

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

## **Методическая разработка**

# «Формирование мотивации к здоровому образу жизни»

Составитель: Гапонюк А.Г.

г.Благодарный, 2019

## Оглавление

- Введение.....3стр.
- Что такое мотивация здоровья и здорового образа жизни?.....5 стр.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.....9 стр.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.....13 стр.
- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни подростков.....14 стр.
- Формирование у подростков мотивации к здоровому образу жизни – один из способов борьбы с вредными привычками.....17 стр.
- Заключение .....23 стр.

## Введение

Понятие «здоровье» с давних пор трактовалось многими учеными по-разному, множество словарей дает свое определение «здоровья». В толковом словаре Даля здоровье рассматривается как состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни. В 1968 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) приняла следующую формулировку: «Здоровье — свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов». [3,54] Лисицын Ю. П. отмечает, что здоровье нечто большее чем, отсутствие болезней и повреждений, — это возможность полноценно трудиться, отдыхать, словом, выполнять присущие человеку функции, свободно, радостно жить». И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и с самим собой. [1,212]

С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие — здоровый образ жизни (ЗОЖ). Под которым следует понимать «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.): сон (7–8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т. е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное

соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность. [4,94]

В силу того, что здоровье обладает таким значением, которое обуславливает все стороны жизнедеятельности, как общества, так и индивида, то можно рассматривать здоровье как универсальную, фундаментальную, высшую ценность. Поскольку здоровье населения страны — это высшая национальная ценность, то и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современной России. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей и подростков. В настоящее время лишь 10–14 % выпускников школы могут считаться здоровыми. В связи с этим, проблема формирования здорового образа жизни, а на индивидуальном уровне — здорового стиля жизни, является одной из наиболее приоритетных в современной педагогике, поскольку связана с решением сразу двух важнейших задач государственной политики в области образования: развития индивидуальности и формирования здоровой личности.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает здоровье школьников. По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья.

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди детей, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

Подростковый возраст — это достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, на этом возрастном

этапе происходят физиологические и психологические изменения организма. Во-вторых, учеба — тяжелый умственный труд, связанный с напряжением центров коры больших полушарий. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием, эмоциональной нестабильностью. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

### **1. Что такое мотивация здоровья и здорового образа жизни?**

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении - должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими его образ жизни. По мнению академика В.П.Казначеева: образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. 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 своём опыте.

Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создадут соответствующую мотивацию и установку (готовность к деятельности) на здоровье, подобно тому, как аппетит приходит во время еды. На основе этой

осознанной мотивации и формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами.

Среди них следует выделить главные.

- Мотивация самосохранения.

Формулировка 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.

Формулировка мотива: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось от поколения к поколению в виде требований или традиций определенного этноса. Неподчинение этим требованиям рассматривалось как вызов обществу, и оно наказывало за это. 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. Другой пример, жители Крайнего Севера едят сырую замороженную рыбу, т.к. она обеспечивает полноценное сбалансированное питание. Ребенка с детства приучают к этому продукту, хотя он может быть причиной глистных инвазий. Первая причина важнее, и употребление такой рыбы становится для жителей севера естественным.

- Мотивация получения удовольствия от здоровья.

Это простая гедоническая (наслажденческая) мотивация формулируется так: Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство.

Например, большинство детей 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. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, т.к. результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переусердствовать в этом.

- Мотивация возможности самосовершенствования.

Формулировка: если я буду здоров, я могу подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна в настоящее время, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового человека 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.

- Мотивация достижения максимально возможной комфортности.

Формулировка: я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

## **2.Здоровый образ жизни и его составляющие**

В обобщенном виде здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова благополучие в Словаре русского языка (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий, сделаем вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

Мотивация здоровья и здорового образа жизни должна занимать центральное место в процессе обучения и воспитания подростков. Обращаясь к научным источникам, исследованиям В. И. Загвязинского, Б.П. Беспалько, Ю.М. Орлова и других учёных, мы обнаруживаем, что развитие мотивации к здоровому образу жизни актуализирует потребность обеспечивающую направленность личности на ведение здорового образа жизни. Под мотивацией здорового образа жизни подростков мы понимаем процесс, результатом которого является:



- осознание гармоничного сочетания физического и психического, духовного и телесного - осознание необходимости соблюдения норм, правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведение каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

В книге Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится:

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи.

Эта мысль подтверждается официальными данными о состоянии духовного и физического здоровья молодежи в настоящее время. Приведем некоторые факты.

