

Заключение. Таким образом, работа над новой лексикой состоит из нескольких этапов: ознакомление со значением нового слова, его тренировка и активизация в речи. Огромное значение имеет достоверный выбор способа семантизации, который учитывает характерные свойства изучаемой лексической единицы (качественная характеристика слова и принадлежность к активному или пассивному словарю), уровень знаний обучающихся и место проведения процесса обучения.

Список цитированных источников:

1. Гальскова, Н.Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика. учеб. пособие для студ. лингв. ун-тов и фак. ин. яз. высш. пед. учеб. заведений / Н.Д. Гальскова, Н.И. Гез. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

С.Г. ПЕТРАШКЕВИЧ

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Проблема культуры здорового образа жизни среди подростков является весьма важной, одной из ключевых социальных проблем современного общества.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Формирование отношения к здоровому образу жизни закладывается в семье и закрепляется на всю жизнь. Навыки здорового образа жизни, которые приобретены в раннем возрасте, становятся основой жизнедеятельности человека и превращаются в привычку. Рассматривая работы таких учёных как В.А. Сухомлинский, Н.М. Амосов, В.П. Казначеев, В.И. Дубовский и др. можно сказать, что здоровье это важнейшее составляющее нашего организма. В.А. Сухомлинский писал о том, что здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя [9, с. 35].

Цель статьи: изучение проблемы формирования культуры здорового образа жизни учащихся 1 курса системы профессионально-технического образования.

Материалы и метод. В исследовании приняли участие 50 учащихся 1 курса УО «Жохановский государственный профессиональный лицей сельскохозяйственного производства» в возрасте 15–16 лет (50 юношей).

В качестве метода исследования использовалась методика диагностики уровня знания о здоровом образе жизни «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (автор – Литвиненко Н.В.).

По утверждению профессоров В.П. Петленко и Д.Н. Давиденко, на сегодняшний день известно около ста определений понятия «здоровья». Обобщив их, учёные сделали вывод, что здоровье человека представляет собой качество приспособления организма к условиям внешней среды и итог процесса взаимодействия человека со средой обитания [7].

Понятие «здоровый образ жизни» появилось и стало использоваться в 1989 году. Автором данного термина является профессор-фармаколог И.И. Берхман. Он первым выдвинул концепцию здорового образа жизни [7].

В настоящее время понятие здоровья соотносят с психическим состоянием человека, его образом жизни, а также уровнем духовного развития. В современном мире сохранению здоровья уделяется особое значение.

Культура здорового образа жизни – это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В основе понятия «культуры здорового образа жизни» лежит понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. В Концепцию непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Республики Беларусь заложена цель воспитания: формирование разносторонне развитой, нравственно зре-

лой, творческой личности обучающегося. Одной из задач достижения цели является овладение знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни.

По данным различных исследовательских и научных работ, здоровье человека зависит на 50% от его образа жизни. Как утверждал Э.Н. Вайнер, структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование [6]. Ю.П. Лисицын отмечает, что 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 [1]. Б.Н. Чумаков отмечает, что здоровый образ жизни включает типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности людей, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма [9, с. 21]. В то же время, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения, в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности.

Для диагностики уровня знаний о здоровом образе жизни была использована методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (автор – Литвиненко Н.В.). Методика состоит из 10 вопросов, целью данного метода является выявление и определение уровня знаний о здоровом образе жизни обучающихся. Автором выделены следующие уровни знаний о здоровом образе жизни:

1. Высокий уровень – 51–60 баллов. Вы очень умны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам здорового образа жизни и следите за новыми научными открытиями в этой области.

2. Средний уровень – 38–50 баллов. У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник.

3. Низкий уровень – 0–37 баллов. Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к здоровому образу жизни, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица – Знания о здоровом образе жизни учащихся лица

| Вопрос | Количество ответов / % учащихся/баллы | | |
|---|---------------------------------------|------------|----------|
| | А | Б | В |
| 1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»? | | | |
| А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека. | 0 | | |
| Б) Здоровый образ жизни | | 50/100/300 | |
| В) Название какой-то болезни | | | 0 |
| 2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни? | | | |
| А) Курение и алкоголь. | 16/32/64 | | |
| Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание. | | 24/48/144 | |
| В) Наркотики. | | | 10/20/20 |
| 3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену? | | | |
| А) Со школьного возраста. | 12/24/48 | | |
| Б) Это надо прививать еще маленьким детям. | | 24/48/144 | |
| В) Пожилым людям это особенно необходимо. | | | 14/28/28 |
| 4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»? | | | |
| А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс». | 8/16/32 | | |
| Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма. | | 30/60/180 | |
| В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью. | | | 12/24/24 |

