

Донецкий медицинский общеобразовательный лицей-предуниверсарий  
ГБОУ ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО



*Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!*

Ткаченко Е.Л.,  
учитель высшей категории,  
учитель-методист

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОСТРАНСТВЕ ГРАЖДАНСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

**Донецк - 2022**

В условиях быстро меняющегося современного мира решающим фактором политического, экономического и социального развития любой страны является сохранение здоровья людей, прежде всего, здоровья подрастающего поколения. Одним из главных направлений молодежной политики в Донецкой Народной Республике и современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету.

Однако, результаты научных исследований и наши многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья подростков приняла устойчивый характер и эта динамика усиливается по мере взросления ребят.



На сегодняшний день  репродуктивное здоровье подростков признано одной из наиболее острых медико-социальных проблем!



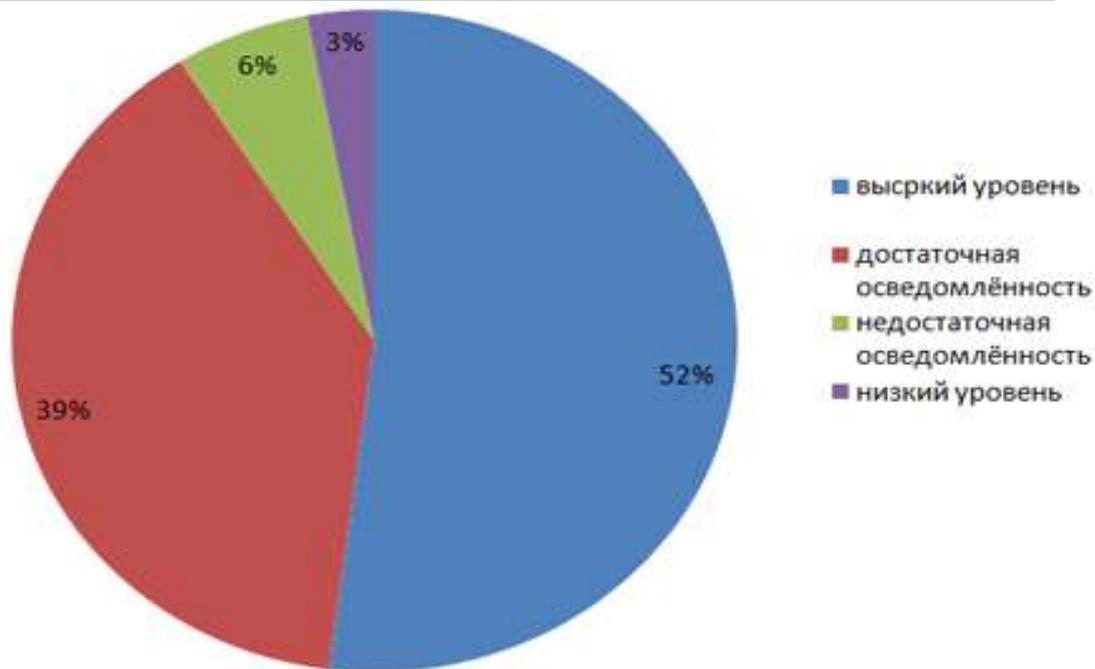
До недавнего времени в общественном сознании процесс формирования здорового образа жизни старшеклассников идентифицировался исключительно с физическим воспитанием, но жизнь показала, что при постоянных стрессах и неврозах, социальных проблемах и экологически неблагоприятных условиях жизни, физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами. Впрочем, не стоит отрицать, что физическая культура и спорт действительно являются источниками формирования важнейших составляющих сформировавшейся личности - ответственности и целеустремленности. Эти же качества являются основой формирования патриотического сознания молодежи.



Накопленный обществом опыт показал, что возникла острая потребность появления самостоятельной области образования и воспитания - формирование валеологической грамотности учащихся.

Валеологическая грамотность, как цель здоровьесбережения учащихся - лицеистов, заключается в формировании и привитии им культуры здоровья.