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое

убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Так, например, режим жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм

испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский (1852—1922) говорил, что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья:

1. Постепенное вхождение в работу.
2. Продуманная и отработанная последовательность в труде.
3. Правильное распределение нагрузки — дневной, недельной, месячной и годовой.

Неравномерность нагрузки: спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны.

В подтверждение сказанного можно привести слова Л.Н. Толстого, которые он записал в своем дневнике: «Надо непременно каждый день писать не столько для успеха работы, сколько для того, чтобы не выходить из колеи».

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется

ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Раскрывая вопросы о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность в сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком - то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Уместно привести здесь высказывание долгожителя из азербайджанского села Махмуда Эйвазова, который прожил 152 года (1808—1960). Эйвазов считал, что секрет долголетия кроется в пяти условиях жизни:

ежедневный труд (сам до последних дней работал в поле, его трудовой стаж составил 135 лет), закаленное тело, закаленные нервы и хороший характер, правильное питание и горный климат.

### **3.Формирование установки на здоровый образ жизни**

Установка - это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка - это более высокая психологическая инстанция, чем мотивация. Установка формируется на основе мотивации под непосредственной коррекцией системы ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивидуума. Ниже дается совет, как сформировать установку на благополучие, т.е. на здоровье.

Побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная, если не непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, -это одно, а вести его - совсем другое.

Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто кажутся не связанными с ним. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Как можно создать эту заинтересованность? В общем плане для установки на любую форму поведения необходимы два момента: цель

должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для установки на ЗОЖ.

- Знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему.

- Желание быть хозяином своей жизни. Вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты.

- Положительное отношение к жизни - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться.

- Развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.

#### 4.Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков

Здоровье детей представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, т.е. является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья является одним из основных принципов охраны здоровья (п. 8 ст. 4 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации”). На государственном уровне разработаны следующие стратегии, отражающие новую парадигму здравоохранения, когда приоритеты смещаются от лечения заболеваний к их предотвращению и поддержанию здоровья:

<b>Стратегия</b>	<b>Основное содержание стратегии</b>	<b>Вклад в снижение смертности</b>
Популяционная стратегия	Информационно-коммуникационная кампания (информирование, мотивация)	50%

	Обеспечение условий для ЗОЖ	
Стратегия высокого риска	Развитие инфраструктуры медицинской профилактики  Диспансеризация	20%
Вторичная профилактика	Лечение	30%

Ключевые государственные задачи в данном направлении следующие:

- снижение потребления табака (принятие федерального закона «О защите здоровья населения от последствий потребления табака»);
- снижение потребления алкоголя;
- обеспечение условий для доступности здорового питания;
- формирование нового подхода к повышению уровня физической активности населения;
- совершенствование инфраструктуры медицинской профилактики в первичном здравоохранении.

В школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности, необходимо проведение системных мероприятий, направленных на создание в образовательных учреждениях безопасной и комфортной здоровье сберегающей среды. И самая трудная, важная задача педагога – создание среды, в которой ребенок заинтересуется тем, как важно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей.

Гигиеническое обучение и воспитание детей складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы в образовательных учреждениях, осуществляемой преподавателями всех предметов, медицинским персоналом учреждений, руководителями кружков, клубов, объединений, родителями в повседневной жизни.

Основу формирования здорового образа жизни подростков должна составлять поэтапная диагностика состояния здоровья и мониторинг уровня сформированности знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

Для формирования здорового образа жизни у подростков в образовательном учреждении необходимы следующие преобразования:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в структуру образовательного процесса, разработка воспитательной программы по формированию здорового образа жизни у подростков, основанной на комплексно-интегративном подходе;

- расширение интегративного сотрудничества специалистов и семьи в реализации функции формирования здорового образа жизни у подростков;

- учет специфических особенностей учащихся образовательного учреждения при реализации мероприятий программы, то есть индивидуализация воспитания, отражающая изменения в сущностных сферах личности подростка.

5. Формирование у подростков мотивации к здоровому образу жизни – один из способов борьбы с вредными привычками.

Любознательность является одной из замечательных черт характера человека. Она, как правило, проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие познавательных наклонностей.

Молодые люди, чаще подростки, пробуют употреблять наркотики в первую очередь с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе.



Подавляющее большинство подростков знакомятся с наркотиками (алкоголь, курение, каннабис – марихуана, киф, гашиш) в компании своих сверстников или старших по возрасту и опыту людей, имеющих уже так называемую лекарственную зависимость.