| | | | |
|---|-----------|-----------|----------|
| 5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни? | | | |
| А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин. | 20/40/80 | | |
| Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д. | | 14/28/84 | |
| В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет. | | | 16/32/32 |
| 6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность? | | 24/144 | |
| А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна. | 20/40/80 | | |
| Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь. | | 24/48/144 | |
| В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность. | | | 6/12/12 |
| 7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха? | | | |
| А) В зависимости от того, кто вы по профессии. | 8/16/32 | | |
| Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления. | | 30/60/180 | |
| В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку». | | | 12/24/24 |
| 8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»? | | | |
| А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней». | 12/24/48 | | |
| Б) А разве их не считают отклонением от нормы? | | 14/28/84 | |
| В) Вполне совместимо, но я не пробовала. | | | 24/48/48 |
| 9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни? | | | |
| А) Из СМИ. | 28/56/112 | | |
| Б) Из научных работ в этой области. | | 6/12/36 | |
| В) От «продвинутых» знакомых. | | | 16/32/32 |
| 10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости? | | | |
| А) Отчасти, да. | 30/60/120 | | |
| Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально. | | 12/24/72 | |
| В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь. | | | 8/16/16 |

Анализируя результаты, можно сделать следующие выводы: высокий уровень знаний о ЗОЖ – у 30 обучающихся (60%), средний уровень – у 12 обучающихся (24%); низкий уровень – 8 обучающихся, т.е. 16%;

– 10 респондентов (20%) считают вредными привычками, не сочетающимися со здоровым образом жизни, только наркотики;

– 14 обучающихся (28%) отдают свой голос за необходимость соблюдения личной гигиены начиная с пожилого возраста;

– 30 человек (60%) понимают смысл понятия «здоровое питание»;

– только 14 обучающихся, 28% из выборки понимают влияние неблагоприятной внешней среды на здоровый образ жизни;

– умственной активности в ущерб физической отдают свой голос 6 обучающихся (12%);

– необходимость соблюдения режима труда и отдыха понимают 30 обучающихся (60%);

– 14 обучающихся (28%) считают вегетарианство отклонением от нормы;

– черпают свои знания о ЗОЖ из СМИ – 28 обучающихся (56%); от «продвинутых» знакомых – 16, 32%;

– 8 обучающихся (16%) считают ЗОЖ насилием над организмом.

Исходя из анализа можно сделать вывод о том, по каким направлениям необходимо строить работу по формированию здорового образа жизни с данной группой обучающихся:

- углубление знаний, обучающихся о ЗОЖ (о вреде курения, алкоголя, наркотиков);
- расширение знаний о правильном питании, устранение пробелов в вопросах вегетарианства, «плюсов» и «минусов» диет и разгрузочных дней;
- повышение интереса к спорту и активному образу жизни;
- использование в работе обучающихся возможности стратегии «Цели устойчивого развития»;
- обязательное включение занятий по формированию ценностного отношения к здоровью.

Последовательное и системное приобретение обучающимися знаний по формированию здорового образа жизни позволит акцентировать их внимание на том, что здоровый образ жизни – это не только специальная деятельность, направленная на осознание необходимости сохранения и совершенствования его здоровья, но и организующее начало для формирования жизненных ценностей на различных этапах развития.

Для формирования здорового образа жизни очень важно, чтобы каждый обучающийся усвоил, что критериями оценки здоровья являются в том числе: уровень физической и умственной работоспособности; отсутствие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность; социальное благополучие, возможность приспособляться к меняющимся условиям жизни и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Заключение. Таким образом, проведя исследование можно сказать, что у обучающихся 1 курса заложены основы здорового образа жизни. Наша задача сделать так, чтобы для них, обучающихся 1 курса, впоследствии здоровый образ жизни стал стилем жизни. Это возможно путем включения в их повседневную жизнь новых здоровых форм поведения, которые должны стать привычками. На сегодняшний день лицей является той структурой, которая позволяет осуществлять проведение массовых профилактических мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни. И успех всего воспитательного процесса и формирования здорового образа жизни, в частности, зависит от тесного взаимодействия всех субъектов образовательного процесса.

Список цитированных источников:

1. Каратаев, А.С. Культура здорового образа жизни / С.А. Каратаев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013008131>. – Дата доступа: 08.02.2022.
2. Попова, О.С. Организация воспитательно-профилактической работы с учащимися учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего образования: Сборник методических материалов / О.С. Попова, Т.А. Сезень. – Минск: РИПО, 2007. – 178 с.
3. Попова, О.С. Организация работы по формированию здорового образа жизни учащихся учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования: сборник методических материалов / О.С. Попова, Т.А. Сезень. – Минск: РИПО, 2006. – 163 с.
4. Попова, О.С. Планирование и организация изучения качества воспитательного процесса в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования: методические рекомендации / О.С. Попова, С.Р. Бутрим – Минск: РИПО, 2011. – 257 с.
5. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.
6. Факторы, влияющие на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://68.rospotrebnadzor.ru/content/538/20653/>. – Дата доступа: 08.02.2022.
7. Фомина, Т.А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни / Т.А. Фомина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/119/32968/>. – Дата доступа: 08.02.2022.
8. Болтянова, Н.А. Формирование ценностного отношения к жизни у обучающихся учреждений профессионального образования: методическое пособие / Н.А. Болтянова. – Минск: РИПО, 2016. – 138 с.
9. Чумаков, Б.Н. Валеология: учеб. пособие. – 2-е изд. испр. и доп. / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.