набрали наибольшее количество выборов (диаграмма).

Следует отметить, что респондентами неоднократно выбраны такие ценности, как гуманизм, надежда, признание и патриотизм.

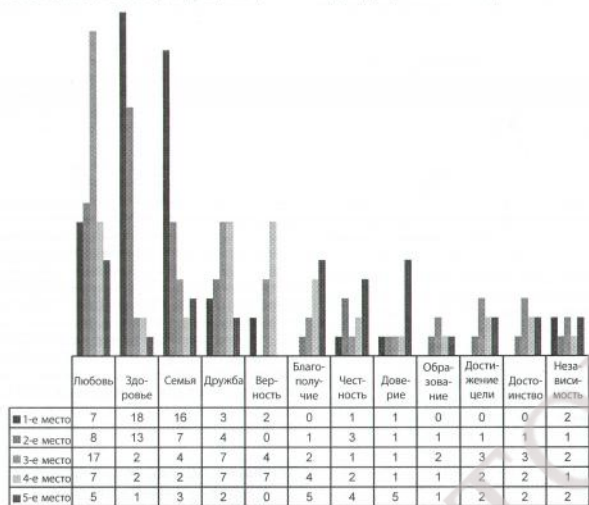


Диаграмма. Ценностные ориентации студенческой молодёжи

Испытуемым предлагалось высказать свою точку зрения о важности здоровья. Анализ продуктов деятельности студентов показал, что юноши и девушки имеют схожие представления о здоровье как о ценности, но всё же каждый из них вкладывает в это понятие свой смысл (таблица).

Таблица
Анализ представлений студенческой молодёжи о здоровье (по результатам проективной методики)

Здоровье важно и желательно...	Варианты ответов	
	юноши	девушки
потому что я...	...хочу многое успеть сделать в жизни; желаю иметь здоровых детей; не представляю без здоровья полноценной жизни; считаю, что здоровье — залог успеха и процветания; люблю жизнь во всех её проявлениях	...хочу прожить долгую и счастливую жизнь; желаю создать семью и родить здоровых детей; предпочитаю быть успешным человеком; хочу приносить пользу окружающему миру

О. Л. Лойко. Здоровый образ жизни учащейся молодёжи как объект социально-педагогической деятельности

следовательно, я...	...стараясь следить за здоровьем; регулярно занимаюсь спортом; отказываюсь от вредных привычек	...не имею вредных привычек, правильно питаюсь, занимаюсь спортом; контролирую свои желания и потребности; стараюсь делать всё, чтобы не ухудшать своё здоровье
когда я...	...работаю и отдыхаю; думаю о родителях и близких; заведу семью и детей	...занимаюсь физическим и умственным трудом; стану мамой; попадаю в стрессовую ситуацию; преодолеваю очередное жизненное препятствие
так как я...	...считаю, что будущее поколение не должно расплачиваться за мои ошибки; хочу долго жить и получать удовольствие от жизни; хочу многое успеть в жизни	...будущий педагог; веду очень активную и полноценную жизнь; будущая мама; желаю иметь здоровую семью и детей; хочу иметь много сил, чтобы помогать близким
несмотря на то, что я...	...имею вредные привычки; иногда пренебрегаю полезными советами	...не имею достаточно времени и средств, чтобы следить за здоровьем; иногда забываю о своём здоровье
если я...	...хочу иметь здоровую семью; верю, что здоровье ведёт за собой позитив во всём; желаю добиться в жизни определённых результатов и осуществить поставленные цели	...хочу иметь здоровых детей; желаю достойно встретить старость; предпочитаю хорошо учиться
подобно тому, как я...	...занимаюсь любимым делом; уважаю себя и окружающих; ценю то, что хорошо делаю	...дорожу своими близкими и забочусь о них; люблю своих друзей и родителей

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в данной выборке ценностное отношение к здоровью характеризуется тем, что здоровье в общей иерархии ценностей студенческой молодёжи занимает первое место. Испытуемые знают, что здоровый образ жизни — комплексное понятие, которое состоит из таких компонентов, как отсутствие вредных привычек, правильное питание, полноценный сон, баланс между трудом и отдыхом и упорядоченная сексуальная жизнь.