Подросток пробует какой-то препарат или курит травку, находясь под воздействием одурманивающего действия и психологии «стадного чувства», постепенно втягивается в этот процесс. И после 3 - 4-го раза он ощущает тягу к препарату и независимо от своей воли ищет возможность вновь и вновь ощутить это неестественное состояние души и тела.

В настоящее время в России проблема наркомании и токсикомании является одной из актуальных. По данным центральной прессы и компетентных органов, считается, что больных, зависимых от наркотических веществ, у нас около 20-24 %, то есть. В каждой четвертой семье знают на себе действие наркотиков. По образному выражению специалистов – «... Россия посажена на иглу ... и происходит мучительная ломка».

За последние 20 лет препараты опия и других наркотических веществ, включая героин, употребляют молодые люди Великобритании, Франции, Ирана, Швеции и других стран.

Основной в настоящее время особенностью считается то, что употребляют наркотические средства дети и подростки, принадлежащие к привилегированным группам, а не только выходцы из семей с низким социально-экономическим положением, групп риска, как их иногда именуют, куда относятся неполные семьи, семьи алкоголиков, наркоманов, имеющих генетические отклонения и дефекты в воспитании.

### Курение и здоровье

Доказано, что курение играет большую роль в развитии многих заболеваний, основными из которых являются: ишемическая болезнь сердца, рак легкого, хронический бронхит и эмфизема. Кроме этих болезней, часто

вызывающих смерть, курение приводит к стойкой нетрудоспособности в результате болезней сердца, сосудов и органов, расположенных в грудной клетке.

Воздействие курения на здоровье человека определяется индивидуальными особенностями каждого курильщика. Последствия курения вредны, но появляются они через много лет, поэтому связь с этой вредной привычкой не является очевидной. Об этом говорят клинические наблюдения. Вот данные экспертов ВОЗ:

- смертность среди курящих сигареты приблизительно на 30-80 % больше, чем среди некурящих;
- смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;
- смертность среди курящих пропорционально выше среди лиц в возрасте 45-55 лет, чем среди более молодых или пожилых людей;
- смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте (см. табл. 3, подтверждающую этот факт);
- смертность выше среди тех курящих сигареты, кто затягивается дымом;
- смертность среди бросивших курить ниже, чем среди тех, кто продолжает курить;
- курильщики трубок или сигарет в целом умирают не чаще, чем некурящие, так как они курят умеренно, не затягиваются;
- среди тех, кто курит часто или затягивается, показатель смертности на 20-40 % выше, чем среди некурящих.

#### Подросток и алкоголь.

Алкоголизм среди подростков – или, как говорят специалисты, «ранним пагубным пристрастием к алкоголю» - сегодня никого не удивишь.

Но что это – болезнь или антиобщественная форма поведения?

Реакция на нестабильную ситуацию в семье, протест против существующих норм и правил – или просто стремление к контакту со сверстниками, возможность отвлечься от неприятных переживаний?

Обычное алкогольное опьянение у подростков проявляется в большей активности, в подъеме настроения и стремлении на улицу – к сверстникам. Серьезных последствий могло бы не быть, если бы не подростковое любопытство, которое толкает к новым ощущениям. И если «веселье» продолжится, за последствия ручаться нельзя. Вместо эйфории настроение становится злобно-тоскливым, всплывают в памяти давние обиды, появляется стремление «разрядиться» на окружающих – подростки затевают ссоры, драки. В клинические признаки стадий раннего алкоголизма входят индивидуальная психическая зависимость от алкоголя. Исчезновение защитного рвотного рефлекса, потеря ситуационного контроля и отсутствие аппетита по утрам. Причем в процессе развития раннего алкоголизма происходит изменение «ассортимента» предпочитаемых спиртных напитков: переход от пива и вин к водке, добавление к спиртному транквилизаторов.

Как спасти подростка, уже всерьез «увлекшегося» спиртным?

Индивидуальная эмоционально-стрессовая психотерапия, различные формы «кодирования» несут определенную нагрузку. В основе психотерапии лежит комплекс запретительных мер, нацеленных на выработку у пациента опасения неминуемых тяжелых расстройств здоровья в случае возвращения к спиртному. Но срабатывает этот метод не всегда.

Сейчас количество преступлений, совершаемых подростками в возрасте 14-15 лет, превышает количество самих подростков – и эта статистика заставляет нас задуматься о нашем будущем, о будущем тех детей, за воспитание которых мы несем ответственность.

