

Пронюшкина Т.Г., Черненко Е.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: TGPrон@yandex.ru*

### **Теоретическая модель социально-педагогической деятельности по формированию у подростков здорового образа жизни**

Социально-педагогическая деятельность - это вид профессиональной деятельности, направленной на оказание помощи ребенку в процессе его социализации, освоение его социокультурного опыта и создание условий для его самореализации.

Теоретическая модель программы формирования здорового образа жизни у подростков включает в себя:

- 1) формирование активной жизненной позиции;
- 2) формирование у учащихся представлений об их теле;
- 3) формирование мотивации для поддержания и развития здоровья;
- 4) формирование представлений о вредных привычках;
- 5) прививать школьникам осознание необходимости движения в физическом развитии человека;
- 6) обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- 7) обучение по оказанию первой помощи;
- 8) консультативная работа с родителями по формированию у подростков навыков здорового образа жизни.

Воспитание здорового образа жизни среди подростков и их улучшение должны быть направлены на создание благоприятных условий, то есть: – благоприятный эмоциональный фон; – устранение нервного напряжения; – поддержание психологического здоровья; – активная умственная деятельность; – умение переключать внимание; – профилактика усталости; – психологические и физические разряды и т. д.

Формирование здорового образа жизни у подростков представляет собой сложный процесс, который состоит из списка компонентов. Выделен перечень особенностей, на которые следует обратить внимание при разработке теоретической модели формирования здорового образа жизни у подростков.

При разработке техники, такие факторы, как: – физические: давление, радиация, температура; – химическая: пища, вода, вредные вещества; – биологические: растения, животные, микроорганизмы; – психическое: воздействовать на эмоциональную сферу через органы осязания.

Общие выводы из социально-педагогических исследований сводятся к тому, что совокупность форм и методов повседневной жизни, которые сочетаются с нормами стоимости, регулируемой ими деятельностью, способствуют реализации образовательной, трудовой, социальной и биологические функции. Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью гуманитарной культуры подростков.

Работы по формированию навыков здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении должны проводиться в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики [1]:

- 1) принцип безвредности;
- 2) принцип приоритетности фактической заботы о здоровье обучающихся и преподавателей;
- 3) принцип триединого взгляда на здоровье;
- 4) принцип предмета - субъективное взаимодействие учителя с учениками;
- 5) принцип формирования ответственности студентов за свое здоровье;
- 6) принцип мониторинга результатов.

Социально-педагогическая работа предусматривает выполнение определенного количества функций: 1) диагностическая; 2) прогностическая; 3) образовательная; 4) права человека; 5) организационная; 6) коммуникативная; 7) профилактическая [2].

Все мероприятия по формированию здорового образа жизни проводятся с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и взрослых. Правильная оценка психологической ситуации в семье, учебном заведении, неформальном объединении и клубе подростков также имеет важное значение.

Для успешного формирования здорового образа жизни подростки проводят такие мероприятия, как: физкультура и спорт, воспитательная работа, работа с родителями и т. д.

Очень важную роль в формировании здорового образа жизни у подростков играет создание благоприятного психологического климата. Это эмоциональная окраска психологических связей членов команды, возникающая на основе их близости, симпатии, совпадения персонажей, интересов, склонностей [3].

Основными характеристиками благоприятного социально-психологического климата являются: – отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимопомощи, доброй воли; – преобладание в классе веселых, жизнерадостных тонов отношений между подростками, оптимизм в настроении; – участие в совместных делах, совместное проведение свободного времени; – преобладание в отношениях одобрения и поддержки, критика выражается с добрыми пожеланиями. Создание личной системы здорового образа жизни - это длительный процесс, который может длиться всю жизнь.

Важную роль играет такой фактор, как благоприятная социокультурная образовательная среда, в которой ребенок формирует свою личность. Такая обстановка в школе или классе должна вызывать у ученика позитивные мысли, положительно влиять на самочувствие и общее физическое состояние.

Формирование здорового образа жизни не может быть сведено к фактическим знаниям или навыкам, но предполагает сосредоточение на ценностно-мотивационной сфере личности. Анализ психолого-педагогической литературы позволил раскрыть сущность концепции здорового образа жизни у подростков.

Существует несколько подходов к определению здоровья. Проанализировав их, можно интерпретировать здоровье как состояние полного физического, психического и духовного благополучия человека. Концепция здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режима труда и отдыха, системы питания, различных темперирующих и развивающих упражнений; она также включает систему отношений с самим собой, с другим человеком, с жизнью в целом, а также с жизненными целями и ценностями, и сегодня существует несколько моделей для обучения здоровому образу жизни.

Социальный педагог в процессе формирования здорового образа жизни среди школьников должен учитывать и опираться на возрастные особенности учащихся, а также на сферы их интересов и интересов, которые актуальны в настоящее время. Основная цель работы должна быть направлена на просвещение подростков о важности и серьезности заботы о себе и своем здоровье. Правильное использование методик и инструментов в работе по формированию здорового образа жизни у подростков позволяет решить как проблему формирования ответственности по отношению к своему здоровью, так и решение проблем охраны здоровья обучающихся в психологическом и физическом аспектах.

При использовании современных технологий становится возможным предоставлять информацию в наиболее благоприятных и привычных для современного подростка условиях, также возможно с большей вероятностью учитывать его индивидуальные особенности и интересы и, следовательно, минимизировать неблагоприятные факторы, которые могут просто оттолкнуть ребенка и навредить его здоровью.

## Литература

1. Куинджи Н.Н.. Валеология: Пути формирования здоровья школьников - М.: Аспект Пресс, 2011 – 139 с.
2. Малыгина О.А., Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков // Ярославский педагогический вестник. - 2011. - № 1. - Том II.

3. Назарова Е.Н., Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов.  
- М.: Академия, 2016. - 256 с.