Большинство респондентов считают, что здоровье — психическая и физическая гармония человека, и только сам человек ответствен за своё здоровье. Современные студенты считают здоровье наивысшей ценностью человеческой жизни и полагают, что отсутствие культуры здорового образа жизни в молодости повлияет на жизнь в последующие возрастные периоды. Так, в зрелом возрасте ухудшается работоспособность, появляются проблемы со здоровьем, человек становится внешне непривлекательным. Достаточно большое количество испытуемых

не считают свой образ жизни здоровым. Они объясняют это нехваткой свободного времени и силы воли, чтобы должным образом следить за своим здоровьем. Необходимо отметить, что в данной выборке есть небольшое количество респондентов, которые пробовали наркотические и токсические вещества. Следует обратить пристальное внимание и на то, что такие стрессовые ситуации, как развод родителей, конфликт с одноклассниками или преподавателями, оказывают отрицательное влияние на здоровье современной молодёжи. Молодые люди понимают, что от состояния их здоровья зависит не только качество их личной жизни, успехи в учёбе, на работе, достижение желаемых целей, но и жизнь и здоровье их будущих детей, а также всего общества.

Таким образом, при формировании ценностного отношения юношей и девушек к здоровому образу жизни необходимо учитывать активное развитие всех познавательных процессов. Как показало социально-педагогическое исследование, учащаяся молодёжь открыта для полу-

чения новых знаний в данной области и развития новых умений и компетенций.

Знания, которые необходимы юношам и девушкам, можно представить как информированность:

- о физическом, социальном, психическом и репродуктивном здоровье;
- здоровом образе жизни и осознании себя как человека, ответственного за сохранение своего здоровья;
- здоровье как жизненной ценности;
- факторах, ухудшающих здоровье, и способах их предотвращения или смягчения;
- половой культуре и сексуальных взаимоотношениях.

В результате формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни учащаяся молодёжь должна овладеть следующими умениями:

- строго придерживаться принципов здорового образа жизни;
- сохранять и укреплять своё здоровье;

- соблюдать правила личной гигиены;
- регулировать эмоциональное состояние;
- уважать представителей противоположного пола и регулировать сексуальное поведение.

Таким образом, образованный молодой человек к моменту окончания учебного заведения должен владеть валеологической компетентностью, которая поможет ему эффективно функционировать в современном обществе.

Список использованной литературы

1. Башкова, Л. Н. Совместная деятельность школы и семьи по формированию основ культуры здоровья школьников / Л. Н. Башкова // Сацыяльна-педагагічная работа. — 2004. — № 2. — С. 53—67
2. Шикун, А. И. Эффективное средство валеологического воспитания / А. И. Шикун. — Здравый лад жыцця. — 2002. — № 12. — С. 3—4.

СОТВОРИ СЕБЯ САМ

(класный час)

Л. П. АНИСЬКОВА,

методист высшей категории Могилёвского профессионального электротехнического колледжа

Воспитание достигает цели, если оно вызывает у подростков потребность в самосовершенствовании, которая проявляется в определённом уровне самопознания, способности к самоанализу, стремлении соответствовать требованиям общества. В настоящее время трудность самовоспитания подростков заключается прежде всего в отсутствии твёрдых идейных и нравственных установок в современном обществе. Большинство героев, на которых равнялись молодые люди, дискредитировано. Воспитательный потенциал семьи всё более и более ослабевает. Учреждение образования в этой обстановке остаётся почти един-

ственным бастионом, продолжающим сопротивляться наступлению бездуховности, беспредела.

Внутренний процесс самовоспитания подростка включает такие элементы:

- формирование образа «я» (способности, возможности, умения, качества);
- осознание своих проблем и определение своего направления развития;
- свободный выбор нравственных целей;
- развитие веры в свои силы, надежды, преодоление препятствий;
- искоренение в себе страха, зависти, вредных привычек;