ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМАЯ ЦЕННОСТЬ

*Выполнила: учитель начальных классов*

*И. В. Самедова*

*Научный руководитель: МБОУ ОЦ №7*

*г. Владимир*

В настоящее время становление ценностей здорового образа жизни является неотъемлемым элементом целостного процесса социализации личности. При этом данные медицинской статистики, а также психологических исследований подтверждают тот факт, что табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ в нашем обществе приобретает угрожающий характер. Согласно статистическим данным, в XXI веке никотиновая зависимость наблюдается у 43, 9 млн. человек, что составляет 40 % населения нашей страны, при этом 7,3 млн. начали курить в возрасте до 18 лет [4, с. 47]. Опасность представляет и виртуальная реальность, в иллюзорном пространстве которой предпочитает пребывать большинство современной молодежи.

Особенную актуальность проблема становления ценностей здорового образа жизни приобретает в младшем подростковом возрасте, который справедливо считается наиболее продуктивным периодом для направленного формирования личности ребенка. Ценностные ориентиры, складывающиеся в возрасте 10-13 лет, обладают необыкновенной устойчивостью и способны проецироваться на всю дальнейшую жизнь человека, определяя особенности и закономерности становления его личности.

Цель настоящей работы состоит в выявлении особенностей формирования отношения младших подростков к здоровому образу жизни как социально значимой ценности и разработке практических рекомендаций по совершенствованию рассматриваемого процесса.

В соответствии с целью исследования были поставлены задачи:

1) рассмотреть специфику понятий здоровый образ жизни, как «личностно» и «социально» значимая ценность;

2) по результатам эмпирического исследования определить степень сформированности отношения младших подростков к здоровому образу жизни как социально значимой ценности;

3) разработать практические рекомендации по совершенствованию отношения подростков к здоровому образу как социально значимой ценности.

Объект исследования – здоровый образ жизни младших подростков.

Предмет исследования – процесс формирования здорового образа жизни младших подростков как социально значимой ценности.

Методы исследования:

− теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, сравнение, классификация, обобщение, синтез;

− эмпирические – М.В. Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

Опытно-экспериментальная база исследования: МБОУ г. Владимира «Лицей № 17».

Практическая значимость исследованиясостоит в возможности использования ее результатов в непосредственной практике профессиональной деятельности психологов и специалистов социально-педагогического профиля.

В процессе анализа теоретических источников было установлено, что здоровый образ жизни, как объект педагогических исследований, представляет собой, в первую очередь, комплекс ценностных ориентаций, способствующих формированию личностно-значимого отношения ребенка к миру и собственному здоровью в процессе самоопределения, самопознания и самореализации.Здоровый образ жизни либо принимается как часть внутренней системы ценностей, либо отвергается навсегда.

Сознательный выбор приоритетов происходит именно в младшем подростковом возрасте, когда все, к чему ребенок привык с детства: семья, школа, ближайшее социальное окружение – подвергаются переосмыслению и переоценке. На смену устойчивому состоянию психологического комфорта привычных отношений приходит необходимость поиска новых моделей поведения, соответствующих стандартам новой социальной реальности.

Младший подростковый возраст – время, когда стремление к здоровому образу жизни, следование заданным обществом «взрослых» образцам преобразуется осознанную жизненную позицию. Д.Ф. Ильясов отмечает: «Сформированные в этом возрасте внутренние поведенческие регуляторы обладают устойчивостью, проецируются на будущее, изменяют жизненную позицию человека, его взаимоотношения с другими людьми и существенно определяют дальнейшее развитие человека» [3, с. 337].

Первичной платформой социализации для младших подростков при этом остается общеобразовательная школа. А.В. Беляева подчеркивает: «Школу сегодня следует считать отнюдь не «сферой образовательных услуг», но базовым социальным институтом обеспечения готовности социального индивида к дальнейшему развитию» [1, с. 18]. Исследователь предупреждает о главной опасности, подстерегающей подрастающее поколение: социализация современных подростков проходит в условиях систематического формирования рефлексов и стереотипов виртуальной реальности, что требует поиска эффективных способов приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Процесс социализации младших подростков, в аспекте формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, следует рассматривать, как освоение детьми тех социально значимых ценностных ориентиров, которые соответствуют данному возрастному этапу:

− знание и соблюдение санитарно-гигиенических требований;

− следование правилам здорового питания и соблюдение режима;

− интерес к спортивным занятиям и играм со сверстниками;

− мотивированность к самостоятельному поиску и изучению информации о здоровом образе жизни;

− приобщение к занятиям физкультурой и спортом родителей, друзей, одноклассников и т.д.

Следует отметить, что представленная система правил и ценностей здорового образа жизни имеет определенную дифференциацию: если «знание и соблюдение гигиенических правил» можно отнести к личной потребности каждого человека, то «приобщение к занятиям физкультурой и спортом родителей, друзей, одноклассников и т.д.» свойственно далеко не всем. Последнее позволяет сделать вывод о существовании двух разновидностей ценностей здорового образа жизни: личностных и социальных.

К личностно значимым ценностям, в первую очередь, относится забота о себе и собственном здоровье, к социально значимым – ответственность, способность заботиться о здоровье других при непосредственном активном взаимодействии с окружающим миром.

С целью выявления уровня сформированности и особенностей ценностного отношения младших подростков к здоровому образу жизни была проведена психолого-педагогическая диагностика на основе методики М.В. Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Психолого-педагогическая диагностика проводилась на базе МБОУ г. Владимира «Лицей № 17».В исследовании приняли участие 28 учащихся (12 девочек и 16 мальчиков) 6 «А» класса в возрасте 12-13 лет.

