

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Рассомахина Е.В.

МАОУ «Гимназия № 56», Россия, 426034, город Ижевск, ул. Удмуртская, д. 230,
тел./факс 433-483, E-mail: post@labore.ru

В современном мире задача сохранения и укрепления здоровья школьников становится особенно важной, поскольку усиливается действие разнообразных факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье несовершеннолетних.

Подростковый возраст является периодом становления, возникновения чувства и образа взрослости, тенденции к самоопределению и самостоятельности. Стандарты второго поколения ФГОС определяют, что образовательное учреждение обеспечивает духовно-нравственное развитие, воспитание обучающихся и сохранения их здоровья, занимается формированием ценности здорового и безопасного образа жизни. В связи с этим необходимо создать в каждом образовательном учреждении свои особенные условия для формирования здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ.

В МАОУ «Гимназия № 56» города Ижевска в 2019 году проводилось исследование среди обучающихся основной и старшей школы в количестве 215 человек с целью изучения отношения к своему здоровью. Результаты показали, что школьники соблюдают основные правила ведения здорового образа жизни, оценивают состояние своего здоровья и самоощущения как хорошее, считают, что употребление ПАВ представляет серьезную угрозу здоровью.

Анализ полученных данных позволил организовать системную работу по пропаганде здорового образа жизни, профилактике потребления ПАВ не только с обучающимися, но и с их родителями, с педагогами. С помощью организации творческой внеурочной деятельности, участия коллективов детей и родителей в туристических слетах, спортивных состязаниях удалось добиться осознания важности спорта и двигательной активности. Организация учебных занятий о правильном питании среди обучающихся основной школы позволила добиться достаточного употребления в пищу овощей и фруктов. Расширение знаний несовершеннолетних об адекватных способах снятия психо-эмоционального напряжения позволяет использовать для этого естественные способы регуляции, двигательную активность, а в трудных жизненных ситуациях находить поддержку среди друзей и в семье. Показателями результативности профилактической работы являются благополучные социальные показатели: участие обучающихся в волонтерском движении, проектах о здоровом образе жизни и правильном питании, спортивные достижения школьников.

Литература.

1. Реан А.А., Психология подростка. СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007год. 480 стр.