

Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія “Педагогічні науки”. – 2010. – № 13. – С. 280 – 283.

УДК 371.217 **Н.С. Сушик** – кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри соціальної педагогіки Волинського
національного університету імені Лесі Українки

**Мета, завдання, зміст соціально-педагогічної діяльності з
формування здорового способу життя підлітків**

*Роботу виконано на кафедрі соціальної педагогіки
педагогічного інституту Волинського
національного університету ім. Л. Українки*

У статті визначено мету, завдання, зміст соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя.

Сушик Н.С. Цель, задачи, содержание социально-педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни подростков.

В статье определяются цель, задачи, содержание социально-педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни подростков.

Ключевые слова: здоровье, способ жизни, здоровый способ жизни, формирование здорового способа жизни.

Sushyk N.S. Purpose, tasks, maintenance of social-pedagogical activity on forming of healthy way of life for teenagers.

In the article are determined a purpose, tasks, maintenance of social-pedagogical activity on forming of healthy way of life of teenagers.

Key words: health, the way of life, healthy leaving, forming of healthy method of life.

Постановка наукової проблеми та її значення. Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань сучасних загальноосвітніх навчальних закладів. У комплексі факторів, що впливають на здоров'я

підлітків, надзвичайно значущим є спосіб їхнього життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення особистості до власного життя, розуміння його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства в цілому. Виникла актуальна потреба навчання кожного таких форм і способів життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я молодій людині сьогодні та в майбутньому. Надзвичайно сприятливим періодом для формування знань, умінь і навичок здорового способу життя є підлітковий вік.

Найкращий стан здоров'я підлітків – це мета, якої вони повинні прагнути постійно, й, одночасно, це одна з найважливіших характеристик якості життя, потенціал, який визначає їхню можливість виконувати свої біологічні та соціальні функції, задовольняти свої потреби для досягнення стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. За результатами наукових досліджень стан здоров'я підлітків обумовлюється: на 20% – спадковістю, 20% – станом навколишнього середовища, 10% – рівнем медичної допомоги, 50% – способом життя.

Фахівці ВООЗ провели дослідження і назвали дев'ять основних проблем зі здоров'ям, які виникають у підлітків. Це, зокрема, негативний вплив паління; вживання алкоголю; недостатні фізичні навантаження; нераціональне харчування; схильність до насилля; раннє статеве життя і ймовірність зараження ВІЛ; рання вагітність і народжуваність; схильність до психічних розладів – депресій, швидкої зміни настрою, різноманітних залежностей, суїцидальних настроїв; необережність на дорозі, так само, як і у повсякденному житті.

Спосіб життя – це біологічна та соціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний стиль життєдіяльності підлітків й характеризується особливостями їхньої навчальної діяльності, побуту, форм задоволення матеріальних і духовних потреб, норм, правил індивідуальної та суспільної поведінки. Спосіб життя підлітків визначають три категорії: рівень, якість і стиль життя [4, с. 14].

Рівень життя підлітків – це рівень забезпечення їхніх матеріальних,

духовних і культурних потреб. Якість життя підлітків – це ступінь їхнього комфорту при задоволенні, насамперед, соціальних потреб. Стиль життя визначає особливості поведінки підлітків, тобто певний стандарт, до якого адаптується їхня психіка та фізіологічні особливості.

Найбільш повно взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя підлітків відображає поняття здоровий спосіб життя, котрий включає все, що сприяє виконанню соціальних, побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає орієнтованість діяльності особистості на формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [3, с. 20].

Складові здорового способу життя підлітків включають: харчування (якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, жирів, вуглеводів); побутові умови (якість житла, умови для активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки); умови навчання; рухова активність; розвинута система охорони здоров'я; сприятливі екологічні умови; відсутність шкідливих звичок; світоглядна установка на пріоритетну цінність здоров'я, безпечна сексуальна поведінка [3, с. 21].

На нашу думку, викладені аспекти здорового способу життя підлітків логічно підводять до того, що досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого та суспільного здоров'я можна забезпечити системою науково обґрунтованих заходів з формування здорового способу життя.

Сучасними науковцями це поняття визначається як процес застосування зусиль для сприяння покращенню здоров'я, зокрема, ефективна політика, розробка оптимальних навчально-виховних програм, надання відповідних послуг, забезпечення можливості контролювати власний стан здоров'я.

В сучасній педагогічній науці всебічно досліджується визначена проблематика. Аналіз наукових праць (О. Балакіревої, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарової, Н. Левіна, О. Яременка та ін.) засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і

пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, духовного розвитку особистості, дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, профілактику шкідливих звичок.

Мета нашої статті – визначити мету, завдання, зміст соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На нашу думку, ефективність формування здорового способу життя підлітків залежить від комплексного впливу на їхню когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери за умови забезпечення валеологічної освіти, оволодіння вміннями та навичками, спрямованими на збереження й зміцнення здоров'я, усвідомленого та самостійного застосування їх у повсякденному житті. Вирішальну роль у формуванні здорового способу життя підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі відіграє соціальний педагог, який є ініціатором розробки й організатором реалізації різноманітних проектів даного спрямування, оцінки їхньої ефективності.

