

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

УДК 37.026

*Е.С. Астрейко (E.S. Astreiko),
кандидат педагогических наук, доцент,
Мозырский государственный педагогический
университет имени И.П. Шамякина,
М.В. Сергейчев (M.V. Sergeychev),
студент, Мозырский государственный педагогический
университет имени И.П. Шамякина,
г. Мозырь, Республика Беларусь*

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Каждый шестой человек на земле находится в возрастной группе 10–19 лет. Подростковый возраст – уникальный, определяющий период формирования личности. Физические, эмоциональные и социальные изменения, в том числе жестокое обращение и насилие, могут усиливать уязвимость подростков к проблемам физического и психического здоровья. В статье раскрываются основные принципы формирования здорового образа жизни подростков.

Ключевые слова: здоровье, подросток, принцип, здоровый образ жизни.

PRINCIPLES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS

Abstract. Every sixth person on earth is in the age group of 10-19 years. Adolescence is a unique, defining period of personality formation. Physical, emotional and social changes, including abuse and violence, can increase the vulnerability of adolescents to physical and mental health problems. The article reveals the basic principles of forming a healthy lifestyle in adolescents.

Keywords: health, teenager, principle, healthylifestyle.

Быть здоровыми и полными сил хотят и взрослые, и дети. Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, он должен с раннего детства до глубокой старости постоянно заботиться о его укреплении. Для укрепления здоровья нужно вести здоровый образ жизни, знать и выполнять правила ЗОЖ.

Наблюдения ученых позволили сделать вывод, что здоровый образ жизни способствует увеличению ее продолжительности порядка на 7–10 лет и является самым практичным и самым дешевым методом профилактики заболеваний. Поэтому с самого раннего детства следует формировать у ребенка и подростка понятие о том, что здоровый образ жизни требует от человека некоторых усилий.

На IV Всебелорусском народном собрании Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко отметил: «Важнейшей составляющей уровня и качества жизни человека является здоровье... Высокий жизненный уровень белорусских граждан – не просто цель, это смысл проводимой государственной политики» [1]. Гармонически развитый здоровый человек способен эффективно и длительно участвовать в жизни семьи и общества. Общественный прогресс все в большей

степени обеспечивается не темпами роста производства продукции, а качеством жизни населения, которое в значительной мере обусловлено состоянием здоровья.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это деятельность личности или группы людей, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья. В этом понимании с одной стороны ЗОЖ – это форма жизни, с другой – условия для реализации действий, направленных на воспроизводство здоровья, гармоничное физическое и духовное развитие человека. Здоровый образ жизни подростков помогает ему не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу. Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни подростков: соблюдение правил личной гигиены; полноценный отдых; занятия спортом; сбалансированное питание; укрепление иммунитета; отказ от вредных привычек; хорошее эмоционально-психическое состояние. Остановимся на некоторых из них.

Личная гигиена. Главное требование гигиены для подростка – держать тело в чистоте, чтобы избежать заболеваний, связанных с размножением бактерий и паразитов. Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями – составляющий элемент ЗОЖ. Наибольшее количество бактерий обнаруживается под ногтями (примерно 95 % находящихся на коже рук), поэтому важно ухаживать за ногтями.

Правильный уход за собственным телом особенно важен для подростков, так как в период полового созревания они и сами замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной, неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа следует сменить нижнее белье, на чистую кожу можно нанести гигиенические средства. Ежедневно на ночь моют ноги. Ни в коем случае нельзя пользоваться чужими расческами, мочалками, головными уборами, нельзя трогать бездомных кошек, собак и других животных.

Не следует забывать про уход за волосами, так как на кожу, волосы, ногти оказывают воздействие не только внешние факторы. Помогает коже стать здоровой и красивой рациональное питание: салаты из свежих овощей и фруктов, соки, молочные продукты, ржаной хлеб. Необходимо отказаться от жирных блюд, острых приправ. И наоборот серьезным врагом для кожи являются недостаток кислорода и сна, курение и алкоголь.

Регулярный уход за полостью рта поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для сохранения зубов здоровыми нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую меняют с определенной периодичностью: 1 раз в 3–4 месяца. После каждого приема пищи нужно полоскать рот и минимум 1 раз в год посещать стоматолога.

Обувь для подростков должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, в связи с тем, что тесная обувь вызывает деформацию пальцев, вращение ногтей, появление мозолей и т.д.

Режим дня детей – это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни ребенка, благодаря соблюдению которого формируются условные рефлексы на время, обеспечивается высокая работоспособность в течение всего дня. Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия, во-первых, – это продолжительность сна от 8 до 9 часов, во-вторых, соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

Пребывание на свежем воздухе – один из необходимых компонентов рационального режима дня. Дети должны быть на свежем воздухе 1,5–2,5 часа ежедневно, а в дни отдыха – до 6 часов. Прогулки хорошо сочетать с двигательной активностью, занятиями спортом и физическим трудом. В любом возрасте полезно закаливание. Сильный закалывающий эффект оказывают водные процедуры – обливание, обливание, ванны, растирание снегом и моржевание.

