

**Формирование здорового образа жизни подростков
в условиях общеобразовательного учреждения**

И.В. Шабашёва, О.А. Щербакова

Аннотация. Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является одним из важных задач государства, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения социально значима и является одной из наиболее актуальных в нашем государстве. Каждой стране нужны гармонично развитые, активные и здоровые личности. Ведь только здоровый человек способен стать счастливым и быть полезным своей стране. Огромная роль в сохранении здорового поколения, принадлежит образовательным учреждениям, которые призваны обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье обучающихся, они обязаны создавать безопасные условия и здоровую среду, которые позволят сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения. В статье раскрывается содержание понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», важность формирования навыков здорового образа жизни, приводятся основные факторы в формировании правильного образа жизни. Приводится анализ эмпирических данных, полученных в рамках исследования факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, факторы, влияющие на формирование ЗОЖ.

Самое ценное для человека – это жизнь и здоровье. Богатство, слава, карьера не имеют никакого значения, если человек болен. Здоровье – одно из важнейших условий полноценного участия человека в жизни общества. Но не всегда люди чётко представляют, что означает понятие «здоровье». Следует ли считать человека здоровым, если у него в данный момент нет каких-либо острых или хронических заболеваний, или он чувствует себя здоровым, подразумевая при этом, что у него нет никаких жалоб на болезни.

Как социальное явление, здоровый образ жизни отражает общие ценности и нормы общества, связанные с заботой о своем здоровье и благополучии. Он пропагандирует осознанное отношение к здоровью, активности, правильному питанию, отказ от вредных привычек, а также поддержание психологического равновесия и душевного благополучия [1, с. 3].

Педагогическая составляющая здорового образа жизни нацелена на образование и просвещение людей в области здоровья и профилактики заболеваний. Она включает в себя популяризацию здорового образа жизни в образовательных учреждениях, проведение тренингов, семинаров и лекций на тему здоровья, формирование навыков здорового образа жизни среди детей и молодежи [2, с. 7].

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в решении которой немаловажную роль играет школа. Учителям совместно с родителями, работниками медицины, психологами и общественностью необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем школа обязана сформировать у школьника потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого социальным педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий здоровье и здоровый образ жизни, которые широко используются в системе понятий современного образования [3, с. 26].

Таким образом, для успеха формирования у школьников установки на здоровый образ жизни должны быть выполнены эти условия. Формирование у школьников здорового образа жизни через реализацию совокупности социально-педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе школы и способствовать решению проблемы формирования здорового образа жизни. Следовательно, успешное формирование культуры здорового образа жизни требует комплексного подхода, включающего образовательные программы,

влияние семьи и учителей, благоприятную внешнюю среду и равные возможности. Важно создать осознание значимости здоровья и ЗОЖ, обеспечить доступ к информации, развивать навыки здорового питания, физической активности и гигиены, а также предоставить поддержку и мотивацию для принятия здоровых решений. Эти основы культуры здорового образа жизни помогут школьникам сохранять здоровье на протяжении всей жизни и привить им привычки, способствующие их благополучию [4, с. 141].

Для того, чтобы определить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у обучающихся, мы провели исследование.

В качестве одного из эмпирических средств, которые используют для определения уровня знаний о здоровом образе жизни, является анкетирование и тестирование.

Для диагностики использовалась анкета «Будем здоровы!» (автор Шишковец М.А.) и тестирование «Гармоничность образа жизни обучающихся» (автор Н.С. Гаркуша). Диагностики позволяют определить индивидуальный стиль здорового образа жизни обучающихся и их установки на приобретение основ здорового образа жизни, понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Цель исследования: выявить факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни и определить пути формирования здорового образа жизни у обучающихся.

Исследование проводилось в ГУО «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза П.А. Акуционка г.п. Шумилино». Общее количество респондентов составило 66 учеников – две параллели 7-х и 8-х классов, 31 мальчик и 35 девочек.

В первом исследовании (анкетировании) оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждается 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0 баллов.

42 балла и выше – высокий уровень сформированности установки на здоровый образ жизни. На данном уровне сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41–31 балл – средний уровень сформированности установки на здоровый образ жизни. На этом уровне заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – и ниже – низкий уровень сформированности установки, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

Объектом исследования в анкетировании являлись учащиеся 7-х классов двух параллелей. Общий объем выборки составил 35 респондентов. Из них 18 мальчиков и 17 девочек.

