

*Тимербулатова Алина Файрузовна
студентка 2 курса магистратуры,
факультет психологии
Башкирский государственный педагогический университет им. М.
Акмуллы,
Россия, г. Уфа
e-mail: 2716710@mail.ru*

*Научный руководитель: Султанова Л.Ф.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии
Башкирский государственный педагогический университет им. М.
Акмуллы,
Россия, г. Уфа*

ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

***Аннотация:** В статье рассматривается актуальность проблемы формирования у подростков основ здорового образа жизни. Определяется значение здорового образа жизни для подростков, основные составляющие, понимание здоровья как основополагающей ценности, роли семьи в данном процессе. Рассмотрена модель организации процесса формирования представлений у подростков о здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, подростки, организационно-педагогические условия, образовательная среда.*

*Timerbulatov Alina Fairuzova
2nd year master student,
Department of psychology
Bashkir state pedagogical University named after M. Akmulla,
Russia, Ufa*

*Scientific supervisor: Sultanova L.F.,
candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the Department of pedagogy and psychology
Bashkir state pedagogical University named after M. Akmulla,
Russia, Ufa*

PREVENTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ADOLESCENTS IN THE SCHOOL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Abstract: *The article considers the relevance of the problem of forming the basics of a healthy lifestyle in adolescents. The importance of a healthy lifestyle for adolescents, the main components, understanding of health as a fundamental value, and the role of the family in this process are determined. The model of organization of the process of formation of ideas in adolescents about a healthy lifestyle is considered.*

Key words: health, healthy lifestyle, teenagers, organizational and pedagogical conditions, educational environment.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Проблема профилактики здорового образа жизни подростков приобретает особую остроту в условиях сложной современной действительности, так как постоянные стрессовые, социальные, экологические и психические загрузки оказывают негативное влияние на здоровье населения.

Здоровье во многом зависит от образа жизни – характера повседневной жизни. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое 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. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность [4, с. 17].

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- личная гигиена, умеренное закаливание;
- рациональное питание;
- режим труда и отдыха;
- двигательная активность, физические нагрузки;
- профилактика вредных привычек;

- умение снимать напряжение, справляться с психологическими нагрузками.

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди подростков, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо постоянно, но в период подросткового возраста нужно уделять большое внимание данному процессу.

Школьные подростковые годы — это годы как физического, так и умственного роста. Как известно, навыки и привычки, усвоенные в подростковом возрасте, самые прочные. Подростковый возраст является тем периодом, когда особенно необходимо проведение профилактических мероприятий по формированию представлений о здоровом образе жизни [1, с. 43].

Таблица 1.

Структура и показатели здорового образа жизни

Структура здорового образа жизни			
Физическое здоровье	Психическое здоровье	Духовно-нравственное здоровье	Социальное здоровье
Показатели формирования здорового образа жизни			
<p><i>Когнитивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями о состоянии собственного здоровья и способах его сохранения и развития; - осознание ценности здоровья. 	<p><i>Аффективные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие положительного отношения к процессу формирования здоровьесберегающей компетентности. 	<p><i>Индивидуально-результативные (деятельностные):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное укрепление и развитие здоровья; - самостоятельность и ответственность выбора. 	

Основой решения проблемы формирования и сохранения здоровья школьников является организация учебной деятельности в школе, в которой создается личная установка каждого школьника на здоровье, уверенность в себе и своих возможностях. От того, какие условия для образования и развития подростка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование

здорового образа жизни развивающегося человека.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здоровьесберегающего поведения школьников, и создаваемыми в образовательном процессе являются:

- формирование представлений и знаний подростков о здоровье, о здоровом образе жизни, о вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении подростков;
- организованная двигательная активность школьников в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения подростков к здоровью, здоровому образу жизни;
- формирование здоровых навыков и привычек школьников [1, с. 89].

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии эффективности формирования здорового образа жизни у подростков 13-14 лет.

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни школьников возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель включает в себя цель, принципы, педагогические условия, которые направлены на формирование здорового образа жизни, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физической деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования у подростков представлений о здоровом образе жизни.

Важную роль в формировании здорового образа жизни подростков играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, физически и интеллектуально развитыми. Поэтому необходимо в семье создать условия для реализации у подростков потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы растущего

организма. Дети полностью усваивают образ жизни родителей, их привычки, отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у подростка здорового образа жизни [5, с. 32].

Таким образом, проблема здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения заключается в необходимости комплексного подхода к изучению и поиску новых средств и мероприятий, формирующих установки на здоровый образ жизни подростка, определить наиболее благоприятные условия повышения эффективности процесса, так как в подростковом возрасте нарушенное здоровье еще обратимо и поддается коррекции.

Список литературы:

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. М.: Феникс, 2015. 179 с.
2. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 2015. 256 с.
3. Марков В.В. Основ здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2011. 320 с.
4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2016. 256 с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.: Академия, 2009. 336 с.