***ДНЗ «ПТУ №14 м.Нова Каховка»***

**Формування валеологічної культури підлітків**

***Методичні рекомендації для педагогів***

* Микола Амосов говорив*: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи - й від нерозумності».*
* Г. Гейне переконував*: «Усі здорові люди люблять життя» .*
* Авіцена стверджував: *«Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати».*

Пріоритетність проблеми здоров’я на сучасному етапі розвитку українського суспільства пов’язана насамперед з різким погіршенням здоров’я молодого покоління, що призводить до зниження його працездатності. За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 5 – 7 % учнів. За даними досліджень, проведених АПН України, понад 47% сучасних школярів виявляють байдуже ставлення до власного здоров’я та здорового способу життя. Особливо ж це стосується підлітків, які з огляду на свої вікові особливості (кризу підліткового віку і бажання протиставити себе соціальному середовищу), часто виявляють цілковитий ***валеологічний нігілізм***. Усе це зумовлює необхідність розробки змісту та методики валеологічного виховання та впровадження їх освітньо - виховний процес. Результатом же ***валеологічного виховання*** є валеологічна культура, яка передбачає знання гігієнічних, генетичних, фізіологічних і психологічних засобів контролю, збереження та зміцнення власного здоров’я, вміння розповсюджувати ***валеологічні знання*** серед оточуючих. Науковці підкреслювали важливість підліткового віку для формування ***валеологічних цінностей*** і культури з таких причин:

**По-перше**, основною фізичною особливістю підліткового віку є статеве дозрівання та інтенсивний ріст, пов’язаний з бурхливими нейроендокринними зрушеннями. Статеве та загальне фізичне дозрівання зазвичай іде одночасно. Існує два найпоширеніших відхилення від цього правила: акселерація та децелерація розвитку. Акселерація, яка ще недавно була характерна для підлітків нашої країни, змінилась на децелерацію – затримку фізичного та статевого розвитку. Так, майже 40,1 % 15-річних підлітків (за психофізіологічними показниками) відстають від свого паспортного віку на 1 – 2 роки.

**По-друге**, зважаючи на особливості особистісного розвитку підлітка (передусім кризу підліткового віку, нестабільність нервової системи, яка особливо вразлива щодо впливу стресогенних факторів), важливого значення набуває проблема психічного здоров’я підлітка. За період навчання у школі число дітей з клінічними формами психічних порушень (в основному з граничними розладами) збільшується утричі . На основі анкетування підлітків з’ясувано, що лише 5 % підлітків майже не піддаються стресу, у 30 % часто виникає стрес і 65 % підлітків знаходяться на межі зриву. Що стосується питання стресогенних факторів, то школярі прорангували їх у такому порядку: 1) спілкування з дорослими; 2) спілкування з однолітками; 3) незадоволення собою; 4) матеріальні проблеми у сім’ї; 5) труднощі, пов’язані з навчанням. Крім того, у результаті анкетування було з’ясовано, що 30 % підлітків усвідомлюють неспроможність самостійно подолати свої труднощі, розв’язати свої проблеми і вказують на бажаність надання їм допомоги у складних обставинах. Відповідно до даних психологів , рівень емоційного комфорту сучасних підлітків доволі низький: майже 47 % відчувають дискомфорт під час спілкування з ровесниками та вчителями в школі. Сучасні підлітки практично не підготовлені до подолання будь-яких перешкод, а тим більше до серйозних труднощів, неспроможні до мобілізації своїх сил у боротьбі з труднощами. Для багатьох підлітків характерні прояви інфантилізму, несамостійності, пасивності, безвідповідальності, асоціальних форм задоволення потреб (алкоголізм, наркоманія). Часто причиною всіх цих явищ є сімейна гіперопіка, коли батьки намагаються захистити підлітка від проблем, неприємностей і тим самим перешкоджають можливості набути необхідний досвід.

**По-третє***, підлітковий* вік традиційно вважається переломним насамперед з погляду зміни співвідношення механізмів розвитку особистості. Саме в цьому віці базові життєві стани кардинально видозмінюються: пізнання трансформується в самопізнання, оцінка – у самооцінку, відношення і діяльність – у само відношення і самодіяльність. З огляду на активізацію саморозвивального потенціалу підлітка для теорії і практики валеологічного виховання надзвичайно вагомого значення набуває скерування цієї нової творчої суб’єктивної сили на формування валеологічних цінностей, понять, умінь берегти та розвивати власне здоров’я.

**По-четверте**, разом з лініями саморозвитку, самотворення підлітковий вік характеризується також активізацією механізмів саморуйнуючої поведінки, тобто такої, яка не відповідає загальнолюдським нормам моралі і деструктивним чином впливає на духовний світ людини. За останні роки кількість споживачів наркотичних засобів та психоактивних речовин серед підлітків подвоїлась. До того ж вік наркозалежної молоді має тенденцію до омолодження. На обліку залежних від алкоголю перебуває близько 115 тис. неповнолітніх у віці 14–15 років. Кожен третій підліток у віці 12–14 років та кожний другий у віці 15 років – палить.

