

Кочекова Анна Сергеевна,
магистрант РГПУ им. А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия.

Михальченко Варвара Александровна,
магистрант РГПУ им. А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия.

Шебаршина Ольга Сергеевна,
магистрант РГПУ им. А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются средства социально-педагогической деятельности развития культуры здорового образа жизни старшеклассников, склонных к вредным привычкам. Выделены уровни сформированности культуры здорового образа жизни, представлены средства социально-педагогической деятельности. Семейная профилактика выделяется как главное средство социально-педагогической деятельности формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: социально-педагогическая деятельность, здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек, семейная профилактика.

Здоровое будущее России заключается в здоровой молодёжи. С этим связана организация здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта. Но на сегодняшний день по-прежнему увеличивается зависимость от вредных привычек среди подростков и молодежи, которые пренебрежительно относятся к своему здоровью. Поэтому наиболее частым запросом в социально-



педагогической деятельности современной школы является тема здоровьесбережения, пропаганды здорового образа жизни, профилактика употребления запрещенных веществ и правонарушений учащихся. [2]

Культура здорового образа жизни у старшеклассников имеет разные уровни сформированности. Выделяется низкий, номинальный, нормальный и высокий. Низкий уровень представлен отсутствием понимания здорового образа жизни, интереса к формированию здорового образа жизни, отсутствие знаний, осознания значимости ведения здорового образа жизни. А также безразличное отношение к своему здоровью, склонности к вредным привычкам. Номинальный уровень представлен наличием элементарных знаний и представлении о ценности, средствах и методах укрепления здорового образа жизни. Средства физической культуры для укрепления здоровья применяются временами, но могут и не использоваться. Нормальный уровень представлен знаниями о социальных, личностных и профессиональных ценностях здоровья. Выявляется стремление вести здоровый образ жизни, появляется интерес к созданию индивидуального стиля. Высокий уровень говорит о становлении личности, ответственной за свое здоровье и здоровье других людей. [1,2]

На сегодняшний день по-прежнему увеличивается процент зависимости от вредных привычек среди подростков и молодежи, которые пренебрежительно относятся к своему здоровью. Употребление табака и никотиновой продукции детей и подростков в России все еще остается одной из главных проблем. По данным статистики, первый раз к курению дети приобщаются в возрасте тринадцати или четырнадцати лет. А по статистике, представленной Роспотребнадзором, в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет курит 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 до 12 сигарет. С алкогольным опьянением человек в первый раз сталкивается в подростковом возрасте. Большинство юношей и девушек начинают употреблять алкоголь в возрастном периоде от 12 до 16 лет. Благодаря доступности алкоголь становится наиболее употребляемым веществом у подростков. Еще одной социально опасной проблемой является наркомания,



которая проявляется пристрастием к приему все больших доз наркотиков, приводящие к глубоким изменениям личности и нарушению работы внутренних органов. Сегодня присоединились такие проблемы, как нарушение пищевого поведения в виде анорексии и булимии, а также игровая зависимость от компьютерных и азартных игр. [3,5]

В нашем исследовании приняли участие 40 человек - это учащиеся школ Красносельского района Санкт-Петербурга с 9 по 11 класс, в возрасте от 15 до 17 лет. В качестве методик исследования мы использовали следующие.

1. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (автор - Н.С. Гаркуша).
2. Опросник «Отношение к здоровью» (автор - Р. А. Березовская).
3. Тест-опросник «Аддиктивная склонность» (авторы - В.В. Юсупов, В.А. Корзунин).

После проведения методик (формат статьи не позволяет детально представить результаты эмпирического исследования) нами сделаны выводы о том, что у всех опрошиваемых нет четкого представления о «здоровье» или незначительные знания о нем и здоровом образе жизни. Лишь у 7 из 40 старшеклассников нет вредных привычек. По их мнению, существенно влияют на здоровье образ жизни, вредные привычки, при этом они очень редко и с неохотой занимаются физическими упражнениями, многие не знают о секциях в школе и в учреждениях дополнительного образования; здоровье не находится в шкале ценностей; не сформировано четкого отношения к своему здоровью и мотивации на сохранение и его укрепление. Поэтому особое внимание на наш взгляд необходимо обратить на социально-педагогические средства развития здорового образа жизни.

Средства социально-педагогической деятельности – действия, приспособления, предметы, методы, формы, технологии, с помощью которых достигается решение социально-педагогической задачи. Средства можно рассмотреть в широком и узком смысле. В первую группу входят виды деятельности, которые способствуют решению или предупреждению



проблемы: образование, занятие спортом, трудовая деятельность, общественные работы, досуг. Во вторую группу материальные элементы деятельности, которые используются как орудие, такие как технические средства, речь, книги, фильмы, произведения искусства и т.д.

Наиболее часто употребляется такое социально-педагогическое средство развития культуры здорового образа жизни как лекция. Она является быстрым способом представления информации, однако если лекция длинная и не допускает к участию аудитории, то становится неэффективной. Именно поэтому для подростков старшего школьного возраста лучше лекционные блоки совмещать с дискуссионными, игровыми методами взаимодействия и т.д.

Для подросткового и юношеского возраста часто используются различные интерактивные форматы обсуждений и дискуссий, которые дают возможность старшеклассникам высказаться по той или иной проблеме.

Достаточным эффектом в условиях современной школы обладает использование собственных рисунков учащихся, стенгазет, брошюр, листовок, проведение дней здоровья, физкультурных праздников, внутришкольных соревнований – все это тоже копилка социально-педагогических средств развития культуры здорового образа жизни.

Однако главным социально-педагогическим средством является семейная профилактика. Формирование здорового образа жизни происходит через стиль жизни взрослых и взаимоотношения между членами семьи. Особенной популярностью пользуются мероприятия нацеленные на приобщение семьи к здоровому образу жизни: спортивные семейные эстафеты и праздники, беседы, деловые игры, экскурсии, консультации, лекции. Учитывая тот факт, что здоровый образ жизни формируется путем получения информации извне, яркая информационная и социальная реклама деятельности секций, кружков, клубов, организаций будет оказывать только помощь в привлечении подростков старшего школьного возраста к здоровому образу жизни.



Список литературы:

1. Абашина А.Д. Проблемные зоны формирования ценностных ориентаций молодежи в современной социокультурной среде / Социальная динамика населения и устойчивое развитие. МГУ им. М.В. Ломоносова.- М.: Изд-во: ООО "МАКС Пресс", 2019. С. 219-221.

2. Бражник Е.И., Абашина А.Д. Ценности здоровья и модернизационные процессы в культуре и в образовании//Реальность этноса. Образование - культура-экономика в устойчивом развитии РФ. Мат.-лы XVI Международной научно-практической конференции в рамках Конгресса коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока Российской Федерации. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена,2014.- С.408-412

3. Воробьева И. Н., Бабаева Н. Б. Здоровый образ жизни как важная составляющая формирования активной стилиженной позиции. // Вопросы теории и практики. 2015. № 5. Ч. 1. С. 46-50.

4. Расчетина С.А. Ребенок как субъект воспитания и социализации в нестабильных условиях социума // Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. ФГАОУ ВО "Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского", Гуманитарно-педагогическая академия. Симферополь, 2020. С. 119 - 125.

5. Самылова О. А. Условия и факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни/ Самылова О. А, Камышева Е. Ю.// Проблемы современного педагогического образования, 2020- С. 330-333

