

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОГО СОЦИУМА

Ф.В. Бадун

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: fanya.babinskaya@yandex.ru)

Актуальность проблемы сохранения здоровья заключается в том, что среда существования становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки человека. Ухудшающееся здоровье взрослых прямо влияет на состояние здоровья их детей. Сегодня национальным приоритетом является здоровый и образованный человек, поэтому наиболее актуальная из проблем воспитательной работы – проблема формирования культуры и навыков здорового образа жизни обучающихся. Здоровье подрастающего поколения республики и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача [1, с. 85].

Современная школа должна стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения, в том числе и по формированию индивидуального здоровья обучающихся, т.к. от этого зависит здоровье всего белорусского общества. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, педагога социального формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей, тем более, что младший школьный возраст является наиболее сензитивным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель и учитель подойдет к формированию и привитию у ребенка основных компонентов здорового образа жизни [2, с. 57].

Педагогическая задача состоит не только в том, чтобы дать ребенку поток неосознанной информации. Она состоит еще и в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности [3, с. 67].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) 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 младшем возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Семья также является местом формирования и укрепления здоровья ребенка, но у многих родителей не достаточно хватает для этого знаний и опыта. Семья не должна устраняться от решения столь важной проблемы. Поэтому одной из задач системы образования, наряду с исследовательской деятельностью здорового образа жизни школьников, проведением лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, учебно-воспитательной работой с учащимися, является информационно-просветительская и воспитательная работа с их родителями [4, с. 34].

Важно, чтобы в формировании здорового образа жизни учащихся в равной степени принимали участие как педагог социальный, так и родители.

Целью исследования является изучение основ формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников в условиях сельского социума, а также разработка и апробирование программы по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения «Пожелай здоровья всем».

Материал и методы: беседа с педагогом социальным ГУО «Волынецкая средняя школа Верхнедвинского района», анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. Исследование по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников в условия сельского социума было организовано в условиях ГУО «Волынецкая средняя школа Верхнедвинского района». Выборку испытуемых составили 44 учащихся 1–4 классов.

Исследовательская работа по изучению формирования культуры здорового образа жизни началась с беседы с педагогом социальным для изучения специфики его профессиональной деятельности по формированию ЗОЖ обучающихся. По результатам беседы мы выяснили, что на школу возложены конкретные обязательства как учебные, воспитательные, так и по охране здоровья детей, так как именно школа с 1-го класса способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. Для выполнения своих функций педагог социальный использует психолого-педагогические, учебно-воспитательные и организационно-педагогические технологии формирования здорового образа жизни подростков. Применение данных технологий в ГУО «Волынецкая средняя школа Верхнедвинского района» реализуется через повышение здоровьесберегающей культуры педагогов, учащихся и их родителей. Главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса, что определяет последовательное формирование в школе здоровьесберегающего пространства, в котором все педагоги, учащиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье. Профилактика и предупреждение заболеваний, контроль за состоянием здоровья учащихся, своевременная информация о предстоящих прививках, оформление информационных стендов, рекомендации, советы, выступления на родительских собраниях – вот некоторые формы работы с родителями и учащимися, проводимые в школе.

Следовательно, необходимо работать с детьми и подростками такими, какие они есть. Профилактическая работа будет только тогда эффективна, когда мы будем отталкиваться от интересов и потребностей самого подростка и в процессе совместного взаимодействия формировать его конструктивные взгляды, ценности, совпадающие с общепринятыми ценностями общества (здоровье, любовь, семья, дети, самоуважение, уважение окружающих, и так деле).

Целью анкетного опроса являлось изучение уровня информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни. В анкетировании принимало участие 44 учащихся (28 мальчиков и 16 девочек). Результаты исследования показали, что у респондентов приемлемый уровень знаний, то есть хорошая ориентировка в вопросах сохранения здоровья, что является заслугой педагогов и родителей учащихся. Знания последних являются осознанными и полными, сформировано достаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни, режиме дня, сформированы привычки гигиенического поведения. Основываясь на данном эмпирическом исследовании, мы пришли к выводу, что в 3–4 классе учащиеся имеют представление о проблемах здорового образа жизни, о последствиях наличия вредных привычек, об ответственности за употребление алкоголя и курения. Можно говорить о плодотворной работе социального педагога, классного руководителя и всего педагогического коллектива школы.

С целью усиления информированности учащихся по вышеуказанным проблемам нами была предложена комплексная программа формирования здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения. Цель программы: использование социально-педагогических технологий формирования здорового образа жизни в условиях общеобразовательного учреждения. Для достижения поставленной цели программа предполагает решение следующих задач: сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, причинах подросткового травматизма и его профилактике, сформировать образ поведения, исключающий вредные привычки, раскрыть элементарные основы поведения в экстремальных ситуациях, обучать школьников противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. Продолжительность программы: 1 год.

