

УДК 316.351

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Даниленко О.В., Корнева И.Н., Тихонова Я.Г.

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», Орск, e-mail: enf-ogti@yandex.ru

Исследование посвящено проблеме формирования навыков здорового образа жизни у студентов-бакалавров педагогического образования. Целью исследования является выявление эффективных форм и методов формирования навыков здорового образа жизни, на основе внедрения в образовательный процесс программы профилактики «Центр содействия укреплению здоровья». Деятельность «Центра содействия укреплению здоровья» увеличивает возможности студента в формировании собственной стратегии поведения, активной позиции, основанных на культуре здоровья и здорового образа жизни, отказе от употребления наркотиков и алкоголя, за счет постоянного расширения «здорового социума». «Центр содействия укреплению здоровья» при правильно организованном взаимодействии лечебно – профилактических и других учреждений – «здорового социума» с педагогическим коллективом становится важным звеном в государственной системе сохранения и укрепления здоровья населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, жизненные ценности, доминирующие ориентации, феноменология студенческой молодежи

PREPARATION OF BACHELORS OF EDUCATION FOR THE ACQUISITION OF HEALTHY LIFE STYLE HABITS

Danilenko O.V., Korneva I.N., Tikhonova Y.G.

Orsk Humanitarian-Technological Institute (Branch) of Federal State-Financed Educational Institution of the Higher Occupational Education «Orenburg State University», Orsk, e-mail: enf-ogti@yandex.ru

The study focuses on the issue of shaping healthy life style habits in students – future Bachelors of Education. The study aims to identify effective forms and methods of shaping the healthy life style habits based on the introduction of health program «Health Improvement Aid Centre» to the educational process. The activity of «Health Improvement Aid Centre» increases opportunities for students to acquire their own strategy of behaviour and proactive attitude based on health culture, healthy life style and saying no to drugs and alcohol due to the constant enhancement of «sound social environment». «Health Improvement Aid Centre» becomes a vital part of the state healthcare system, provided there is a correctly organized collaboration between the health and other institutions forming the ‘sound social environment’ on one side and the teaching staff on the other.

Keywords: healthy life style, life values, dominating orientations, phenomenology of young students

Здоровье населения России – высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Здоровье человека – это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ

превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Проблема наркомании затрагивает около 30 млн человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Каждый наркоман за год способен вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем ¼ населения попробует наркотики.

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8–10 лет. Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6–7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

В Оренбургской области ситуация, связанная с потреблением наркотических

средств остается напряженной и имеет выраженную тенденцию к обострению. Область по распространению наркомании занимает одно из первых мест в России. Однако, цифры официальной медицинской статистики, в частности, число состоящих на учете наркоманов не отражают истинное положение дел.

С учетом актуальности данной проблемы на кафедре безопасности жизнедеятельности ОГТИ (филиала) ОГУ разработана программа по профилактике наркомании и алкоголизма и формированию здорового образа жизни у студентов на 2012–2017 гг. «Центр содействия укреплению здоровья». Реализация данной программы:

- уменьшает опасность девиантного поведения;
- становится заслоном влиянию негативных факторов среды;
- учит самостоятельности в противостоянии: «сделай свой выбор»;
- учит выстраивать стратегию выживания в среде;
- способствует выработке «иммунитета» к негативным действиям окружающей среды, основанного на вооружении подростка знаниями, навыками, умениями здорового образа жизни, безопасного поведения, активного включения их в творческую деятельность по формированию здоровой, дружественной, безопасной окружающей среды.

Деятельность «Центра содействия укреплению здоровья» увеличивает возможности студента в формировании собственной стратегии поведения, активной позиции, основанных на культуре здоровья и здорового образа жизни, отказе от употребления наркотиков и алкоголя, за счет постоянного расширения «здорового социума». «Центр содействия укреплению здоровья» при правильно организованном взаимодействии лечебно – профилактических и других учреждений – «здорового социума» с педагогическим коллективом становится важным звеном в государственной системе сохранения и укрепления здоровья населения.

Практика современной общеобразовательной школы в последние годы выявляет целый ряд проблем, связанных с увеличением числа детей, испытывающих стойкие трудности в обучении, связанные с ухудшением физического и психического здоровья обучающихся. Это обусловлено рядом факторов, без учета которых весьма проблематичен прогресс в обществе.

