

Формирование ценности здорового образа жизни в младшем подростковом возрасте

Воздействие постоянных стрессовых перегрузок, приводящих к разрушению механизмов саморегуляции физиологических функций, отражается на современном состоянии здоровья детей в целом. Здоровье и здоровый образ жизни в подростковом возрасте зачастую не являются ценностью, потому что более ценным в этом возрасте становится общение со сверстниками и желание проявить себя в соответствующей деятельности. В этот период у подростка другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Как пишет Д.И. Фельдштейн, у современных детей подросткового возраста на первый план выходит «свой особый поиск смысла жизни, возрастает критичность по отношению к взрослым, то есть фиксируются новые характеристики в их социальном развитии». При этом здоровье для подростка – не самоцель, а средство для достижения цели, средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

На сегодняшний день сохраняется тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Подобная ситуация ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, психических и сексуальных расстройств подростков. Поэтому важная роль в этом вопросе отведена и образовательной организации.

В настоящее время ряд отечественных авторов обращаются к категории «здоровье» в связи с проводимой в России модернизацией образования и реализацией национального проекта «Здоровье».

В научной литературе и практике существует большое количество определений понятия «здоровья» как одного из важнейших факторов работоспособности и гармоничного развития детского организма. Отмечается, что от уровня здоровья зависит эффективность воспитания и обучения.

Наиболее полно понятие «здоровье» рассматривается в работах А. С. Галицкого, Е. Ю. Березняка, И. И. Брехман, где оно определяется как характеристика личности, охватывающая её внутренний мир и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты. Здоровье является состоянием равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды, являясь лишь средством для более полной реализации жизненного потенциала человека.

Признаками здоровья, по мнению А. С. Галицкого, Е. Ю. Березняка, И. И. Брехман являются:

- 1) специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- 2) показатели роста и развития;
- 3) функциональное состояние и резервные возможности организма;
- 4) наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- 5) уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт [6].

С образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни (структура доходов человека), качество жизни (измеряемые параметры, характеризующие степень материальной обеспеченности человека), стиль жизни (психологические индивидуальные особенности поведения), уклад жизни (национально-общественный порядок жизни, быт, культура).

Здоровье человека, прежде всего, зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ жизни).

Понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности (искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим), хотя все они отражают те или иные стороны здорового образа жизни [2].

Так по мнению Ю.П. Лисицына “Здоровый ... образ жизни — это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих

материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека” [2].

Тогда как Дж. Рейнуотер, подчеркивает ответственность человека за собственное здоровье и большие возможности каждого в формировании последнего, указывает: “То, какое здоровье имеет каждый из нас, во многом зависит от нашего поведения в прошлом - от того, как мы дышали и двигались, как мы питались, какие предпочитали мысли и отношения. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем!” [3].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

С формальной точки зрения «здоровый образ жизни» - это комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек, объединяющих всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, а так же определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Начинать их выработать в юношеском или старшем возрасте едва ли рационально: мешают устоявшиеся нездоровые привычки и лень. В детстве же при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания и условий здорового быта и учёбы комплекс привычек здорового образа жизни вырабатывается легко и закрепляется прочно, на всю жизнь. В дальнейшем только особо неупорядоченные и нездоровые условия жизни могут разрушить устоявшуюся систему привычек.

Известно, что индивидуальный образ жизни активно формируется в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у младших подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов). Эти новообразования обуславливают столь важную для младших подростков возможность самим определять свой образ жизни. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [4].

Процесс формирования ценностей у ребенка сложный процесс, который зависит от особенностей процесса воспитания и обучения в школе и дома. Наиболее благоприятными условиями, лежащие в механизме формирования, являются: диалоговый стиль общения, развитие рефлексивных особенностей учащихся, творческая деятельность обучающихся на основе самоуправления, психокоррекция как форма целенаправленного психологического воздействия в случае влияния антисоциальной среды.

Младший подростковый возраст является более приемлемым этапом возрастных периодов для формирования и коррекции ценности здоровья и здорового образа жизни.