Низькою залишається статева культура молодих людей,що негативно впливає на стан їх репродуктивного здоров’я. За останнє десятиріччя поширення сифілісу серед дівчаток-підлітків віком 15–17 років збільшилось у 30 разів, у хлопчиків-юнаків – у 20. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу. Тому для психологів і педагогів важливо уже в підлітковому віці закласти засади валеологічної культури людини, сформувати чітке розуміння усього руйнівного негативізму наркотиків, алкоголю, паління, ранніх статевих стосунків тощо.

**Критеріями** формування пози­тивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є:

* ***на рівні фізичного здоро­в'я:*** прагнення до фізичної доско­налості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціаль­ної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотри­мання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;
* ***на рівні психічного здоро­в'я (психологічного комфорту):***відповідність пізнавальної діяль­ності календарному віку, розви­неність довільних психічних про­цесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідли­вих звичок;
* ***на рівні духовного здоро­в'я:*** узгодженість загальнолюдсь­ких та національних морально-ду­ховних цінностей, наявність пози­тивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;
* ***на рівні соціального здо­ров'я :*** сформована громадянська відповідальність за наслідки не­здорового способу життя, доброзичливість у став­ленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

 Виховання вольових якостей характеру, просвітництво, знання правових засад охорони здоров'я, правильне ставлення до життєвих цінностей, формування інтересу до творчої, пізнавальної діяльності, створення умов для соціального та професійного самовизначення, профілактичні заходи - все це допомагає формувати потребу в здоровому способі життя.

Підвищенню рівня сформованості позитивного ставлення підлітків до здоров'я буде сприяти обговорення таких питань:

•Мої сильні сторони.

•Моя доля. В чиїх вона руках?

• Прийняття власного «Я» та відповідальність за власне життя.

• Мрія. Чи треба мріяти?

• Сенс життя. В чому він?

• Самовиховання. З чого воно починається?

• Як володіти своїм настроєм?

• Який у мене темперамент?

• Чому байдужість — ворог № І ?

• Самолюбство — це добре чи погано?

• Гордість і зазнайство. Де кордон між ними?

• Мистецтво сперечатися.

Значну роль у процесі валеологічної освіти відіграють спілкування підлітків, обговорення важливих для них питань, спільний пошук правильних рішень. Такою може бути ***тема «Людина, її здоров'я і хвороби».*** Напередодні заняття учням пропонують подумати та підготуватися до обговорення таких питань:

1.Що таке здоров'я? Чому виник парадокс: людина не думає про нього, коли здорова, а починає думати, коли втрачає?

2.Чи є у тебе якісь хвороби? Як вони впливають на твоє життя, фізичний і душевний стан?

3.Чи часто ти хворієш «звичайними» ситуативними хворобами (грип, нежить, ангіна тощо)? З чим це пов'язано? Як і за допомогою кого ти виходиш зі стану хвороби?

4.Що ти розумієш під поняттям «здоровий спосіб життя», про який так часто говорять педагоги?

5.Чи відомі тобі «дива», які створили люди зі своїм здоров'ям, поставивши за мету його поліпшення або, навіть, запобігання хворобам — спадковим або хронізації різних процесів?

6.Згадай позитивні приклади з життя видатних людей або літературних героїв, людей, які тебе оточують.

У процесі підготовки до заняття для перевірки учнями свого стану здоров'я можна запропонувати ***тест «Твоє здоров'я»***. Учням пропонують запитати себе і чесно відповісти:

1.Чи дотримую режиму дня? (Так — 3, ні — 1.)

2.Чи роблю ранкову гімнастику? (Так — 3, ні — 1.)

3.Чи надаю перевагу ходьбі послугам транспорту? (Так — 3, ні— 1.)

4.Чи з задоволенням ходжу на уроки фізкультури? (Так — 3, ні — 1.)

5.Чи обливаюся холодною водою? (Так — 3, ні — 1.)

6.Чи ходжу до спортивної секції чи гуртка? (Так — 3, ні — 1.)

7.Чи займаюся фізичною працею? (Так — 3, ні — 1.)

8.Чи курю? (Так — 3, ні — 1.)

9.Чи можу 15 разів віджатися від підлоги? (Гак — 3, ні — 1.)

10.Чи люблю плавати? (Так — 3, ні — 1.)

Учні підраховують бали і за сумою балів визначають ступінь на сходинці фізичного розвитку: 10—15 балів — низький; 15—25 — середній; 25—30 — високий. Наприкінці заняття хлопці і дівчата отримують завдання: скласти для себе **«Кодекс здорової людини»** і постійно його дотримувати.

Усвідомленню потреби докладати власні зусилля для збереження здоров'я сприятимуть **диспути** на такі теми:

1. Духовне і фізичне здоров'я. Що важливіше?

2. Хто відповідає за моє здоров'я?

3. Чи буває пізно змінювати себе?

4. Тренування тіла, тренування розуму, тренування духу — це...

5. Чи потрібне вміння володіти собою?

6. Чи можливо переконати себе?

7. Куріння чи здоров'я?

Процес формування позитивного ставлення учнів до власного здоров'я та подолання валеологічного нігілізму надзвичайно складний, залежить від багатьох чинників і визначається комплексом певних педагогічних умов. В їхній основі — створення особливого стилю валеологічних відносин між педагогами і вихованцями, продумана система взаємодії з учнями, що сприяє оздоровленню атмосфери навчального закладу та формуванню в учнів позитивного ставлення до себе, своїх близьких, людей взагалі.

*Підготувала методист Мединська Н.Л.*

Жовтень,2013 р.