**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

 *Социальный педагог Грушко Л.А*

Так как подростковый возраст – один из кризисных этапов в становлении личности человека, то необходимо рассмотреть ряд специфических особенностей этого периода жизни.

В статье «Воспитательная деятельность классного руководителя по преодолению вредных привычек учащихся на диагностической основе» А.И. Пушкарева описывает возрастные особенности подросткового возраста. Автор выделяет, что это возраст кардинальных преобразований в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап характерен бурным ростом человека, формированием организма в процессе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности подростка. Основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности – учебной, производственной, творческих занятий и пр. Естественными в этом возрасте являются стремления к проявлению взрослости, развитию самосознания и самооценки, интерес к своей личности, к своим возможностям и способностям. При отсутствии условий для позитивной реализации своих потенциалов процессы самоутверждения могут проявляться в искаженных формах, приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям. Кризисные периоды отличаются значительным прорывом в психику подсознательных, трудно контролируемых или вовсе не поддающихся контролю импульсов. Этому способствует утрата чувств безопасности и комфорта, нарушение внутреннего равновесия, возрастание тревожности и усиление экзистенциальных страхов, порою нерациональных. В связи с этим возникает опасность выбора неправильной линии поведения. Существенным фактором может стать недостаточная для подростков информация о том, что, как и почему с ними происходит, и какие могут быть последствия. Информация нужна для обретения необходимого чувства свободы осознанного выбора, а также для того, чтобы научиться брать на себя ответственность за то, что с тобой происходит. Масштабы ухода от реальности опасны не только в приверженности к таким крайне тяжелым болезням, как алкоголизм, наркомания, употребление фармакологических и токсических веществ. Проблема ухода от реальности носит глобальный характер. Существует большое количество «мягких» проявлений злоупотреблений, но они тоже деструктивны. Реальна и опасна тенденция перехода от одной формы злоупотреблений к другой. Кризис подросткового возраста становится в связи с этим значимым фактором риска, т. к. адекватное восприятие реальности для подростков затруднено, прежде всего, происходящими в них изменениями, сложными процессами становления.

 Со второй половины 60-х годов в нашей стране наряду со злоупотреблением алкоголем стали распространяться наркотики и другие токсические вещества. В отличие от ранней алкоголизации, с которой можно было встретиться повсеместно, злоупотребление иными дурманящими средствами приобрело региональный характер, и более отчетливо выступили возрастные особенности в пределах самого подросткового периода. Возрастные особенности злоупотреблений свелись, прежде всего, к тому, что ингалянты явно предпочитались в младшем и среднем подростковом возрасте (12-15 лет), в то время как внутривенные вливания опиатов и других средств использовали старшие подростки (16-17 лет). Злоупотребления ингалянтами нередко с годами забрасывали и начинали алкоголизироваться. При этом алкоголизм у них развивался злокачественно – причиной служил психоорганический синдром, формирующийся как следствие длительного злоупотребления ингалянтами.

 Подытоживая большой опыт изучения формирования вредных привычек, таких как курение, наркомания и токсикомания у подростков, В.С. Битенский, Б.Г. Херсонский, С.В. Дворяк и В.А. Глушков отметили следующие возрастные особенности:

1. Эпизодическое злоупотребление без зависимости преобладает над сформировавшимися наркоманиями и токсикоманиями.
2. Происходит постепенное омоложение контингента злоупотребляющих – от 17-18 лет к 12-13 годам.
3. Используемые для злоупотребления средства весьма разнообразны, «мода» на них бывает преходящей.
4. Распространены самодельные препараты, нередко отличающиеся высокой токсичностью.
5. Подростки склонны последовательно или попеременно испробовать на себе действие многих веществ.
6. Злоупотребление становится следствием социально-психологических воздействий на подростков, особенно при неблагоприятном биологическом фоне (отягощенная алкоголизмом наследственность, аномалии характера).

 Непреходящим ценнейшим богатством надо считать здоровье подростков, состояние которого не может не вызывать постоянной тревоги.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье – одна из важнейших ценностей человека.

«Состояние здоровья является объективным показателем «санитарного состояния» детей, - пишет М.С. Самигуллина – По показателям состояния здоровья можно судить о влиянии на растущий организм различных факторов и определить эффективность гигиенических мероприятий».

 К проблемам здоровья подростков относится и курение, ряды курильщиков все более молодеют, наполняясь в том числе, и младшими подростками. Значит, проблема предупреждения вредных привычек также требует к себе пристального внимания.

 Обществом предпринимается далеко не все, что оно могло бы предпринять даже без особых финансовых затрат. Обстоятельства ныне складываются так, что если и дальше делать вид, что со здоровьем обучающихся подросткового возраста в нашей стране все обстоит благополучно, то это значит выдавать желаемое за действительное.

 Каждого подростка необходимо научить смотреть не только на окружающий мир, но и на самого себя. Нельзя относиться к данной природой телесной основе как к неисчерпаемому источнику сил, не задумываясь о том, чтобы содержать этот источник в чистоте и не исчерпывать его возможностей до дна.

Основами ответственного отношения к здоровью, автором которых является Д.В. Колесов, являются:

* + отношение к здоровью как к ценности;
	+ формирование представления о себе как о здоровом человеке;
	+ переживание возможности утраты здоровья; мысль об этом должна порождать тревогу;
* способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразовываться в энергию действия;
* конкретные привычки здорового образа жизни.

 Привитие навыков бережного отношения к своему здоровью – это длительный, последовательный процесс. Только формирование у подростков ценностного отношения к жизни и здоровью позволит ему адаптироваться в любых ситуациях.

