DOI: 10.17117/na.2016.05.02.065

<http://ucom.ru/doc/na.2016.05.02.065.pdf>

Поступила (Received): 31.05.2016

Витвицкий П.А. Проблема профилактики развития вредных привычек учащихся

Vitvitskiy P.A.
The problem of preventing the development
of bad habits of students

В статье раскрываются вопросы профилактики вредных привычек у школьников. Средствами учебно-воспитательного процесса школы могут сохранять здоровье и формировать здоровый образ жизни учащихся на протяжении всего периода обучения в образовательной организации

Ключевые слова: учащиеся, профилактика, вредные привычки

The article elaborates on the issues of prevention of harmful habits among schoolchildren. The means of teaching and educational process schools can maintain health and shape a healthy lifestyle of students throughout their education in educational organizations

Key words: students, prevention of harmful habits

Витвицкий Павел Александрович

Студент

Сургутский государственный педагогический университет

г. Сургут, ул. 50 Лет ВЛКСМ, 10/2

Vitvitskiy Pavel Aleksandrovich

Student

Surgut state pedagogical university

Surgut, 50 years of the Komsomol st., 10/2

Проблема профилактики вредных привычек у школьников всегда была и в наши дни является актуальной, так как любому обществу необходимо здоровое молодое поколение. В последние годы все более возрастает роль учебных учреждений в передаче учащимся знаний о научных основах сохранения и укрепления здоровья и развития мотивации к безопасному и здоровому образу жизни [2, 3]. Тем более что общеобразовательные школы, отражая все процессы, происходящие в обществе, несут немалую долю ответственности за существующее нарушение в состоянии здоровья детей. Средствами учебно-воспитательного процесса школы могут осуществлять здоровьесохраняющую деятельность и формировать здоровый образ жизни учащихся на протяжении всего периода обучения в образовательной организации [3].

В результате научных исследований давно доказано влияние различных поведенческих факторов риска, в том числе и вредных привычек, на возникновение различных заболеваний человека. Так как некоторые факторы риска начинают действовать уже с детства, то и причину многих заболеваний (большинства форм неинфекционной патологии, и том числе и сердечно-сосудистых

заболеваний) следует выявлять и устранять, начиная с детского возраста. Факторы риска широко распространены среди детей и подростков. Но и именно в этом возрасте грамотно проводимые меры профилактики действуют особенно эффективно [1].

Вредная привычка – автоматически повторяющееся действие, наносящее вред общественному или личному здоровью [4]. Она появляется при недостаточном внимании родителей к воспитанию. Непатологические привычки считаются менее опасными, хотя несоблюдение режима дня, физической активности, неправильное питание негативно сказываются на здоровье. Патологические же привычки, к которым относят различные зависимости: алкогольную, наркотическую, игровую, компьютерную и т.д., вызывают нарушения личности.

Еще несколько десятилетий назад вредными привычками страдали подростки старшего возраста, но в настоящий момент это, к сожалению, характерно и для учеников средней школы. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых учеников он совершенно не привлекает. И в этом вина не только семьи, но и системы воспитания в учебных заведениях и общества в целом. Важно с самых ранних лет формировать у детей моду на здоровье, прививать представление о том, что здоровый образ жизни – это работа над самим собой, в процессе которой человек получает удовольствие, а в результате – хорошее здоровье и большие возможности в жизни. Правильное питание, распорядок дня позволяют школьнику гораздо лучше усваивать школьную программу.

Без целенаправленной работы семьи, школы и вообще всех учебно-воспитательных учреждений, далеко не все современные подростки до конца осознают то, насколько важно следить за состоянием своего собственного организма уже с юных лет. К сожалению, на формирование безответственного подхода к проблеме правильного образа жизни решающее влияние оказывает современный интернет, кинематограф и средства массовой информации.