На основе изучения и анализа теоретической и методологической литературы была составлена программа, способствующая формированию ценности здорового образа жизни у младших подростков.

В программе приняли участие обучающиеся 6-7ых классов МБОУ СОШ № 95г. Екатеринбурга. Всего в исследовании приняли участие 52 обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Диагностический этап был реализован посредством следующих методик: опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская) и опросник «Индекс отношения к здоровью» (С.А. Дерябо, В.Ясин).

По результатам первичного обследования выявлено, что у 70% обучающихся низкий и средний уровень осведомленности, компетентности в вопросах своего здоровья, понимания значения основных факторов риска и антириска, понимания роли здоровья в жизнедеятельности человека и в обеспечении долголетия; у 65% обучающихся обнаружена низкая степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни.

Лишь у 21% учеников 6-7 классов обнаружен оптимальный уровень беспокойности по отношению к своему здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему, у той же части выборки обучающихся отмечается и высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей особенно терминальных, степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья, достаточный интерес к проблеме здоровья, они сами активно ищут соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, им нравится общаться с другими людьми на данную тему.

Отношение к здоровью у 12% учащихся мало затрагивает познавательную сферу, они в лучшем случае готовы лишь воспринимать поступающую от других людей информацию, но сами не проявляют активности в ее поиске.

27% обучающихся готовы активно заботятся о своем здоровье в практической сфере: склонны посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом.

По предварительным данным психолого-педагогической квалитметрии А.С.Галицкого, А.С. Березняка было выявлено, что 16% учащихся (все мужского пола) имеют серьезные проблемы в реализации здорового образа жизни, 84% придерживаются «здорового образа жизни» ситуационно, в исследуемой выборке отсутствуют учащиеся, которые вели бы здоровый образ жизни по всем показателям. Наибольшие нарушения здорового образа жизни в питании и вредных привычках, сон-бодрствование ответах мальчиков.

В связи с полученными данными первичной диагностики была разработана программа по формированию ценности здорового образа жизни, на основе разработок С.Ф. Савченко (тренинг личностного роста «Стрела времени/жизни»), В. Родионова и М. Ступницкой «Я и они» и т.д. Занятия проводились один раз в неделю.

Программа состояла из нескольких блоков:

1.«Мир моих увлечений» (упражнения, направленные на рефлексии своих целей, желаний, способностей: «Пожелания», «Коленки», «20 желаний», «Мой талисман», «Мои достижения» в конце блока презентация творческого задания «Мои увлечения»);

2.«Что же такое ЗОЖ?» (упражнения, направленные на актуализацию знаний о здоровье и ЗОЖ: «Что же такое ЗОЖ?», «Психогеометрия», работа в микрогруппах по составлению журнала «Трамплин»);

3.«Ценности» (представление о ценностях: «Спасибо, что ты рядом!», «Волшебный сундук», «Послание потомкам», «Подарки». «Ценности»);

4. «Вся правда про табакокурение» (ролевая игра «Устный журнал», «Мифы о курении»);

5. «Умение принимать решение» (информация о правилах принятия персонального и группового решения - игра «Кораблекрушение»);

6. «Говоря болезням нет, ты говоришь здоровью да!» (игра «Марионетка», упражнение «Мифы»);

7. «Стресс в жизни человека» (актуализация знаний обучающихся о физической и психологической адаптации, способах борьбы со стрессом упражнение «Позитивное мышление»).

По завершению реализации программы была проведена повторная диагностика, позволяющая сказать, что в результате апробации программы формирования ценности здорового образа жизни были обнаружены статистически значимые изменения в отношении обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни, которое проявилось в увеличении количества обучающихся желающих и стремящихся придерживаться ЗОЖ.

У большинства респондентов повысился уровень мотивации активно заботиться о своем здоровье в практической сфере, т.е. посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, развивать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом.

