

В. С. Павлович

«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ»

Целью данного исследования является выявление и теоретическое обоснование путей и средств формирования основ культуры здорового образа жизни у подростков.

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. Поэтому важно, чтобы подростки осознавали важность здорового образа жизни как можно раньше.

В школе внеклассная работа играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у подростков. Она может принимать разнообразные формы, включая массовые, групповые и индивидуальные мероприятия. Массовые мероприятия, такие как дни здоровья, способствуют не только обучению, но и улучшению общего эмоционального состояния учащихся. Групповая работа, включающая факультативы и кружки, предоставляет возможность углубить знания и развить навыки. В то же время, индивидуальные занятия, такие как чтение и подготовка проектов, стимулируют самостоятельность и творческое мышление.

В экспериментальной части исследования мы определили уровень сформированности культуры здорового образа жизни у подростков. По результатам анкетирования 25 учащихся 6 класса МГТКИ, 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.