Диагностическая методика М.В. Гребневой ориентирована на выявление уровня ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни. В соответствии с методикой также были выделены три уровня сформированности знаний: оптимальный допустимый и критический.

Оптимальный уровень (77-65 баллов) – предполагает становление в сознании младших подростков индивидуальной картины мира – результата овладениями знаниями о здоровом образе жизни и переосмыслении их как социально значимой ценности. Подросток проявляет интерес к вопросам своего здоровья, настойчив и инициативен на пути к здоровому образу жизни, приобщению к нормам ЗОЖ сверстников и взрослых.

Допустимый уровень (64-46 баллов) – выражается в стремлении к здоровому образу жизни, осознании здоровья как социально значимой ценности. Но при этом обнаруживаются такие качества, как эмоциональная неустойчивость, отсутствие волевой регуляции поведения, организованности, которые становятся существенными препятствиями на пути к заветной цели.

Критический уровень (46-0) – предполагает отсутствие формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, его оценки с позиций социальной значимости.

Согласно результатам проводимой диагностики, оптимальный уровень сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни выявлен у 8 детей младшего подросткового возраста, что составляет 28,6 % от общего числа учащихся. Допустимый уровень показали 13 человек (46,4 %). Критический уровень сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе диагностического исследования обнаружен у 7 школьников (25 %).

Качественный анализ результатов диагностики показал, что большинство учеников 6 «А» класса МБОУ г. Владимира «Лицей № 17» (65 % от общего числа опрошенных) имеют точное представление о предназначении и правилах пользования личными средствами гигиены, режим питания хорошо известен 89 % учащихся, правила оказания первой помощи знают 47 % от общего числа опрошенных.

Следует отметить при высоком уровне знаний явную недостаточность сформированности ценностного отношения школьников к проблеме здорового образа жизни. Представление о здоровье, как социально-значимой ценности, было отмечено лишь 19 % шестиклассников, для остальных жездоровье – лишь соблюдение правил личной гигиены. Понимание значения саморегуляции поведения, стремление к самоорганизации можно наблюдать лишь у 23 % обучающихся.

Особый интерес (у 74 % респондентов) отмечается к спортивным играм, соревнованиям, викторинам, играм, конкурсам и просмотру фильмов на тему здорового образа жизни.

На основе проведенного анализа были разработаны практические рекомендации по совершенствованию процесса формирования здорового образа жизни младших подростков как социально значимой ценности:

− создание условий эффективной мотивации к взаимодействию всех субъектов образовательного процесса (детей, педагогов, родителей);

− использование всего комплекса здоровьесберегающих технологий в процессе формирования здорового образа жизни младших подростков;

− разнообразие методов и приемов работы с подростками с обязательным включением игровых и спортивных видов деятельности.

Создание условий эффективной мотивации представляется возможным благодаря организации совместных спортивных и праздничных мероприятий для родителей и детей. Наряду с традиционными формами взаимодействия (родительские собрания, индивидуальные консультации), могут быть апробированы новыеформы работы:

− в рамках совместной с детьми проектной деятельности – участие родителей в разнообразных познавательных, исследовательских, творческих, игровых проектах:«Моя семья», «Генеалогическое древо», «Правила и нормы здорового образа жизни», «Мой дом – планета Земля» и т.д.;

− в аспекте участия родителей в организации субботников, культурно-массовых мероприятий, экскурсий, спортивных праздников и т.п.

− для детей младшего подросткового возраста интересной может стать такая работа, как образовательные квесты (например, квест-игры«Код здоровья: ЗОЖ», «Город здоровья» и др.).

Представленные практические рекомендациинаправлены, в первую очередь, на активизацию процессов становления социально значимых ценностей здорового образа жизни.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни, как объект педагогических исследований, представляет собой комплекс ценностных ориентаций, в котором можно выделить личностно и социально значимые аспекты. К личностно значимым ценностям, в первую очередь, относится забота о себе и собственном здоровье, к социально значимым – ответственность, способность заботиться о здоровье других при непосредственном активном взаимодействии с окружающим миром.

2. Качественный анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что представление о здоровье, как социально-значимой ценности, было отмечено лишь у 19 % младших подростков, для остальных приоритетными остаются забота о себе и о собственном здоровье.

3. Предлагаемый комплекс практических рекомендаций основан на становлении мотивации младших подростков не только соблюдать нормы здорового образа жизни, но и транслировать их в ближайшее социальное окружение, что, безусловно, является показателем сформированности отношения к здоровому образу жизни как социально значимой ценности.

Список использованных источников:

1. Беляева. А.В. Здоровый образ жизни как интегральный принцип современной теории воспитания / А.В. Беляева // Педагогика и психология образования – 2011 – № 3 (23) – С. 17-21.

2. Гребнева М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» – [Электронный ресурс] – URL: /schule1277.ru/pages/docs/zozh/gs/monitoring2010.doc

3. Ильясов, Д.Ф. Ценностная ориентация на здоровый образ жизни и ее формирование у младших школьников / Д.Ф. Ильясов // Сибирский педагогический журнал – 2009 – № 9 – С. 332-338.

4. Циомо, Е.Е. Особенности формирования никотиновой зависимости у молодых людей в соответствии с доминирующим психическим состоянием [Текст] / Е.Е. Циомо, С.В. Фролова // Молодой ученый. — 2019. — № 2.1 (240.1). — С. 47-49.