Наркотики и подросток

Наркомания в России становится серьезной проблемой. Средний возраст наркоманов постоянно снижается.

Немало 12 – 17-летних детей уже имеют опыт употребления наркотических веществ. Один наркоман увлекает за собой двух-трех товарищей, причем взрослые часто остаются бессильны противостоять этому [4].

Часто это люди из ближайшего окружения (друзья, соседи, родственники). Иногда недостаток внимания родителей к организации досуга своих детей толкает их к уходу в криминальные компании. Часто родители пребывают в плену заблуждений относительно вероятности приобщения к наркотикам своего ребенка [3].

Большую часть времени подростки находятся в образовательных учреждениях, работники, которых не должны быть безучастными к будущему своих воспитанников, а значит и к будущему страны.

Понятно, что специалисты не советуют всегда прямо говорить о наркотиках.

Некоторые ребята могут неверно истолковать сказанное, так как в пубертатный период нередки реакции протеста, желание вызвать сочувствие, освободиться от опеки. Подросткам свойственны показная независимость, борьба с общепринятыми правилами и обожествление случайных кумиров.

Взрослым следует чётко знать, что с проявлением «взрослости» к подросткам приходит стремление избавиться от трудностей, возникающих в их жизни.

Пути избавления могут быть различны.

Опрос старшеклассников по теме «Советы родителям» позволил учителям составить памятку для родителей, чтобы они могли предупредить проблемы подросткового возраста, в том числе приобщение к наркотикам.

Взрослым необходимо научиться распознавать употребление наркотиков по первым признакам. Чем раньше обнаружатся симптомы болезни, тем больше шансов оказать помощь. Школьники советуют своим родителям всегда помнить, что только их любовь, забота и внимание могут уберечь детей от беды и сохранить их будущее.

Из ответов школьников на вопрос «Как Вы думаете, что помогло бы вашим сверстникам избежать встречи с наркотиками?» прояснилось следующее. Вот примерные ответы. Опрошено 73 школьника. Ответы содержали несколько предложений.

**Таблица 1.**

**Анкетирование учащихся «Как избежать встречи с наркотиками»**

<b>Ответ учащихся</b>	<b>Количество ответивших</b>
Заниматься спортом	66
Воспитывать силу воли	45
Воспитывать подростков так, чтобы «дети даже не думали о наркотиках»	18
Вести здоровый образ жизни (не употреблять алкоголь, не курить, соблюдать режим дня)	58
Слушаться родителей	54
Быть разборчивым в выборе друзей	35
Прочие ответы	18

Из ответов, данных учениками, следует, что занятия спортом, занятость в свободное время, самовоспитание могут уберечь школьников от употребления наркотиков. А также видно, что родители, используя грамотно свой авторитет, могут настроить детей на здоровый образ жизни.

При помощи анкетирования учащихся 5 – 9 классов было выяснено, как обстоят дела с режимом дня, занятиями спортом и отношением к своему здоровью.

**Таблица 2.**

**Анкетирование учащихся «Режим дня и занятость»**

Анкета-опросник	Соблюдаете ли Вы режим дня?	Изменилось ли Ваше отношение к здоровью за последний год?				Занимаетесь ли Вы в спорт. секции?				
		Соблюдаю полностью	Соблюдаю почти всегда	Иногда соблюдаю	Нет, не соблюдаю	Затрудняюсь ответить	Изменилось очень сильно	Изменилось, но незначительно	Не изменилось	Да
Количество участников опроса										
83	4	22	40	12	5	23	41	19	39	

Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс [1]. Значит, необходимо мотивировать школьников к учебе и здоровому образу жизни.

Можно начать с того, что дать задание школьнику составить свой режим дня. Затем сравнить составленный режим дня с режимом дня одноклассников.

Есть ли в составленном режиме дня свободное время? Много ли свободного времени? Чем полезным можно заполнить такое время?

Следующий шаг – занять свободное время интересными делами. Это может быть кружок, спортивная секция, факультатив, библиотека, музей и т.д.

На этом этапе важен профессионализм работников этих подразделений.

У подростка, для которого общение по интересам очень важно, появится занятость.

А участие в соревнованиях, выступлениях на концертах, презентация самостоятельных творческих работ и многое другое помогут преодолеть перестройку нервной системы и психики в пубертатный период.

Появится уверенность, авторитетность, стремление к укреплению правильной жизненной позиции.