 Что делать педагогу, чтобы предотвратить превращение временного состояния тревожности в стабильное, которое снижает адаптационные способности подростка, формирует заниженную самооценку, создает чувство неуверенности, отрицательно влияет на результат деятельности и снижает резервы физического и психического здоровья и может привести к желанию подростка снять это состояние путем приема каких-либо препаратов, в том числе и наркотических. Такое превращение можно приостановить, используя учение З. Фрейда о защитных механизмах. Одним из важных механизмов, по Фрейду, является механизм самореализации. Научить детей адекватности – большая воспитательная задача. Другой механизм – проекция – умение переключать себя, свое внимание на другие раздражители, тем самым ослабить действие первого. Сосредоточенность подростка на личных проблемах можно отвлечь занятием спортом, увлечением техникой.

 Работа по преодолению тревожности, депрессивных состояний может осуществляться на трех взаимосвязанных уровнях:

1. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью.
2. Расширение функциональных и операционных возможностей подростка, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности».
3. Перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации.
4. Одновременно нужно проводить работу с семьей подростка и другими учителями, чтобы они могли проводить свою часть коррекции.

 Важной исходной посылкой является формирование у ученика установки на сохранение своего здоровья, ответственности за него; признается необходимым приобретение ребенком навыков жизни, которые обучили бы его методам построения позитивного и безопасного собственного поведения, приобретению психологических инструментов социальной адаптации, выработке установок на ранее противостояние химической зависимости. Подчеркивается, что выработка этих принципов малоэффективна на уровне информативного образования, и обучение должно осуществляться через внедрение психологических тренингов.

**УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ**

**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

**В СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

 Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

 В процессе физического воспитания очень важно, чтобы у учащегося произошло глубокое сознание личной значимости систематических занятий физкультурой, спортом. Только в этих условиях возникает устойчивая потребность в физическом самосовершенствовании, в необходимости здорового образа жизни. Постоянное приобщение детей и подростков к занятиям физкультурой, систематическое использование тренировочных нагрузок, постепенное наращивание физических нагрузок с соблюдением меры трудности – все это не только служит важным фактором физического развития, но и формирует их активный, здоровый образ жизни.

 Педагогические условия,

способствующие воспитанию физически здоровой личности подростков:

1. Показ личной значимости здорового образа жизни.
2. Систематическое занятие утренней гимнастикой, физкультурой.
3. Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
4. Экскурсии на природу, туристические походы.
5. Соблюдение гигиенических норм и правил.
6. Воздушные, солнечные и водные процедуры по закаливанию организма.
7. Подвижный образ жизни.
8. Полноценное питание.
9. Оптимизация учебной нагрузки.
10. В необходимых случаях профилактическая работа, направленная на преодоление вредных привычек (курение, употребление наркотиков, ранний интерес к сексуальной жизни).

 Известно, что наиболее благоприятные условия здорового образа жизни – это двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, умение управлять собой и своим здоровьем.

 Для современной ситуации особенно характерно укоренение вредных привычек в подростковом возрасте, затем их разрушительное действие часто продолжается в течение всей оставшейся жизни. Мы имеем в виду курение, употребление алкоголя, наркотиков, сквернословие, несоблюдение многих гигиенических правил, принятых в нормальном цивилизованном обществе.

 Среди факторов, влияющих на показатели здоровья современных школьников, наиболее важны факторы внутришкольной среды. Доказано, что только оптимизация санитарно-гигиенических условий в школе помогает решать проблему укрепления здоровья учащихся.

Влияние школы на формирование здорового образа жизни учащихся длительное и непрерывное, так как в образовательном учреждении подростки проводят не менее 1/3 суток.

 Один из наиболее управляемых факторов формирования здорового образа жизни школьников – это санитарно-гигиеническое благополучие внутришкольной среды.

 Как показывает практика, большинство гигиенических регламентов обеспечивают не оптимальные, а лишь минимальные здоровьесберегающие условия обучения ребенка. В реальной жизни практически отсутствуют школы, в которых не выявлялись бы те или иные отступления от гигиенических требований.

 В условиях всеобщего кризиса духовности и нравственных качеств личности многие люди не уверены, нужно ли им здоровье: жизнь представляется им без будущего, бессмысленной и бесперспективной. Большинство из них даже не задумывается, что здоровый человек нужен везде — в семье, в трудовом коллективе, а самое главное перед ним открыты все возможности карьеры. Но формирование здорового образа жизни в современном обществе, особенно подрастающего поколения, еще не стало главной задачей. Поэтому острейшей проблемой современности является профилактика пьянства и алкоголизма, курения, наркомании и токсикомании, заболеваний, передаваемых половым путем и СПИДа в первую очередь среди подростков.

 Поскольку забота о здоровье основывается на воспитании, а не на лечении, то основным средством "научения здоровью" является педагогика. Педагоги - это те люди, которые находятся всегда рядом с учащимися и первыми соприкасаются с больными детьми.

 Поэтому любая модель здоровья реализуется в основном методом воспитания. Даже слово доктор в переводе с латинского - учитель. В целом воспитатель решает проблему созидания здорового человека, а врач - проблему коррекции его нездоровья. Часто воспитатель осуществляет первичную неспецифическую профилактику. Он смотрит на здоровье как на процесс гармоничного развития всех позитивных задатков ребенка.

 Проблема сохранения здоровья через формирование здорового образа жизни тесно переплетается с возрождением культуры. Возродить культуру - значит возродить здоровье человека, здоровье нации, народов страны, возродить саму страну.

 Система образования все более активно реализует здоровьесберегающий потенциал, те гуманистические, национальные, культурологические, духовные традиции, которые веками являлись жизнеподтверждающими принципами многих стран и народов.