Метою діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя підлітків в загальноосвітньому навчальному закладі є сприяння створенню умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я як важливого фактора розвитку особистості через вдосконалення навчально-виховного процесу й організацію його відповідно до психологічних і фізіологічних особливостей підлітків.

Мета соціально-педагогічної діяльності даного спрямування передбачає реалізацію наступних завдань:

1. Проведення соціально-педагогічної діагностики фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я підлітків, їхньої адаптації до умов загальноосвітнього навчального закладу.

2. Розробка оптимальних режимів навчально-виховного процесу для школярів різних вікових груп, зокрема для підлітків, з метою попередження

їхньої втомлюваності, підвищення працездатності й ефективності діяльності.

3. Моделювання та впровадження в практику передового педагогічного досвіду застосування ефективних технологій навчання та виховання, адекватних можливостям підлітків, спрямованих на збереження всіх складових їхнього здоров'я.

4. Систематичне розширення знань педагогів з валеології, безпеки життєдіяльності, формування здорового способу життя підлітків, профілактики адиктивної поведінки школярів даної вікової групи.

5. Надання допомоги педагогам в оволодінні різними технологіями з формування здорового способу життя підлітків і вміннями їхнього впровадження в процес навчання та виховання школярів.

6. Формування у підлітків позитивної мотивації на вибір здорового способу життя та вмінь, навичок його дотримання у своїй життєдіяльності.

7. Впровадження інноваційних технологій превентивного виховання підлітків.

8. Пропагування здорового способу життя серед підлітків, їхніх батьків, підвищення їхньої педагогічної культури.

9. Здійснення координації дій у системі “педагог-психолог-медичний працівник-адміністрація” з метою формування здорового способу життя підлітків.

10. Систематичне підвищення власного професійного рівня з формування здорового способу життя підлітків.

Овчарова Р.В. визначає шість основних напрямів діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі:

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я всіх учасників педагогічного процесу.
2. Формування валеологічної культури педагогів, підлітків та їхніх батьків.
3. Впровадження програм, які сприяють формуванню

здорового способу життя підлітків.

4. Вивчення показників особистісного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу в співпраці з психологом, медичними працівниками. класними керівниками.
5. Профілактика та корекція адиктивної поведінки підлітків.
6. Соціально-педагогічна підтримка підлітків групи ризику та з ослабленим психічним і фізичним здоров'ям [2, с. 183].

Ми вважаємо, що основними видами діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі є діагностика, соціальне виховання, профілактика та корекція.

Діагностична діяльність соціального педагога даного спрямування зорієнтована на вивчення індивідуальних та вікових особливостей підлітка, котрі визначають фізичну, психічну, духовну, соціальну складові його здоров'я; причин його порушення; усвідомлення підлітками факторів ризику для їхнього здоров'я, що обумовлені способом життя.

Виховна діяльність соціального педагога передбачає цілеспрямований вплив на підлітків з метою усвідомлення актуальності проблеми здоров'я для кожного з них, важливості всіх його складових, негативний вплив факторів ризику, обумовлених способом їхнього життя.

Профілактична та корекційна діяльність соціального педагога визначається необхідністю формування в педагогів, підлітків, їхніх батьків потреби в знаннях про здоровий спосіб життя, вміння застосовувати їх в роботі з школярами цього віку, а також своєчасним попередженням і подоланням можливих відхилень у стані їхнього здоров'я, розвитку, способі життя. Профілактична та корекційна робота може проводитися як з окремими підлітками, так і з їх групами. В процесі профілактичної та корекційної

роботи соціальний педагог, співпрацюючи з педагогами та батьками, розробляє та впроваджує програми, метою яких є попередження та подолання алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, небезпечної сексуальної поведінки підлітків, підвищення їхньої адаптації та працездатності до навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі аналізу соціально-педагогічної літератури та соціально-педагогічного досвіду з проблеми дослідження ми зробили висновок, що соціальний педагог повинен здійснювати свою діяльність з формування здорового способу життя підлітків у тісній співпраці з педагогічним колективом, адміністрацією загальноосвітнього навчального закладу, батьками школярів. Необхідною умовою ефективності його діяльності є взаємодоповнюваність професійних позицій, підходів педагогів з розв'язання даної проблеми, їхнє співробітництво на всіх етапах роботи як з окремими школярами, так і з учнівськими колективами.

Література

1. Лях В.В. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя / В.В. Лях, Т.Л. Лях // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 5. – С.24-36.
2. Овчарова Р.В. Валеологическая модель деятельности социального педагога // Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М. : ТЦ “Сфера”, 2001. – С.179-207.
3. Формування здорового способу життя : навч. пос. для слухачів курсів підвищ. кваліфікації державних службовців / за ред. О. Яременка, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарової, Н. Левіна та ін. – К. : УГСД, 2000. – 232 с.
4. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін]. – К. : УІСД, 2000. – 207 с.