Далее мы рассмотрим результаты данной диагностики (*таблица 1*):

Таблица 1

**Общее количество испытуемых по уровням знаний
о здоровом образе жизни**

Уровни знаний о ЗОЖ	Количество испытуемых
Низкий	17
Средний	13
Высокий	5

Анализируя результаты исследования для всей выборки обучающихся 7-х классов, можно отметить, что большинство из них имеют низкий уровень зна-

ний о здоровом образе жизни. Процентное соотношение уровней знаний о ЗОЖ показано в следующей диаграмме (рисунок 1):

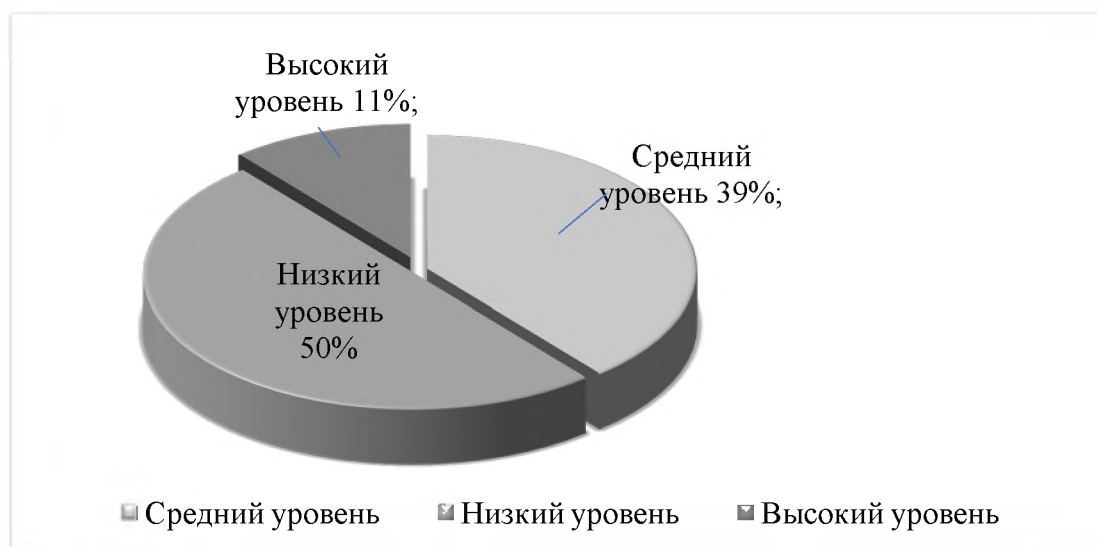


Рисунок 1. Процент выборки по уровням знаний о здоровом образе жизни

Примечание: составлено автором

Пятеро обучающихся 7-х классов, что составляет 11 % от всего количества испытуемых, имеют высокий уровень, а именно необходимый объем и глубину знаний о ЗОЖ и здоровье. Они иногда делают утром зарядку, хорошо спят и не просыпаются ночью, используют выходные дни для занятий спортом, либо посещают спортивные секции, редко болеют, не пробовали курить и употреблять спиртные напитки.

Средний уровень знаний имеет 39 % обучающихся, 13 чел. от общего количества испытуемых 7-х классов, это свидетельствует о том, что данные учащиеся имеют представления о понятии здорового образа жизни, но система знаний формируется. Дети пытаются соблюдать режим дня, иногда очень сильно устают после уроков, занимаются физической культурой, но без особой охоты.

50 % обучающихся от всего количества испытуемых, составляет низкий уровень, что показывает бессистемные и неполные знания о здоровом образе жизни, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, не желают посещать спортивные секции либо посещают физическую культуру

без особой охоты, часто устают после уроков, имеют хронические заболевания, либо часто болеют. 11 обучающихся, а это 31 % из 35 чел. – общего количества респондентов, пробовали курить или изредка курят, 10 из них иногда употребляют или пробовали спиртные напитки.

Следующую диагностику, а именно тестирование «Гармоничность образа жизни обучающихся» (автор Н.С. Гаркуша), мы провели у 8-х классов двух параллелей. Оценка понимания и ведения здорового образа жизни оценивалась по 10 балльной шкале по *таблице 2*:

Таблица 2

Интерпретация тестирования

№ во проса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Высокий уровень – 80–65 баллов – осознанное отношение обучающихся к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 60–40 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Для определения индивидуального стиля и ведения здорового образа жизни обучающихся старших классов, а также выявления факторов, влияющих на формирование ЗОЖ, мы провели тестирование «Гармоничность образа жизни обучающихся» (автор Н.С. Гаркуша). Объектом исследования являлись учащиеся 8-х классов двух параллелей. Общий объем выборки составил 31 респондент, из них 13 мальчиков и 18 девочек.