Мероприятия проводятся классом, группой, несколькими подгруппами. Работая в группах, учащиеся учатся размышлять, задавать вопросы, делать собственные выводы, критически воспринимать разнообразную информацию, самостоятельно искать решение проблемы, получают навык устного выступления, умение оценить свою работу и работу одноклассников.

Основные формы и методы проведения мероприятий: беседа, сообщение, диалог, дискуссия, игра-тренинг, практикум, ролевая игра, викторина, ток-шоу, анкетирование, мониторинг, подвижная игра, соревнование, конкурс.

Деятельность направлена на становление коммуникативных способностей учащихся, поскольку они постоянно включаются в процесс общения, учатся соотносить действия, поступки людей и свои собственные, что способствует развитию наблюдательности, необходимых жизненных навыков. Этапы реализации программы: диагностический, практический – вовлечение участников программы в практическую деятельность, подведение итогов. План реализации программы: диагностика, учебно-воспитательная работа, оздоровительно-профилактическая работа, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, работа с родителями.

К организации и проведению мероприятий планируется привлечение специалистов: классных руководителей, медицинского работника, учителя физкультуры, заместителя директора по воспитательной работе. Только при совместной работе и наличии должного понимания к проблеме со стороны всех специалистов возможна реализация данной программы.

На базе исследования ГУО «Волынецкая средняя школа» был проведен классный час на тему «Здоровье у того, кто бережет его». Цель: развить у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; сформировать культуру здорового образа жизни; воспитать негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи: сформировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма; расширить знания детей о правилах гигиены.

Общий эмоциональный фон мероприятия способствовал решению поставленных цели и задач. Исходя из специфики формы мероприятия – классный час – можно утверждать, что использованные воспитательные методы были наиболее оптимальными для достижения цели. В качестве рефлексии после мероприятия был проведен ряд опросов среди учащихся, результаты которых говорят о частичном конечном достижении цели. В ходе классного часа были рассмотрены вопросы: Что означает здоровый образ жизни? Правила здорового образа жизни. Как вредные привычки пагубно влияют на наше здоровье? Беседа сопровождалась показом слайдов презентации. В конце занятия для закрепления полученной информации ученики ответили на вопросы учителя по этой теме и сами задавали интересующие их вопросы.

Также нами был проведен конкурс рисунков на тему «Мы – за здоровый образ жизни» среди учащихся 2–4 классов. Ребята отнеслись добросовестно к данному творческому мероприятию и практически все приняли участие. В конце были подведены итоги конкурса.

Таким, образом, настоящая программа на сегодняшний день показывает, что валеологизация учебного и внеурочного времени школьников несет положительные результаты по формированию здорового образа жизни, ведет к переоценке своего образа жизни в связи с изменениями представлений о здоровом образе жизни, о значении ведения правильного образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья. Считаем возможным предположить, что использованные нами в программе формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни будут достаточно эффективными в работе с учащимися 1–4 классов.

Список использованных источников:

1. Варламова, С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова // СОЦИС. – 2010. – № 4. – С. 84–87.
2. Землянская, Е.Н. Учебные проекты младших школьников / Е.Н. Землянская // Начальная школа. – 2005. – № 9. – С. 55–59.
3. Горбенко, П.П. Валеология и здоровый образ жизни / П.П. Горбенко // Учитель. – 2005. – №5. – С. 67.
4. Ростовцев, В. Н. Основы культуры здоровья / В.Н. Ростовцев. – М.: Минск: Нац. институт образования, 2008. – 120 с.

УДК 37.013.42:613.83-053.6

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Е.Г. Барановская

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Общество всегда уделяет особое внимание проблеме поведения людей, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам. Наркомания одна из таких проблем. Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется ситуацией в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 10 лет.

Само слово «наркотик» происходит от греческого глагола «наркао» – «вызывать онемение, оцепенение». Понятно, однако, что наркоманы ищут в наркотике несколько иных ощущений. Это, прежде всего, то, что на психологическом языке называется измененными состояниями сознания. Правда, некоторые виды наркотиков не вызывают таких состояний, а лишь на какое-то время дают ощущение бодрости, веселья, полноты и осмысленности жизни, другие же виды – напротив, вызывают ощущение оцепенения, возможность «отключиться» от реальности [3, с. 5].

Факторов побуждающих людей прибегать к наркотикам, не так много. В подростковом и юношеском возрасте – это подражание, любопытство, вызванное рассказами сверстников либо лицами, заинтересованными в распространении наркотиков. В более зрелом возрасте – это кризисные ситуации, в которых человек с определенными чертами характера, стремится облегчить свое состояние, уйти от реальности. Другая причина – попада-