

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Воспитание у подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни в урочной и внеурочной деятельностиЖАРИЯЛАНДЫ
08.02.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/113896/>**Выполнила:** магистрант заочной
формы обучения Ларионова
Надежда Сергеевна

Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касаться детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека и является почти полным синонимом понятия «культура самосохранения».

Вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, использованию полученных знаний о здоровом образе жизни, воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

Одним из важных вопросов в формировании у подростка ценностного отношения к здоровому образу жизни является понимание особенностей отношения мальчиков и девочек подросткового возраста к здоровому образу жизни. Это обусловлено тем, что, по мнению педагогов и родителей, современные подростки достаточно хорошо знают о необходимости соблюдать здоровый образ жизни, и относятся к здоровью как к большой ценности. В то же время, практика показывает, что подростки не готовы к тому, чтобы соблюдать правила ЗОЖ в реальной жизни. При этом, по моим наблюдениям, правила ЗОЖ, которым уделяют внимание мальчики и девочки различны. Поэтому в своём выступлении я расскажу о результатах моих наблюдений отношения подростков к

здоровому образу жизни в зависимости от пола.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человеческого общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов.

«Образ жизни – это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни».

С формальной точки зрения, ЗОЖ – это комплекс устойчивых полезных для здоровья привычек. Начинать их выработку юношеском или старшем возрасте едва ли рационально: мешают устоявшиеся нездоровые привычки и лень. В детстве же, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы, комплекс привычек к ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется прочно на всю жизнь. Здоровый образ жизни – единственное средство защиты от всех болезней сразу! Молодое поколение наиболее восприимчиво к различным формирующим и обучающим воздействиям.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье.

Рассмотрим основные факторы здорового образа жизни.

Прежде всего, следует назвать труд, являющийся важнейшим условием благополучия в широком смысле этого слова (социального, психологического, физического и т.д.). В труде большие нагрузки повышают резервные возможности организма.

Для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека.

Весьма существенным является рациональное питание. Важным его принципом является сбалансированность приема основных пищевых веществ: белков жиров и углеводов.

Другим важнейшим условием является нормальный сон. Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения.

Следующее условие – психологическое состояние: хорошее настроение, положительные эмоции и т.п. Их обеспечивают доброжелательное отношение к другим людям, юмор и оптимизм.

Исключение вредных привычек: отказ от курения и алкоголя, категорический запрет на употребление психоактивных веществ.

Особое место принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Закаливание организма. Под закаливанием понимают процесс приспособления организма к неблагоприятным внешним воздействиям, главным образом, холоду. Причем приспособление это достигается путем использования естественных сил природы: воздуха, солнечных лучей, воды.

Ученые определили, что состояние здоровья человека больше всего – на 50% зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет 30% от упомянутых ранее 50%.

К сожалению, в настоящее время в России наблюдается тенденция к ухудшению физического здоровья и психического состояния подрастающего поколения. Формирование и укрепление здоровья молодежи в современном мире является одной из важнейших задач. Однако, работа по формированию ценностного отношения к здоровью будет более эффективна, если учитывать особенности конкретной возрастной группы и гендерные отличия.

Рассмотрим особенности отношения к здоровому образу жизни в подростковом возрасте.

Психологические особенности этого возраста рассматриваются, как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной.

На этапе подросткового возраста как раз и определяется, будет ли тот или иной человек вести здоровый образ жизни, закладываются основные привычки и стереотипы.

Сам по себе подростковый возраст является периодом повышенной опасности с точки зрения телесного и психологического здоровья. Серьезной угрозой физическому здоровью является склонность подростков к рискованному поведению, которое обусловлено их стремлением казаться старше, стать своим в группе сверстников. Большим риском возникновения проблем со здоровьем служит склонность тинэйджеров к экспериментам с алкоголем, наркотиками, табаком. По данным социологов, в период между 11 и 15 годами, доля молодых людей, указывающих в анкетах, что курят и употребляют алкоголь еженедельно, возрастает на 17%. Многие из них продолжают вести такой образ жизни и во взрослом возрасте.