В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип, и беседы о формах и негативных влияниях вредных привычках необходимо строить с учетом возраста ребенка. Особенно актуальным является воспитание здорового образа жизни у старшеклассников, так как их возраст является наиболее опасным с точки зрения возможного приобщения к поведенческим рискам. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть: целенаправленность, систематичность, дифференцированность – в зависимости от возрастных психофизиологических особенностей, уровня учебно-познавательной деятельности, развития школьника.

Предупреждение вредных привычек в учащихся – важное направление воспитательно-профилактической работы общеобразовательных школ, осуществляется в неразрывной связи с умственным, трудовым, физическим и нравственным воспитанием. В процессе этой работы формируется гармонично развитая личность, воспитываются у школьников нравственные нормы, прививаются общечеловеческие ценности, умение вести здоровый образ жизни. Однако, в связи с объективными обстоятельствами, часть учащихся подросткового воз-

раста с отклонениями в поведении часто самоустраняется от различных воспитательно-профилактических мероприятий и, следовательно, попадает в педагогически неорганизованную среду, приводит подростков к различным неконтролируемым поступкам и в конечном итоге к формированию вредных привычек – пьянства и алкоголизма.

Обзор мнений ряда авторов, работающих по проблеме профилактики вредных привычек учащихся, показал, что большинство из них считают необходимым не только образовывать школьников о рисках нездорового образа жизни, но и осуществлять так называемую «прививку» здоровым образом жизни, воспитывать его с самого раннего возраста. Так, А.Л. Турчак отмечает, что «при формировании иммунитета к употреблению спиртных напитков у учеников старшего школьного возраста ведущую роль следует отводить воспитанию социально значимых мотивов физкультурно-спортивной деятельности и овладению системой знаний о здоровом образе жизни». Большое значение занятиям физической культурой в предупреждении вредных привычек рекомендует В.П. Некрасов. Он отмечает: «Для того чтобы отказаться от пьянства, а точнее для того, чтобы даже не начинать, надо воспитывать в себе физическую культуру. Можно утверждать, что влечение к спиртному будет резко уменьшаться, если начнет расти физическая культура каждого человека» [5].

Принципы, на которых основывается деятельность в работе школы, направленной на профилактику развития вредных привычек употребления ПАВ, алкоголя и курения в школьной среде, следующие:

1. Комплексность. Предполагает согласование взаимодействия на межведомственном и профессиональном уровнях.

2. Дифференцированность. Подразумевает учет возрастных особенностей ребенка, степень его социальной зрелости.

3. Аксиологичность. Из ведущих аспектов профилактической работы в школе выделяются: социальный, ориентированный на формирование нравственных ценностей; психологический, направленный на формирование стрессоустойчивости; образовательный, формирующий систему представлений о здоровом образе жизни.

4. Системность. Этот принцип предполагает непрерывность процесса реализации профилактической деятельности в образовательной среде.

5. Легитимность. При организации профилактической работы в учебном учреждении необходимо опираться на правовую базу, определяющую и регламентирующую профилактическую деятельность.

Профилактика развития вредных привычек учащихся должна осуществляться постоянно, всеми участниками образовательного процесса.

Список используемых источников:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: РУДН, 2006. С. 284.
2. Багнетова Е.А. Образ жизни и факторы риска здоровью учащихся Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. Сургут: Дефис, 2013. 178 с.
3. Багнетова Е.А. Влияние семейных факторов на образ жизни и здоровье старшеклассников // Социологические исследования. М.: Наука РАН, 2011. №8. С. 139-142.

4. Верецагина Л. Вредные привычки. URL: <http://www.vunderkindiki.ru/statja6>

5. Некрасов В.П. Физическая культура против пьянства // Теория и практика физической культуры. 2010. № 9. С. 37-39.

© 2016, Витвицкий П.А.

Проблема профилактики развития вредных привычек учащихся

© 2016, Vitvitskiy P.A.

The problem of preventing the development of bad habits of students