Далее мы рассмотрим результаты данной диагностики (*таблица 3*):

Таблица 3

**Общее количество испытуемых по уровням знаний
о здоровом образе жизни**

Уровни знаний о ЗОЖ	Количество испытуемых
Высокий	5
Средний	6
Низкий	20

Анализируя результаты исследования для всей выборки обучающихся 8-х классов можно отметить, что большинство из них имеют низкий уровень понимания ценности и значимости здоровья и ведения здорового образа жизни.

Процентное соотношение уровней знаний о ЗОЖ показано в следующей диаграмме (*рисунок 2*):



**Рисунок 2. Процент выборки по уровням знаний
о здоровом образе жизни**

Примечание: составлено автором

Пятеро обучающихся из всех испытуемых, что составляет 16 % от всего количества, имеют высокий уровень, а именно необходимый объем и глубину знаний о ЗОЖ и здоровье. Оценивают свое здоровье положительно, часто гуляют на свежем воздухе, проводят свободное время в спортивных секциях и не пробовали курить и употреблять спиртные напитки.

Средний уровень знаний имеют 6 обучающихся 8-х классов, 19 % от количества испытуемых, что свидетельствует о том, что данные учащиеся имеют представления о понятии здорового образа жизни, но система знаний формируется. Дети пытаются соблюдать режим дня; занимаются физической культурой, но без особой охоты; поздно ложатся спать.

65 % составляет низкий уровень – это 20 детей из всего количества испытуемых, что показывает бессистемные и неполные знания о здоровом образе жизни, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, не желают посещать спортивные секции, либо посещают физическую культуру без особой охоты; проводят свободное время в играх на компьютере (телефоне); мало бывают на свежем воздухе. 12 обучающихся, а это 38 % из 31 респондента пробовали курить или изредка курят, и иногда употребляют или пробовали спиртные напитки.

Результаты анкетирования и тестирования показали факты курения и употребления спиртных напитков обучающихся, а также, дети в свободное время мало занимаются в спортивных секциях и больше всего проводят время за компьютерными играми. Всё это указывает на необходимость продолжения работы по профилактике вредных привычек, формированию мотивации на сохранение и укрепление здоровья, привлечение учеников к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Необходимо также активно привлекать родителей в совместную деятельность с учреждением образования в информационно-просветительскую работу, проведение тематических недель, культурно-досуговую деятельность, трудовое воспитание и волонтерство, спортивно-массовые мероприятия.

Таким образом, анализируя результаты исследования, обучающихся 7-х и 8-х классов можно отметить, что большинство из них имеют низкий уровень знаний о здоровом образе жизни и отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья. Результаты анкетирования и тестирования показали факты курения и употребления спиртных напитков обучающихся, а также то, что дети в свободное время мало занимаются в спортивных секциях и больше всего проводят время за компьютерными играми. Всё это указывает на необходимость продолжения работы по профилактике вредных привычек, формированию мотивации на сохранение и укрепление здоровья, привлечение учеников к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

По результатам проведенного исследования нами была разработана программа по формированию культуры здорового образа жизни, которая направлена на расширение знаний о здоровье, мотивации учеников на ведение здорового образа жизни, а также родителей на совместную деятельность и может быть использована в учреждениях образования.

Библиографический список

1. *Андрущенко Н.Ю., Денисенко Т.Ф.* Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к здоровому образу жизни как актуальная проблема социальной педагогики. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/10627/> (дата обращения: 05.04.2024).
2. *Жарикова А.А.* Социальные аспекты формирования здорового образа жизни // Сацьяльна-педагогічна работа. 2007. № 5. С. 6-8.
3. *Лебедева Н.Т.* Формирование здоровья обучающихся в школе // Сацьяльна-педагогічна работа. 2003. № 3. С. 25–36.
4. *Морозова С.А., Бельцина А.В.* Формирование здорового образа жизни подростков в условиях общеобразовательного учреждения. URL: <https://moluch.ru/archive/300/67912/> (дата обращения: 08.04.2024).

И.В. Шабашёва

магистр педагогики, старший преподаватель кафедры социально-педагогической работы

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Республика Беларусь

E-mail: inna30-05@mail.ru

О.А. Щербакова

студент УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Республика Беларусь

E-mail: olyashedko17@rambler.ru