Характерно, что молодые люди часто относятся к проблеме здоровья как к чему-то важному и значимому, но не имеющему к ним прямого отношения. В их системе

ценностей первое место занимают, прежде всего, материальные блага и успех в жизни. Здоровый образ жизни в глазах подростков не обладает на настоящий момент достаточной ценностью.

По данным экспериментальных исследований можно сделать вывод, что многие подростки понимают важность здоровья и относятся к нему с достаточным вниманием, но, в то же время, они не готовы прикладывать усилия для сохранения этого здоровья, не готовы менять свой образ жизни, отказываться от рискованного поведения и вредных привычек, не занимаются профилактикой заболеваний и укреплением здоровья. Получается, что знания о ценности здоровья не ведут автоматически к формированию здорового образа жизни у подростков.

Многочисленные исследования показывают, что значительная часть современной молодежи не ориентирована на сохранение собственного здоровья и в 80-85% случаев отмечаются нарушения в состоянии организма молодых людей. Особую тревогу вызывает состояние здоровья девушек.

Женщина – продолжательница человеческого рода, и от ее психофизического состояния зависит нравственное и физическое здоровье порастающего поколения.

Следует обратить внимание на то, что отношение к здоровью и здоровому образу жизни имеет гендерные отличия, т.е. отличия, определяемые социальной ролью мужчин и женщин, социальным полом.

Взгляды мужчин и женщин на способы поддержания своего здоровья имеют как сходство, так и различия. Женщины чаще придерживаются здорового питания, избегают вредных привычек, значительно чаще посещают врача в целях профилактики, регулярно применяют лекарства. Парадоксально, но при этом мужчины в два раза чаще считают, что для поддержания здоровья они делают достаточно.

У мальчиков и девочек также формируются различные формы поведения, которые можно отнести к здоровому и нездоровому образу жизни. Мальчики с большей вероятностью участвуют в драках и причинении вреда другим людям, что является фактором риска для здоровья. Девочки больше внимания уделяют своей внешности, поэтому для них свойственны нарушения питания и негативные последствия экспериментов со своим телом.

По данным исследований, здоровье является большей ценностью для девочек, нежели для мальчиков. Девушки больше мотивированы сохранять и укреплять его. По данным отчета ВОЗ в 2012 году, девочки лучше усваивают формы поведения, которые обеспечивают сохранение здоровья, такие, например, как употребление фруктов, личная гигиена, чистка зубов и т.п.

В то же время, мальчики больше склонны следовать рекомендациям по соблюдению

физической активности.

В ситуациях, когда со здоровьем все благополучно, юноши испытывают более позитивные эмоции, чем девушки. Они в большей мере спокойны, уверены в себе, довольны, удовлетворены, испытывают чувство внутренней свободы.

При выявлении гендерных различий в осознании здоровья было установлено, что девочек меньше волнует физиологический аспект болезни, чем социальный. Для мальчиков же они равноценны.

Девушки в большей мере, чем юноши подвержены влиянию различных внешних источников информации о здоровье, поэтому профилактическая работа с ними дает лучшие результаты.

Таким образом, согласно изученным источникам, существуют серьезные гендерные различия в отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

По мнению многих авторов, основную роль в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения выполняют семья и школа.

Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит:

воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает:

мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека. Человечество жизнедействовало, участь жизнедействию исключительно на своем опыте.

На основе этой осознанной мотивации и формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами:

— мотивация самосохранения — формулировка этого мотива сводится к тому, что человек не совершает того или иного действия, т.к. он знает, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет.

— мотивация подчинения этнокультурным требованиям — полезные привычки передавались от поколения к поколению в виде требований или традиций

определенного этноса. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований, человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в определенных закрытых местах, специально оборудованных для этого. Нарушение этих норм чревато негативными последствиями.

— мотивация получения удовольствия от здоровья — дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, т.к. эти занятия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой.

— мотивация возможности самосовершенствования — формулировка: «Если я буду здоров, я могу подняться на более высокую ступень общественной лестницы». Эта мотивация весьма существенна для выпускников, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех!

— мотивация возможности маневрировать — формулировка: «Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и свое местоположение». Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий.

— мотивация возможности сексуальной реализации — формулировка: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А как важно быть сексуально привлекательным! А если ты молод, это архиважно.

— мотивация достижения максимально возможной комфортности -формулировка: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.