

*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*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В статье рассматривается роль профилактики вредных привычек у подростков. Выделены основные факторы, влияющие на пристрастие подростков к вредным привычкам, значение здорового образа жизни. Рассмотрены эффективные меры по профилактике вредных привычек, основные методы профилактической работы с подростками в условиях школы.

Ключевые слова: профилактика, здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, подростки.

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

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AS A BASIS FOR PREVENTION OF BAD HABITS IN ADOLESCENTS

Abstract: The article discusses the role of prevention of harmful habits in adolescents. The main factors influencing the addiction of adolescents to bad habits

and the importance of a healthy lifestyle are highlighted. Effective measures for the prevention of bad habits, the main methods of preventive work with adolescents in school conditions are considered.

Key words: prevention, health, healthy lifestyle, bad habits, teenagers.

Наиболее актуальным вопросом в наше время стала профилактика вредных привычек у подростков, как у самой чувствительной и легковнушаемой части населения. Выполнить такую профилактику порой бывает очень трудно, так как навязывать свое мнение неприемлемо, но помогать сделать выбор, тем не менее, необходимо.

Вредные привычки - проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки старшего возраста, то в настоящий момент это характерно для учеников средней школы.

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.

В немалой степени неблагополучие здоровья подростков возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей. В первую очередь среди подростков острой проблемой современности является профилактика пьянства и алкоголизма, курения, наркомании и токсикомании, СПИДа и заболеваний, передаваемых половым путем, не говоря уже о том, что в стране в целом растет заболеваемость и смертность, которая превышает рождаемость [2, с. 28].

В настоящий момент уже становится очевидным, что проблемой вредных привычек, которыми страдают подростки, нужно заниматься очень серьезно. Только так можно вырастить здоровое поколение, думающее о своем будущем. Проблема преодоления вредных привычек особенно актуальна, так как вплоть до последнего времени отмечалась тенденция к увеличению частоты употребления алкоголя и курения табака среди подростков.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни (оптимальная организация досуга, физическая активность, рациональное питание и т.д.). Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Даже эпизодическое потребление в молодом возрасте алкоголя, первые затяжки несут в себе большую угрозу, связанную с формированием в дальнейшем пьянства, алкоголизма, пристрастия к табакокурению [5, с. 37].

Подавляющее большинство людей начинают курить, употреблять алкогольные напитки, наркотические вещества в подростковом возрасте, так как сами подростки в силу своего юношеского максимализма зачастую не способны оценить всю серьезность наносимого таким образом ущерба для своего организма. А вред для организма юного поколения просто огромен в силу того, что физиология организма еще продолжает развиваться, многие органы еще не до конца сформировались. Поэтому необходима организация профилактической работы в школе. Эффективные меры по профилактике вредных привычек в школе помогут многим обойти стороной эту форму зависимости.

В целях профилактики вредных привычек необходимо:

- проводить поучительные беседы и лекции для родителей о последствиях вредных привычек с самого раннего возраста;
- демонстрировать поучительные фильмы и презентации о пропаганде здорового образа;
- обязательно вовлечь как больше детей в спортивные секции и кружки;
- делиться опытом по борьбе с вредными привычками [3, с. 46].

Очень хорошей профилактикой вредных привычек служат занятия в спортивных секциях школы. Там, как правило, собираются дети и родители,

ведущие здоровый образ жизни. Любое занятие или хобби само по себе является хорошей профилактикой вредных привычек. Школьник, увлеченный каким-либо занятием, будет тратить свободное время исключительно на него. У него уже не возникнет желания бесцельно болтаться по улицам с сигаретой и пивом в руках. В борьбе за правильный образ педагоги и родители подростков должны действовать согласованно и слаженно, поэтому лучше объединить свои усилия.

Таким образом, профилактика вредных привычек у подростков – задача, которая должна стоять как перед педагогами, так и перед родителями. Она должна стать обязательным элементом воспитательной работы.

Список литературы:

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Воспитательная работа. Профилактика вредных привычек. Авторские сценарии внеклассных мероприятий. 5-11 классы. М.: Планета, 2011. 255 с.
2. Гемкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. М.: Просвещение, 2009. 94 с.
3. Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. М.: Глобус, 2011. 96 с.
4. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников: все цвета, кроме черного: метод. пособие для учителя. М.: Просвещение, 2005. 62 с.
5. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 2009. 97с.