

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, БЕЗОПАСНОГО И ОТВЕТСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ФУНКЦИЯ ПЕДАГОГА СОЦИАЛЬНОГО**

**В.В. Томашева**

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
Научный руководитель – Т.Д. Вакушенко, ст. преподаватель

Основные проблемы формирования навыков здорового образа жизни современных детей и подростков, безопасного и ответственного поведения на наш взгляд, необходимо рассматривать по нескольким социально-педагогическим параметрам: социально-культурная среда, в которой они воспитываются, их физическое развитие и охрана здоровья, образование, воспитание и развитие. Выбор этих параметров обусловлен основной целью первичной социализации детей, а именно: необходимостью создания оснований для формирования у ребенка личности, с гражданской позицией, имеющей четкое понимание о здоровом образе жизни, о том, что человек, его здоровье, счастье и процветание есть высшая ценность.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Здоровый образ жизни – основополагающая ценность человека и общества, предпосылка развития и самореализации личности, эффективного выполнения ее социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Существенной характеристикой здорового образа жизни в современном обществе является сформированность у детей духовных ценностей и социальных ориентации. Разумеется, что ориентации и установки такого рода закладываются в детстве, и с этой точки зрения определенный интерес представляют социальные ориентиры самих детей.

Здоровый образ жизни как социально-культурное явление включает: воспитание с раннего детства ценности физической культуры (физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей); отказ от вредных привычек (курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя); создание оптимальной окружающей среды, которая должна быть безопасной и благоприятной для обитания; здоровое питание; гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от социального окружения, психологических стереотипов и ментальных установок. Значимыми элементами и гранями здорового образа жизни являются также: эмоциональное самочувствие – психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; интеллектуальное самочувствие – способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; благоприятное духовное самочувствие как способность устанавливать значимые и конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их; социальное самочувствие как способность взаимодействовать с другими людьми [1].

Формирование образа жизни осуществляется на социальном (пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа), инфраструктурном (условия в основных сферах жизнедеятельности – наличие свободного времени, материальных средств, качество деятельности профилактических учреждений) и личностном уровнях – последний предполагает формирование системы соответствующих ценностных ориентаций

человека, которые входят в основу его жизненной стратегии. Утверждение в обществе ценностей здорового образа жизни в значительной мере зависит от качества педагогики профилактической деятельности. В системе формирования здорового образа жизни особую роль играют здоровьесберегающие технологии, используемые в процессе формирования здорового образа жизни на базе ресурсов социально-культурной деятельности. В системе профилактики элементов нездорового образа жизни технологии условно подразделяются на четыре группы: педагогические, социальные, медико-психологические, медико-биологические [3]. Цель социальных и педагогических технологий первичной профилактики – предоставление объективной информации о наркотиках и психоактивных веществах, характере их действия на организм и психику человека, последствиях употребления, формах возможной помощи при возникновении проблем, связанных с ними; минимизация факторов, стимулирующих усиление мотивации нездорового образа жизни; создание сетей социальной поддержки. К группе социальных и педагогических технологий относятся: альтернативные программы проведения досуга молодежью, а также другие формы конструктивной молодежной активности; мотивационные акции, направленные на формирование и пропаганду ценностей здорового образа жизни; расширение волонтерства. Цель медико-психологических и психотерапевтических технологий вторичной профилактики – осознание и преодоление барьеров (когнитивных, эмоциональных и поведенческих), препятствующих пониманию необходимости изменения форм собственного поведения; изменение и коррекция дезадаптивных форм поведения; формирование мотивации на изменение своего эмоционального и когнитивного реагирования, расширение форм самореализации и сценариев собственной жизни. Психотерапевтические и психокоррекционные тренинги развивают адаптивные формы поведения, направленные на развитие ресурсов личности и социальной среды, обучение навыкам успешного решения жизненных проблем, резистентности к давлению асоциальной (в том числе и наркоманической) среды.

Таким образом, использование педагогом социальными здоровьесберегающих технологий будет способствовать поддержанию физического, психического, нравственного и социального благополучия у обучающихся.

Список использованных источников:

1. Быкова, Л.К. Формирование здорового образа жизни старшеклассников // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол.: В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Мн.: БГУ, 2005. – С. 30.
2. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников / С.И. Варламова // Начальная школа. – 2003. – № 2. – С. 65–66.
3. Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. – 2002. – № 5. – С. 88–91.