Правильное питание. Детям для роста и взросления нужно много сил. В период роста у детей происходит нарастание мышечной массы тела, активизируется деятельность эндокринной системы, наблюдается некоторое снижение иммунитета. Питание подростка должно быть как можно проще. В этот период рекомендуется снизить в рационе содержание животных жиров и быстрых углеводов.

Здоровый образ жизни несовместим с *вредными привычками* – курением и употреблением алкоголя, которые являются важными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Вызывает тревогу тот факт, что в настоящее время снижается возраст, когда подростки пробуют курить. Каждый молодой человек, впервые беря сигарету, должен знать, что его ждет впереди. У курящих школьников нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, ухудшается успеваемость. Пассивное курение так же опасно, как и активное. Известно, что во время курения 20 % вредных веществ табачного дыма сгорает, 25 % – задерживается в легких курильщика, 5 % – остается в окурке, остальные 50 % загрязняют окружающую среду. Курение негативно влияет на все органы и системы и наносит непоправимый вред репродуктивной системе.

Употребление алкоголя. Регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей, затрудняет приобретение новых знаний и навыков, деформирует личность. Спиртные напитки вызывают раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, вызывают развитие гастрита и даже рака желудка. Возникают изменения в печени и поджелудочной железе, сердечно-сосудистой системе с развитием гипертонической болезни. Изменения в репродуктивной системе часто приводят к неполноценности потомства у людей, злоупотребляющих алкоголем.

Эмоциональные расстройства. По данным Всемирной организации здравоохранения в подростковом возрасте распространены эмоциональные расстройства. Наиболее распространены в этой возрастной группе тревожные расстройства (которые могут включать панику или чрезмерное беспокойство); они чаще встречаются в старшем, чем в младшем подростковом возрасте. Тревожное расстройство развивается у 3,6 % подростков 10–14 лет и у 4,6 % подростков 15–19 лет. Депрессия встречается у 1,1 % подростков в возрасте 10–14 лет и у 2,8 % подростков в возрасте 15–19 лет. У депрессии и тревожности есть ряд общих симптомов, включая быстрые, неожиданные изменения настроения. Тревожные и депрессивные расстройства могут привести к серьезному снижению посещаемости и успеваемости в школе. Социальная отчужденность может усугублять изоляцию и ощущение одиночества. Депрессия может приводить к самоубийству[2].

В заключение отметим, что каждый шестой человек находится в возрастной группе 10–19 лет. Подростковый возраст – уникальный, определяющий период формирования личности. Физические, эмоциональные и социальные изменения, в том числе жестокое обращение и насилие, могут усиливать уязвимость подростков к проблемам физического и психического здоровья. Соблюдение правил личной гигиены, полноценный отдых, занятия спортом, сбалансированное питание, укрепление иммунитета, отказ от вредных привычек, хорошее эмоционально-психическое состояние – это основные составляющие здорового образа жизни подростков.

Список использованных источников

1. Доклад Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко на четвертом Всебелорусском народном собрании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/events/doklad-prezidenta-respubliki-belarus-aleksandra-lukashenko-na-chetvertom-vsebelorusskom-narodnom-sobranii-5895>. – Дата доступа: 28.09.2024.
2. Психическое здоровье подростков. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Ef3Un>. – Дата доступа: 28.09.2024.

УДК 378

*Л.Н. Иванова (L.N. Ivanova),
кандидат психологических наук, доцент,
Мозырский государственный педагогический
университет имени И.П. Шамякина
Р.М. Миневич (R.M. Minevich),
педагог-психолог, ГУО «Гимназия им. Я.Купалы»,
г. Мозырь, Республика Беларусь*

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО ОДАРЕННЫХ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования творческого мышления у учащихся гимназии. Показаны пути обеспечения комплексного подхода по развитию творческого потенциала у интеллектуально одаренных школьников.

Ключевые слова: творческое мышление, творческие способности, креативность, интеллектуальная активность, вербальное мышление, невербальное мышление.

DEVELOPMENT OF CREATIVE THINKING IN INTELLECTUALLY GIFTED STUDENTS

Annotation. The results of an empirical study of creative thinking among gymnasium students are presented. Ways to ensure an integrated approach to developing the creative potential of intellectually gifted schoolchildren are shown.

Key words: creative thinking, creative abilities, creativity, intellectual activity, verbal thinking, non-verbal thinking.

Развитие творческого мышления у интеллектуально одаренных учащихся имеет особое значение, так как современное общество испытывает потребность в высокоинтеллектуальных, творческих специалистах, способных находить новые подходы к решению актуальных социально-экономических, культурных задач.