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, к внешним (социальным) факторам риска относятся:

- снижение внимания общества к сохранению здоровья подрастающего поколения;

- разрыв между поколениями в жизненном укладе, мироощущении, мировоззрении и духовно-нравственных ценностях;

- плохо организованная окружающая среда без установленных правил, четкой дисциплины, должных требований к действиям ребенка;

- слабые социальные связи (нет ощущения принадлежности к какой-либо социальной группе);

- несоблюдение семьей или друзьями норм социального поведения;

- попустительское отношение семьи и ближайшего окружения к насилию, злоупотреблению психоактивными веществами, негативному поведению и т.д.;

- приобщение в раннем возрасте к «первичным наркотикам» (алкоголь, табак), наличие друзей, злоупотребляющих алкоголем и другими психоактивными веществами или являющихся жертвами насилия в семье;

- недостаточная связь с институтами социализации (церковью, школой), отсутствие интереса к учебе и работе;

- употребление родителями алкоголя, легкий доступ к нему;

Внутренними (или психологическими) факторами риска являются:

- ощущение собственной незначимости и ненужности;

- недостаточный самоконтроль, недостаточная самодисциплина;

- неспособность выражать свои чувства и реакции на самого себя, на других и на ситуацию;

- неспособность здраво рассуждать и делать здоровый выбор в жизни;

- непонимание того, что решения имеют последствия;

- непонимание и неприятие социальных норм и ценностей;

- низкая самооценка и неуверенность в себе.

Здоровый образ жизни воспитанников полноценное развитие и реализация возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

«Центр содействия укреплению здоровья», в основе которого лежит формирование ценности культуры здоровья и здорового образа жизни, направлен на формирование умений:

- извлекать пользу из приобретенного опыта по формированию культуры здоровья,

- организовывать взаимосвязь своих знаний и навыков здорового образа жизни,

- уметь решать проблемы сохранения и укрепления собственного здоровья,

- нести личную ответственность за свое собственное здоровье,
- учитывать, распределять, повышать ресурсы своего здоровья,
- организовывать свои собственные приемы обучения по формированию культуры здоровья,
- уметь противостоять факторам риска, негативным средовым факторам,
- принимать позицию пропагандиста здорового образа жизни,
- правильно оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем,
- улаживать разногласия и конфликты,
- уметь оказывать экстренную помощь,
- уметь организовывать свою деятельность с наименьшими потерями здоровья,
- быть солидарным со всеми заинтересованными в формировании культуры здоровья,
- уметь находить новые, верные решения в вопросах сохранения здоровья,
- искать корни здоровья в семье, ее укладе, образе жизни родителей,
- осознавать и принимать семью как главный фактор воспитания здорового поколения, передачи культурных ценностей, сохранения нации, ее биологического и социального генофонда.

Цель работы центра: создание условий для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей для достижения успеха, личностной позиции в отношении употребления алкоголя и ПАВ; уменьшение количества вовлечений в зависимость от вредных привычек и повышение внимания к проблеме их профилактики среди учащихся и персонала образовательного учреждения.

Задачи

1. Создание постоянно действующего центра содействия здоровью детей на базе образовательного учреждения, через объединение ресурсов, заинтересованных в профилактике наркомании и алкоголизма, организаций.

2. Обучение специалистов по профилактике наркомании, алкоголизма и деструктивных воздействий, повышение квалификации сотрудников центра.

3. Организация методической помощи родителям, преподавателям и другим специалистам, в области профилактики наркомании, алкоголизма и деструктивных воздействий и пропаганды здорового образа жизни.

4. Научное и методическое консультирование, прогнозирование и планирование развития деятельности по борьбе с наркоманией, алкоголизмом и деструктивными формами зависимости.

5. Создание комплексной системы мер, направленной на ликвидацию вредных привычек на территории образовательного учреждения.

6. Формирование у учащихся конструктивных умений и навыков взаимодействия: безопасно и эффективно общаться, понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению окружающих, преодолевать кризисные ситуации, развивать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

В основу работы центра положена модульная система, которая включает в себя 6 модулей:

- научно-исследовательский;
- образовательно-воспитательный;
- оздоровительно-социально значимого досуга;
- социально-психологический;
- медико-профилактический;
- юридический.

В качестве примера приведём содержание работы социально-психологического модуля.

