

При подведении итогов волонтерской деятельности мы выяснили, что появились ещё три пожилых человека, которые подключились к волонтерству во время проведения нашей работы. В беседе они рассказали, что их привлекла активность их знакомых, соседей в данной деятельности. Они заметили, что пожилые люди, участвующие в движении меньше жалуется на различные недомогания, чаще улыбаются, не считают себя одинокими, поэтому «новые волонтеры» также решили проявить себя в этой деятельности. Поэтому в рамках программы было произведено торжественное посвящение новичков в члены волонтерского движения и объявлена благодарность всем участникам волонтерского движения.

Таким образом, разработка программы показала эффективность волонтерской деятельности для пожилых людей. Объединение пожилых волонтеров стало опорой ТЦСОН. Работа волонтеров организована благодаря интересам пожилых граждан. Отмечена потребность в музыкальном, духовном, психологическом и коллективном общении. Пожилые волонтеры стали связующим звеном между детьми сиротами и учреждениями, предоставляющие им социальные услуги, по мере возможности помогают другим пожилым людям, проживающим в ТЦСОН, занимаются своим здоровьем, развиваются интеллектуально, изучают новые технологии и обучают других пожилых людей. И самое главное, они привлекают активных граждан к деятельности, направленной на доброе дело.

УДК 37.037:316.752:796.011.1:355

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Н.Ю. Андрущенко, А.И. Кривко**  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: andru-natalya@yandex.ru)

Ключевым вопросом охраны здоровья является формирование культуры здоровья, ценностного отношения к здоровому образу жизни, повышение престижности здоровья, осознания важности здоровья как фактора активного долголетия.

Исходя из актуальности проблемы, нами было проведено исследование среди 50 военнослужащих в возрасте от 18 до 45 лет. При опросе были использованы 2 анкеты. Первая анкета «Субъективная оценка образа жизни» (Л.Г. Качан) [1] предусматривала вопросы, которые позволяют дать субъективную оценку образа жизни. Вторая анкета «Здоровый образ жизни», разработанная автором данной работы, направлена на выявление отношения различных категорий военнослужащих к здоровому образу жизни, а также способов поддержания здоровья.

Анкетный опрос показал, что респонденты дают положительную оценку здоровому образу жизни. При этом они либо ведут здоровый образ жизни, либо задумываются об этом. 86% опрошенных считают, что понятие «здоровый образ жизни» определяется как образ жизни, направленный на сохранение здоровья. Следует отметить, что военнослужащие, отвечая на вопрос анкеты, могли выбрать несколько вариантов ответов. Но данное определение было выбрано большинством респондентов в качестве наиболее точного.

Результаты анкетирования (авторская анкета «Здоровый образ жизни») позволили выявить отношение различных категорий военнослужащих к здоровому образу жизни, выяснить меры профилактики стресса и сохранения здоровья.

82% респондентов фактически отождествили здоровый образ жизни с занятием спортом, 80% – соблюдением правил гигиены, 78% – отказом от вредных привычек, 70% – поддержанием оптимальной физической формой (см. рис. 1).

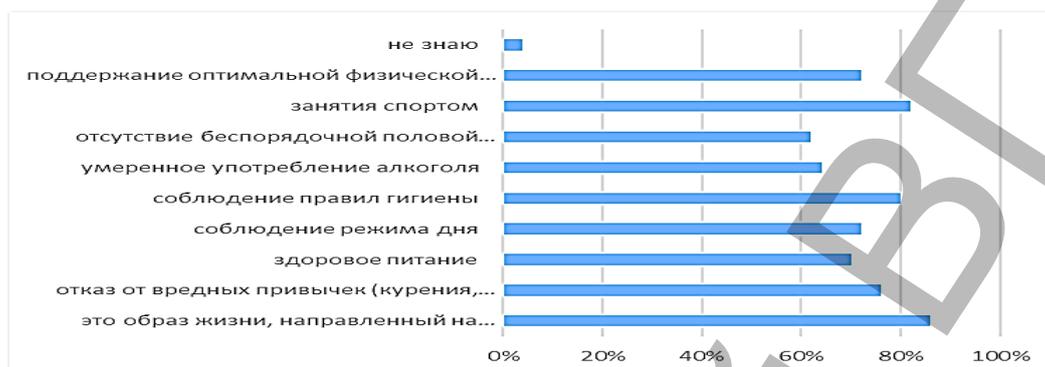


Рисунок 1 – Понимание респондентами здорового образа жизни

На вопрос: «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?», 42% респондентов ответили утвердительно, 26% – полагают, что это важно, но не главное в жизни, 18% – отметили, что может быть стоит на этот вопрос обратить внимание, а 12% – данная проблема не волнует.

