

**В. С. Павлович**

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКА КАК ЧАСТЬ ГРАЖДАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь подчеркивается, что гражданственность – интегративное качество личности, ориентированной на достойное, ответственное и социально значимое исполнение социальных ролей [1]. Поэтому гражданская культура основывается на социальных нормах поведения личности и выполнении ролевых обязанностей, проистекает из моральных и правовых ценностей общества, обуславливает социальные отношения.

Сегодня, в условиях ухудшения общественной морали, здоровье как физическое, так и духовное, становится особенно важным. Здоровый образ жизни становится необходимостью для удовлетворения потребностей личности в различных сферах жизни. Согласно ВОЗ, около половины состояния здоровья человека зависит от его образа жизни, подчеркивая значение активного стремления к хорошему здоровью. Понятие здорового образа жизни не ограничивается простым отказом от вредных привычек и правильным питанием, оно также включает в себя систему отношений к себе, окружающим и к жизни в целом.

В условиях быстрого развития технологий, изменения в образе жизни и питании, а также увеличения стрессовых ситуаций, здоровье подростков становится особенно важным. Давно неоспоримым стал тот факт, что нагрузки, которых с годами не становится меньше, оставляют отпечаток на здоровье учащихся. Анализируя состояние здоровья первоклассников и тех, кто оканчивает школу, специалисты отмечают печальные факты: ежегодно у многих детей регистрируются нарушения зрения, различные степени сколиоза, заболевания желудка, нервной и сердечно-сосудистой систем и многие другие. Также в последние годы в Беларуси наблюдается увеличение числа подростков с избыточным весом, а также увеличение случаев курения и употребления алкоголя. Поэтому здоровый образ жизни – одна из главных тем современной общественности.

Подростковый возраст – это период в развитии ребенка, отличающийся сильным подъемом жизнедеятельности и перестройкой организма. Это возрастной период перехода от детства к взрослости, продолжающийся с 11 до 16 лет. По мнению В. А. Никитина, подростковый возраст – это один из наиболее трудных и долгих переходных периодов развития человека, который характеризуется рядом физических изменений. Р. М. Грановская считает, что физическое развитие ребенка является основной характерной чертой подросткового возраста.

Формирование своей системы здорового образа жизни представляет собой долгий процесс, который может длиться всю жизнь. Однако множество исследований показывает, что здоровый образ жизни является широ-

кодоступным и не требующим значительных материальных затрат способом поддержания здоровья на высоком уровне и главным фактором здоровья. Чем раньше подросток осознает важность здорового образа жизни и начнет ценить свое здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом.

К научным работам, посвященным изучению вопросов формирования потребности в здоровом образе жизни, относятся диссертационные исследования Н. И. Белякова, М. М. Гаирбекова, З. Х. Джанкезовой, С. Ю. Ивановой, Е. В. Макаревич, Н. В. Осадчей, Е. Р. Тармаевой и др. В своих исследованиях мы опирались на методологические положения о сущности здорового образа жизни и теории формирования здоровья, отраженные в трудах Н. А. Амосова, М. В. Антроповой, В. Л. Калмановича, Ю. П. Лисицина, М. И. Покровской, И. Н. Тимошиной, В. Л. Фармаковского, Ф. Шольца и др.

Перейдем к рассмотрению особенностей формирования основ культуры здорового образа жизни подростков. Такими основами являются физическая активность, правильное питание, сон, психологическое благополучие, отдых и т. д. Рассмотрим аспекты, наиболее существенно воздействующие на здоровье подростков. Первым аспектом является спорт и двигательный режим. Так, по определению В. С. Семёнова, физическая активность необходима для выполнения двигательных и вегетативных функций человеческого организма на всех этапах его развития. Спорт способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи [2]. В настоящее время подростки часто страдают от недостатка физической активности из-за того, что они вынуждены большую часть своего времени проводить сидя за рабочим столом, к тому же внедрение в жизнь видеоигр, видеотехники, компьютеров усугубили обездвиженность подростков. Физкультура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая как неотъемлемый элемент его общей культуры. Поэтому важно создать условия для подростков, чтобы они могли заниматься спортом, физкультурой или другими видами физической активности.

Далее следует уделить внимание такому аспекту, как рациональное питание. Культура питания играет важную роль в формировании здорового образа жизни подростков. Рациональное питание означает полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, образа жизни и других факторов. Важность строгого соблюдения рекомендуемых норм сбалансированного питания для подростков обусловлена тем, что именно в этом возрасте закладываются основы заболеваний, связанных с нарушением питания. Питание должно удовлетворять все потребности организма, обеспечивать нормальную работу всех его систем и органов. Очень часто нерегулярное питание обусловлено высокой нагрузкой учебы и нехваткой времени, из-за чего поддержание режима дня становится проблематичным. Организм под-

ростков быстро приспосабливается к перегрузкам или недогрузкам его систем и органов, что создает иллюзию отсутствия значительных изменений при нарушениях питания. Одной из причин этого является увеличение распространенности избыточной массы тела.

Кроме того, в подростковом возрасте формируются привычки в питании, которые могут повлиять на здоровье во взрослой жизни. Подростки должны осознавать важность правильного питания, включая потребление свежих фруктов и овощей, зерновых продуктов, белков и жиров. Просвещение подростков о здоровом питании и его влиянии на организм является ключевым аспектом в формировании культуры здорового образа жизни.