### Результаты осведомлённости подростков о требованиях ЗОЖ



В нашем понимании культура здоровья – это не только физически развитое тело, а, прежде всего, наличие морально – этических устоев, направленных на сохранение и приумножение своего здоровья и общественно – полезный, творчески значимый труд. Формирование социально значимой ценности здоровья и здорового образа жизни как личностной убежденности, основанной на воспитании гражданственности и патриотизма, остается недостаточно исследованным в практике образовательной и воспитательной работы.

- **Культура здоровья – это совокупность знаний, ценностей, норм, идеалов, установок, связанных с представлениями о здоровье как ценности, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья (И.М.Быховская).**



Сегодня, в условиях военных действий на Донбассе, мы отчётливо понимаем, что психосоматическое здоровье ребят непосредственно влияет на их мировосприятие, успешность в учебной и трудовой деятельности, на семейные взаимоотношения и связи в учебном коллективе, на стабильность настроения, жизнеспособность и устойчивость личности старшеклассника.

Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у молодого поколения определенной системы ценностных ориентаций. К сожалению, сложившаяся система образования и воспитания пока ещё не формирует у школьников должной мотивации к здоровому образу жизни, практически отсутствует патриотическая направленность учебного процесса.

### Правила здорового образа жизни



Усиливающаяся в последние годы нестабильность общества, дегуманизация жизни, деформация многих традиционных институтов, исчезновение традиционных правил и норм в отношениях людей, усложнили процесс формирования устойчивости духовных ценностей и социализации личности подростков, актуализировали проблему гражданско - патриотического воспитания старшеклассников. Ведь именно в этом возрасте происходит становление гражданина, который познаёт себя и ищет своего места в жизни, планирует будущую деятельность в стране. От нас, взрослых, зависит сможет ли подросток сформировать чувство ответственности за свои поступки и передать своим детям традиции и ценности своего народа.



С нашей точки зрения, показателями духовного здоровья лицеистов являются: объективное мировосприятие, наличие способности к анализу, прочность и объём памяти; внимательность, активность, развитая культурная речь; устойчивость к стрессам, жизненный оптимизм и доброжелательное отношение к окружающим; соблюдение санитарно – гигиенических норм, достаточная физическая и трудовая активность; адекватное поведение, отрицающее курение, алкоголь и наркотики. Это обязывает произвести крайне важные изменения функций современных образовательных учреждений. На первое место должна выйти подготовка учащихся к вхождению в сложные, зачастую неблагоприятные жизненные ситуации, формирование у них патриотизма и гражданственности, готовности к активной деятельности в различных сферах жизни общества и верности воинскому долгу.



Современный мир становится все более зависимым от информационных технологий, которые широко используются во всех сферах общественной жизни. Нельзя не учитывать информационную безопасность для сохранения здоровья старшеклассников, которые имеют доступ к информационным ресурсам и новым технологиям. Они не только расширили возможности общения между людьми, но значительно упростили поиск и получение информации, которая далеко не всегда является достоверной и объективной.

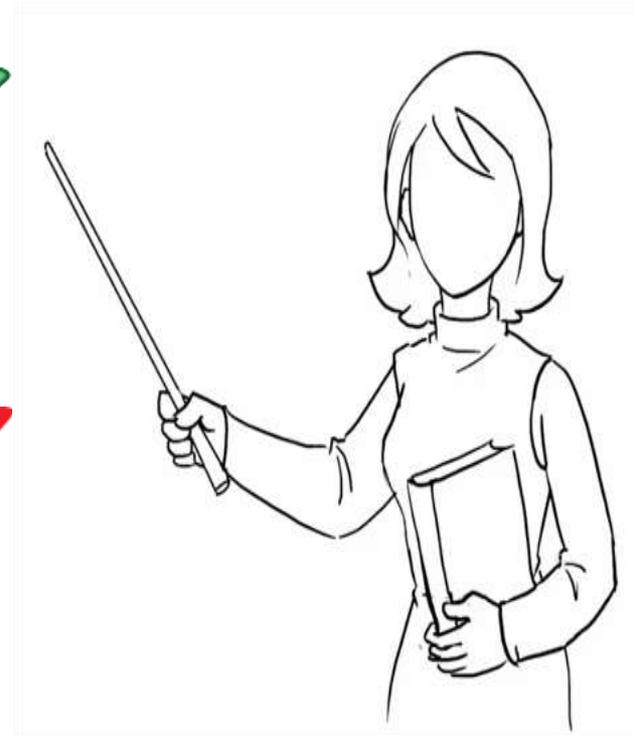
## Плюсы информационного общества

- Свободный доступ к любой информации
- Возможность получения дистанционного образования
- Дает массу возможностей для творчества человека
- Дает возможности безграничного общения