52% опрошенных, считают, что успешность человека зависит от образа жизни. Среди офицеров мнение о том, что успех в жизни зависит от образа жизни на 50-70%, поддержали 63% респондентов. Среди прапорщиков такого же мнения придерживается 68%, а вот 79% военнослужащих по контракту и 89% солдат срочной службы наоборот считают, что успех в жизни не зависит от образа жизни. При этом люди в возрасте до 30 лет (68%) придерживаются аналогичного мнения, а старшее поколение в большинстве своем (31–35 лет – 62% и старше 41 года – 75%) считают, что успех в жизни зависит от образа жизни.

На вопрос «Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни» (этот вопрос предполагал возможность выбора нескольких ответов) респонденты ответили следующим образом: 74% – чтобы не беспокоили болезни и для долгой жизни, 58% – чтобы красиво выглядеть, 20% – желание добиться большего в жизни.

С возрастом интерес военнослужащих к тому, как заботиться о собственном здоровье увеличивается. 50% опрошенных в возрасте после 35 лет отметили, что им этот вопрос очень интересен, а после 40 лет данная проблематика волнует уже 75% респондентов.

По результатам исследования нами была разработана программа формирования ценностного отношения военнослужащих к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы являются:

1. Ознакомление военнослужащих с возможности здорового долголетия;
2. Повышение личной заинтересованности военнослужащих в ведении здорового образа жизни;
3. Уменьшения количества вредных привычек.

Для решения первой задачи нами предложены следующие занятия:

1. Тематическая дискуссия на тему: «Здоровье, что это такое?», в рамках которой обсуждался ряд вопросов – какими факторами определяется здоровье; здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни»; комплекс норм поведения здорового образа жизни (регулярное, сбалансированное и рациональное питание, соблюдение оптимального двигательного режима, отказ от вредных привычек).

2. Занятие с элементами тренинга: «Как жить без стресса».

3. Просмотр и обсуждение кинофильмов: «Как сон и мелатонин управляют настроением и аппетитом»; «Толстый, больной и почти мёртвый» (это ряд вдохновляющих историй людей, которые обрели новую жизнь после того, как изменили привычки питания и занялись спортом).

С целью повышения личной заинтересованности военнослужащих в ведении здорового образа жизни предусмотрены мероприятия:

1. Видео-кейсы на тему: «Здоровое долголетие» с рассмотрением вопросов – как сохранить молодость и активность на протяжении всей жизни; как настроить себя на здоровое долголетие; здоровое долголетие и карьера.

2. Занятие с элементами тренинга: «Время быть здоровым».

3. Просмотр и обсуждение кинофильма: «Вилки вместо ножей».

4. Беседа с приглашенным врачом терапевтом на тему: «Здоровый образ жизни – путь к долголетию».

Решение третьей задачи предполагает:

1. Просмотр и обсуждение видеоматериалов: «Алкоголь. Как бросить пить?», «Эйфория или пиво – легальный наркотик».

2. Видео-урок: Методика самоизбавления от табачной зависимости.

Таким образом, военнослужащие, во многом, осознают ценность здоровья, однако не всегда придерживаются здорового образа жизни. Поэтому нами была разработана программа по формированию ценностного отношения военнослужащих к здоровому образу жизни.

Список использованных источников:

1. Качан, Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и ЗОЖ / Л.Г. Качан. – Новокузнецк: Прогресс, 2012. – 145с.

УДК 373.04

## **ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ (НА ПРИМЕРЕ ГУО «ШУМИЛИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»)**

**Е.С. Кузьмина, Е.Н. Бусел-Кучинская**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

(e-mail: buselekaterina@mail.ru, katerina.kuzmina.71@mail.ru)

Пути формирования социальной активности индивида на протяжении длительного времени исследуются философами, педагогами, психологами, социологами, политологами и представителями других отраслей социально-гуманитарного знания. В современной психолого-педагогической литературе вопросы социальной активности личности достаточно подробно освещены в трудах А.В. Иванова, В.И. Полникова, С.М. Филлюкова, С.В. Тетерского и др. [2; 5; 6].

В наиболее обобщенном виде социальную активность можно трактовать как деятельность индивида, направленную на создание и преобразование социально-значимых культурных продуктов. Такая активность проявляется, прежде всего, в поведении и подразумевает определенные волевые акты. Как известно, предпосылки саморегуляции закладываются еще в дошкольном возрасте. Однако с учащимися младших классов уже должна проводиться целенаправленная работа по формированию социальной активности, поскольку в характере детей 6–7 лет закладываются основы для дальнейшего развития инициативы, ответственности, исполнительности, выдержки и пунктуальности, а