Следующим пунктом идет отказ от вредных привычек. Здоровый образ жизни не совместим с употреблением алкоголя, наркотических веществ, курением. Эти вредные привычки являются важными факторами риска для многих заболеваний и негативно сказываются на здоровье молодежи и населения в целом. Даже редкое употребление алкоголя и сигарет в подростковом возрасте несет в себе угрозу, связанную с формированием алкоголизма, пристрастия к курению и других зависимостей в будущем.

Здоровье человека в значительной степени зависит от его собственных действий и решений. Все преобразования, усилия по совершенствованию медицинской помощи практически будут сведены на нет при неправильном отношении молодежи к своему здоровью [3].

Еще одним важным аспектом является психологическое благополучие. Подростковый возраст связан с различными стрессами и эмоциональными колебаниями. Важно обучать подростков навыкам управления стрессом, а также позитивному мышлению и развитию эмоциональной устойчивости. Это поможет им развивать здоровые отношения с окружающими и самими собой.

Поэтому физическая активность, правильное питание, сон, психологическое благополучие, отдых будут являться основой для формирования культуры здорового образа жизни подростков.

В нашем исследовании мы определили уровень сформированности культуры здорового образа жизни у подростков. Анкета включала в себя три методики, направленные на изучение различных аспектов здорового образа жизни школьников. Первая методика, «Гармоничность образа жизни школьников», оценивала отношение подростков к своему здоровью и образу жизни, включая физическую активность, привычки питания и режим дня. Вторая методика, «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», изучала знания и привычки учеников в области здорового образа жизни, их участие в спортивных мероприятиях и социальные навыки взаимодействия. Третья методика касалась участия школьников в мероприятиях, направленных на сохранение здоровья и пропаганду здорового образа жизни. По результатам этих методик определялся уровень сформированности культуры здоровья, который оценивался по балльной системе и класси-

фицировался на высокий, средний и низкий уровни. Анкеты выявляли как теоретические знания школьников, так и их практическое применение в повседневной жизни.

По результатам анкетирования 25 учащихся 6 класса в гимназии г. Минска выяснилось, что 84 % имеют низкий уровень здорового образа жизни, что связано с нехваткой знаний о здоровье, вредными привычками и нежеланием участия в мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ. У 16 % подростков сформированность культуры здорового образа жизни на среднем уровне, проявляющаяся в частичном понимании важности ЗОЖ и эпизодическом овладении практическими навыками сохранения здоровья. Этот показатель формируется под влиянием множества факторов, таких как частота участия в мероприятиях, связанных с ЗОЖ; образ жизни; отношение с родителями и окружающими людьми; состояние здоровья подростков. Полученные результаты показывают необходимость разработки и активного применения эффективных педагогических методов и приемов, способных оказать существенное влияние на подростков.

Внеклассная работа в школе является важным средством воспитания и образования. Проводимая в тесной связи с учебным процессом, она рассматривается как один из этапов обучения, направленный на применение учебного материала в повседневной жизни учащихся. Эта деятельность позволяет углублять знания школьников, развивать разнообразные способы деятельности, обеспечивает условия для раскрытия индивидуальных способностей учащихся, стимулирует интерес к самосовершенствованию и играет важную роль в формировании ЗОЖ.

Поэтому нами были разработаны рекомендации, направленные на формирование культуры здорового образа жизни у подростков через активное вовлечение во внеклассную деятельность. Для этого мы предлагаем следующие мероприятия.

1. День здоровья. Организация регулярных мероприятий, включающих спортивные соревнования, а также мастер-классы, которые помогут учащимся получать практический опыт ЗОЖ.

2. Классные часы на тему здорового образа жизни. Эти занятия будут проводиться на регулярной основе и затронут такие темы, как правильное питание, личная гигиена, профилактика вредных привычек, режим дня и важность физической активности. Формат занятий предполагает обсуждения, лекции от специалистов, видеофильмы и открытые диалоги.

3. Конкурс «Мама, папа, я – здоровая семья». Это семейное мероприятие предполагает активное участие учащихся вместе с родителями в спортивных соревнованиях и активных играх, что способствует укреплению семейных связей и формированию здоровых привычек на уровне семьи.

4. Выставки и проекты на тему ЗОЖ. Внеклассные выставки, проекты и творческие работы на тему здорового образа жизни помогут учащимся не только изучить теоретические аспекты, но и обменяться идеями с одноклассниками.

5. Эко-акции и волонтерская деятельность. Организация субботников и акций по защите окружающей среды не только способствует физической активности, но и формирует ответственность за окружающий мир, что также является частью ЗОЖ.

6. Интерактивные квесты и викторины на тему вредных привычек. Важно привлечь внимание подростков к теме профилактики вредных привычек через интересные игровые формы – квесты, викторины и интерактивные занятия.

Цель предложенных мероприятий – не только передать теоретические знания о здоровом образе жизни, но и способствовать активному применению этих знаний в повседневной жизни учащихся. Внеклассная деятельность станет основой для формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и личной ответственности за здоровье. Таким образом, реализация предложенных мероприятий позволит сделать процесс формирования здорового образа жизни у подростков более эффективным и комплексным.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что формирование здорового образа жизни у подростков – это сложный и многогранный процесс, требующий внимания со стороны родителей, педагогов и общества в целом. Инвестирование в здоровье подростков – это инвестиции в будущее общества.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи : утв. Министром образования Респ. Беларусь 15 июля 2015 г. – Минск, 2015. – С. 2–13.
2. Семёнов, В. С. Культура и развитие человека / В. С. Семёнов // Вопросы философии. – 1982. – № 4. – С. 15–29.
3. Запорожченко, В. Г. Образ жизни и вредные привычки / В. Г. Запорожченко. – М. : Медицина, 1984. – 144 с.