Всем работникам, чья профессиональная деятельность так или иначе связана с детьми, необходимо объединять свои знания, демонстрировать методики и умения, чтобы вести непрямую, но активную пропаганду отрицания употребления наркотических средств.

Каждый школьник должен и может понимать, что здоровье – главное богатство человека. Здоровый человек – источник радости, энергии, положительных эмоций. Такой человек способен на дружбу, взаимовыручку, мужественные и героические поступки. Здоровый человек всегда будет успешен, а значит, сумеет сказать твёрдое «нет» любым вредным привычкам.

### **Заключение**

Вопрос, связанный со здоровьем, стоит на одном из первых мест в жизни каждого, и почти для каждого эта проблема – нерешенный вопрос. Очень часто мы полагаем, что здоровье, благополучие, счастье обеспечат нам другие – родители, государство, врач, учитель, экстрасенс. Но человек может и должен позаботиться о себе сам.

Наше здоровье – в наших руках. Эту простую истину должен понять каждый. Поняв это, нужно попытаться вернуться к той гармонии со всеми природными силами, которую человек теряет с развитием цивилизации. И, в конце концов, цивилизованный образ жизни должен стать синонимом здорового образа жизни. Необходимо искоренять невежество в области здоровья нашего

собственного организма. Важно вооружиться знаниями и умениями и прислушиваться к себе.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит природа. Разве можно без него жизнь быть интересной и счастливой? Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его очень трудно.

Сколько людей, утратив здоровье и приобретя «комплект» всевозможных болезней, набрасываются на модные лекарства и ждут мгновенного исцеления.

А облегчение не приходит. Они продолжают глотать порошки, таблетки, микстуры и не хотят задуматься, в чем же причина болезни, почему утрачена бодрость, ловкость, сила. Ответ на эти вопросы зачастую очень прост. Всею виной неправильный образ жизни, который они вели раньше и продолжают вести до сих пор.

Для формирования ценностного здорового образа жизни среди подростков необходимо создавать комплексный подход к решению данной проблемы. Это означает необходимость объединения усилий всех субъектов учебно-воспитательного процесса: педагогических работников, родителей и самих подростков. Необходимо организовать внеклассную работу по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни через спортивные конкурсы, тренинги, походы, спортивно-развлекательные игры и др. Социальным педагогом и психологом в условиях учебно-воспитательного процесса в школе должна организовываться систематическая диагностика уровня сформированности представлений о ЗОЖ у подростков. С целью освещения проблем по формированию ЗОЖ необходимо проведение консультаций, бесед, собраний и конференций, как для педагогического коллектива, так и для родителей учащихся. Также необходимой мерой является активное вовлечение родителей на родительских собраниях в обмен опытом для сохранения и поддержания собственного здоровья и здоровья своих детей.



## Литература:

- Алешина Л.И. - Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: дис. канд. Пед. наук. – Волгоград, 1999.
- Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Мол, гвардия, 1979. 192 с.
- Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 212 с. ISBN 5–278–00214-X
- Васильева О.С., Журавлева Е.В. Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. – 1999. – № 2. – С. 23-31.
- Вольфович А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни: автореф, дис. канд. пед. наук. – Волгоград, 2002.
- Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. - М., 1987. - С. 39.
- Гликман, И. Национальный проект «Здоровье» и школа / И. Гликман // Народное образование. – 2007. — № 4. — С. 184–188.
- Марков В.В. Основа здорового образа жизни профилактика болезней: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
- Нестерова, И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова // Высшее образование сегодня. — 2011. — № 2. — С. 92- 94.
- Новолодская, Е. Г. Мы выбираем жизнь! Из опыта работы по профилактике вредных привычек у младших школьников / Е. Г. Новолодская, Л. М. Арутюнян, Н. В. Дмитриева // Начальная школа. — 2010. — № 12. — С. 54 -57.
- Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. - № 2. – С. 3-14.
- Чораян О.Г. Норма здоровья, проблемы, подходы к решению // Валеология. – 1996. - № 1. – С. 51.
- Чумаков Б.Н. Валеология: учеб, пособие. -2-е изд., испр, и доп. – М.: Пед, общество России, 2000. – 407 с.
- Яковлева М. Подросток и алкоголь // Истоки. – 2005. - № 48. – С. 14.
- Вред наркотиков. [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: <http://www.vredno-vsyo.ru/food/39-vred-narkotikov.html>
- Вредные привычки подростков. [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: <http://fb.ru/article/2548/vrednyie-privyichki-podrostkov>