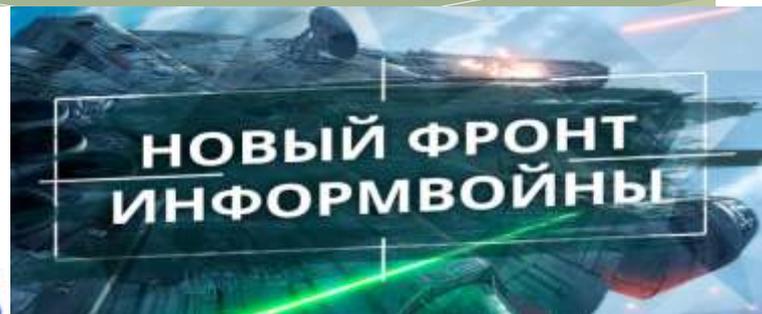
## Минусы информационного общества

- Проблема достоверности информации
- Уменьшение количества доступных рабочих мест
- Увеличение влияния на общество средств массовой информации



## Опасности информационного общества

- Разрушение частной жизни людей и организаций
- Влияние на общество СМИ
- Адаптация в информационной среде
- Столкновения с виртуальной реальностью
- Информационное неравенство
- Сокращение числа рабочих мест
- Информационные войны



Следует, отметить также, что по нашему мнению, существуют информационные воздействия, прямо угрожающее психическому или физическому здоровью молодого человека. Довольно часто они формируют морально-психологическую атмосферу в обществе, питают криминальную среду и часто способствуют росту психических заболеваний у подростков.

В отличие от младших школьников, родители и учителя старшеклассников не могут контролировать их с помощью специального программного обеспечения, отфильтровывая вредоносное содержание сайтов. Поэтому очень важно научить наших учащихся отличать правду ото лжи в сети Интернет, анализировать и синтезировать полученную информацию для составления полноценной картины мира. И эта задача – тоже часть программы здоровьесбережения.

## 9 ПРИЗНАКОВ



Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Здоровый образ жизни в лицее – это сложившийся способ организации учебной, воспитательной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в полной мере реализовать творческий потенциал наших учащихся, сохраняя при этом их здоровье. Из этого следует, что здоровый образ жизни, несомненно, окажет значительное положительное влияние на формирование личности сегодняшних старшеклассников – лицеистов, их активную гражданскую позицию.



Гражданская же позиция, в свою очередь, является основой патриотического воспитания нашей молодежи, которое проявляется в способности подростков гордиться своей страной, защищать ее ценности, в первую очередь свободу и независимость, чтить и хранить вековые традиции народа. Им, новому поколению, суждено сохранять историческую память о героических моментах истории страны.





Каждый человек, занятый в сфере народного образования должен осознать, что главная задача - вложить свой вклад в сохранение генофонда страны, ведь в будущем образ жизни сегодняшних старшеклассников будет определять качество трудовых и социальных ресурсов населения, а значит и социально-экономический, политический, научно-технический прогресс всего нашего общества.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

## Список литературы

1. Об утверждении Концепции формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 года, Указ Главы Донецкой Народной Республики от 01.03.2019 г. № 60.
2. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология. 1998. - № 3. - С. 17-23.
3. Малыгина, О.А. Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков [Текст] / О.А. Малыгина. - Ярославль, 2011. - 392с.
4. Филоненко В. И. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи // Власть. — 2019. — № 2. — С. 164-170.
5. Формирование здорового образа жизни подростков : (учеб. пособие)/ [сост. : Ф. К. Тетелютина и др.] ; ГОУ ВПО ИГМА, центр мед. профилактики г. Ижевска. - Ижевск: [Б. и.], 2008. - 140 с.