Целью его работы является психологическая поддержка; формирование адекватной самооценки, навыков принятия и выполнения решений; формирование умения сказать «нет», отстоять свои границы, определять и нести ответственность за себя, за свои действия и свой выбор, умения обратиться в случае необходимости за помощью. Содействие формированию и поддержанию здоровой среды в образовательном учреждении. Проведение психологической диагностики различного профиля и предназначения. Участие в планировании и разработке развивающих и коррекционных программ образовательной деятельности с учётом индивидуальных и половозрастных особенностей личности обучающегося, способствующих развитию у них готовности к ориентации в различных ситуациях жизненного и профессионального определения. Разработка и внедрение инновационных мероприятий, форм и методов работы, обеспечивающих условия успешного обучения и развития подростков, поддержание их здоровья.

Одной из ключевых задач является корреляция факторов, препятствующих развитию личности:

1. Информационные факторы (распространение сведений, фактов, примеров, событий, биографий, описаний жизни наркоманов и т.д.);

2. Образовательные факторы (передача знаний, опыта, насаждение наркоманической «грамотности» и наркоманических навыков, описание химических формул

и свойств наркотиков, способов их употребления, введения и т.д.);

3. Социально – культурные (обычаи, традиции, принятые формы общения и времяпрепровождения, формы досуга и способы получения радости, удовольствий и веселья);

4. Индивидуально – психологические (способы ухода от трудностей, скуки, способы самовыражения, способы преодоления стрессов и неприятностей, зависимое поведение и аутоагрессивное поведение, стремление противопоставить себя обществу, игнорирование моралей и понятий о добре и зле, жизненный цинизм);

5. Социальный инфантилизм (жизненная незрелость, отсутствие самодостаточности и несамостоятельность, несформированность целей и смысла жизни, неразвитость коммуникативных и адаптивных умений, преобладание гедонически – потребительских установок над потребностью учиться, трудиться, самосовершенствоваться);

6. Фактор доступности наркотиков (подпольная торговля ими, незаконный оборот, криминальный образ жизни, рост преступности и недостаточно эффективные меры их сдерживания).

Итогом работы «Центра содействия укреплению здоровья» будет формирование навыков здорового образа жизни. В результате сформируется личность, владеющая следующими умениями:

– нести личную ответственность за собственное здоровье;

– уметь противостоять факторам риска, негативным средовым факторам, принимать позицию пропагандиста здорового образа жизни;

– правильно оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем;

– уметь находить новые, верные решения в вопросах сохранения здоровья;

– осознавать и принимать семью как главный фактор воспитания здорового поколения, передачи культурных ценностей, сохранения нации, ее биологического и социального генофонда.

Список литературы

1. Даниленко О.В. Теория и методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: в 2 ч.: практикум / О.В. Даниленко. – Орск: Издательство ОГТИ, 2011. – Ч. 1. – 100 с.

2. Дудко Т.Н. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде / Т.Н. Дудко, Н.В. Вострокнутов и др. – Режим доступа:

www.sinergi.ru/DswMedia/konceptiyaprofilaktikizloupotrebleniya.rtf

3. Комплексная оценка уровня развития, условий жизни и воспитания детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: Монография / Под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Союз, 2003. – 138 с.

4. Корнева И.Н. Коррекционно-оздоровительные возможности хореографического и музыкального искусства: Монография / И.Н. Корнева: Изд-во ОГПУ. – Оренбург, 2007. – 136 с.

5. Методика организации исследовательской деятельности студентов: теория и практика: монография / Под общ. ред. О.В. Даниленко, И.Н. Корневой. – Орск: Изд-во ОГТИ (филиала) ОГУ, 2011. – 107 с.

6. Педагогика и психология здоровья: Сборник работ сотрудников кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья. – М.: АПКИПРО, 2003. – 128 с.

7. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И.И. Соковня-Семенова. – М., 2000. – 208 с.

8. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н.В. Сократов, И.Н. Корнева, В.Н. Феофанов, А.В. Литвинова. – М., ТЦ «Сфера», 2005. – 224 с.

9. Тихонова Я.Г. Этническая и территориальная обусловленность образовательной установки младших школьников. Автореферат дисс. к.пс.н. / Я.Г. Тихонова – Самара, 2007.

10. Тихонова Я.Г. Криминальные опасности и защита от них / Я.Г. Тихонова. – Орск, Изд-во ОГТИ, 2009. – 111 с.

11. Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера. – Новосибирск: Изд. «Лада», 2003. – 555 с.