Так же обучающиеся отмечают, что после участия в программе они ощущают повышение чувствительности к различным жизненным проявлениям своего организма, восприимчивости к эстетическим аспектам здоровья, по их мнению они хотели бы развивать у себя способность получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем.

При контрольной диагностике по квалиметрии Галицкого А.С. получили значительное повышение показателя представления о здоровом образе жизни до средних и высоких показателей, как у мальчиков, так и у девочек.

Таким образом, в результате целенаправленного формирования ценности здорового образа жизни у младших подростков эта ценность приобретает большую значимость и отражается в особенностях поведения личности. Не смотря на то, что ценность здоровья первоначально находилась на нижней и средней ступени ценностной системы в результате целенаправленной работы изменилось содержание этой ценности: у обучающихся улучшилось эмоциональное отношение к здоровому образу жизни, повысилась практическая значимость (готовность включаться и проявлять инициативу в сохранении здоровья).

Но изменить сам образ жизни только активными методами работами с учащимися не всегда возможно, так как здоровый образ включает элементы, зависящие от образа жизни семьи в целом: питание, особенности организация отдыха и др. Поэтому для эффективной работы по укреплению и сохранению здоровья необходимо активное привлечение родителей и педагогов, так как большое влияние на формирование ценности здорового образа жизни оказывает и социальное окружение.

Важным моментом является формирование у школьников этического смысла красоты человеческого тела и отказ от вредных привычек, которые ведут за собой

ухудшение физического состояния всего организма. В поддержку этому важна организация внеклассных мероприятий, ставящих своей целью пропаганду здорового образа жизни, умение говорить «нет» противоречиям здоровому состоянию, повышение интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, снятие эмоционального и физического перенапряжения детей, развитие индивидуальных способностей и задатков учащихся.

Список использованных источников

1. Бузунов В.П. Принципы здоровьесберегающего образования [электронный ресурс] // <http://www.ipk.alien.ru/education/vospit.html>
2. Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология: материалы международной научно-практической конференции, 5-9 июля 2012 г. / [редкол.: С. Д. Каракозов и др.]. - Барнаул : АлтГПА, 2012. - 314 с. : ил.
3. Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи: сборник научных статей по материалам III научно-практической конференции, 27 апреля 2012 года / Вят. гос. гуманитар. ун-т ; [науч. ред.: Ю. С. Мясников и др.]. - Киров : Изд-во Вятского гос. гуманитарного ун-та, 2012. - 109 с.
4. Здоровьесберегающее образование-залог безопасности жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения : материалы VII международной научно-практической конференции, 8-9 ноября 2011 г., Челябинск / [редкол.: И. Л. Орехова и др.]. - Санкт-Петербург : Астерион ; Челябинск : ЧГПУ, 2011. - 336 с. : ил.
5. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2012. - 202 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в образовании : сборник материалов областного научного семинара, 16-17 июня 2011 года / под общ. ред. М. П. Бандакова, Т. С. Казаковцевой. - Киров : Изд-во Вятского гос. гуманитарного ун-та, 2011. - 98 с.
7. Здоровьесберегающие технологии: аспекты охраны зрения детей школьного возраста : методические рекомендации / Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования, каф. спец. (коррекц.) образования ; [сост. Е. В. Андрущенко, Ю. И. Кудряшова]. - Челябинск : Цицеро, 2012. - 47 с. : ил.
8. Здоровьесбережение как приоритет национальной безопасности России в третьем тысячелетии : сборник материалов международной научно-практической конференции, г. Стерлитамак, 10 апреля 2012 г.: в 2-х частях / [редкол.: А. Г. Маджуга (отв. ред.) и др.]. - Стерлитамак : СГПА. Ч. 2 : Методические разработки уроков и внеклассных мероприятий со здоровьесберегающей направленностью. - 2012. - 135 с.

9. Культура здоровьесбережения в инновационном пространстве новой школы : материалы международной научно-практической конференции / [редкол.: Д. М. Правдов, Е. А. Шмелева]. - Шуя : Изд-во ШГПУ, 2012. - 295 с. : ил.