

**Завьялов Андрей Евгеньевич**

канд. социол. наук, старший преподаватель

Институт психологии, социологии

и социальных отношений

ГБОУ ВО «Московский городской

педагогический университет»

г. Москва

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ. ВЫЗОВЫ И ПРОБЛЕМЫ**

***Аннотация:** в статье анализируется состояние здоровья школьников, выделяются причины формирования специального направления медицины, связанной с оказанием услуг подросткам. Автором также приводятся факторы, влияющие на процесс формирования здорового образа жизни школьников, и возможные риски.*

***Ключевые слова:** школьники, образ жизни, здоровый образ жизни, школьные факторы риска, здоровье подростков.*

На сегодняшний день ключевым элементом, влияющим на жизнь человека, является его образ жизни. Если проанализировать все негативные факторы влияющие на состояние здоровья, то по данным Всемирной организации здоровья в Европейском регионе ключевыми являются такие, как курение, высокий индекс массы тела, алкоголизм, наркомания, психические расстройства, а также распространенность ВИЧ-инфекций и СПИДа.

Все это негативно сказывается на состоянии здоровья особенно подростков. Если к этому прибавить низкую двигательную нагрузку, а также недостаточное соблюдение режимов питания, сна и отдыха, то картина получается удручающая.

В докладе ВОЗ, сделанном в 2014 году «Здоровье подростков мира: второй шанс во втором десятилетии», говорится, что подростки относятся к той группе населения, которая обслуживается органами здравоохранения наиболее плохо.

Таким образом развивается потребность в развитии подростковой медицины, которая позволила бы наиболее эффективно решать проблемы сохранения здоровья молодежи, как будущего нации.

При этом необходимо учесть, что проблемы Российской Федерации на этом направлении схожи с теми, которые провозглашены в Европейской стратегии «Здоровье и развитие детей подростков». Важно отметить, что в нашей стране понятие «дети подросткового возраста» является достаточно новым, что требует придания специфических требований системе охраны здоровья подростков [3].

Здесь существует несколько предпосылок:

1. Состояние здоровья подростков связано с особенностями их образа жизни. Нужно учитывать, что на этом этапе по мере развития происходит постоянное изменение в поведении и жизнедеятельности, обусловленные возрастными физиологическими и психическими изменениями. Помимо этого на них сильно влияет и социально-экономическая, а так же политическая жизнь страны, так как эта прослойка населения является наименее защищенной. При этом можно отметить низкий уровень профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни среди подростков.

2. В последние годы наблюдается изменение структуры заболеваемости подростков и нарастанием числа подростков, с заболеваниями, установленными впервые, рост инвалидности, что также негативно сказывается на будущем подрастающего поколения. Это во многом может быть обусловлено недостаточной организацией межведомственного подхода государственными органами в социальной молодежной политике в целом и в формировании здорового образа жизни в частности.

3. Также некоторые исследователи отмечают, что медицинские услуги, оказываемые подросткам, должны отличаться от тех, что оказываются взрослому населению и детям до 10 лет – они должны быть более направлены на профилактику возможных заболеваний и призваны формировать здоровьесберегающие поведение. Как говорилось выше, данная категория населения наименее защищена с точки зрения физиологических и психических рисков.

Мировая медицина показывает, что человек занимающийся в сфере защиты здоровья подростков должен иметь особую фундаментальную подготовку в различных областях знаний и включать в себя такие элементы, как медицина, возрастная физиология, психология, социология.

Таким образом важно отметить, что процесс формирования здорового образа жизни является фундаментальной, многоплановой задачей, для решения которой необходимо участие всех членов воспитательной сферы деятельности, начиная с врачей и заканчивая преподавателями школы.

На пути формирования здорового образа жизни важную роль может сыграть волонтерская деятельность, как способ создания особо образа жизни.

Особую роль в этом могут сыграть Центры развития добровольческого движения, которые позволят [4]:

- 1) содействовать развитию и популяризации культуры добровольчества;
- 2) развить организационно-методическую и информационно-аналитическую поддержку добровольческих социальных программ;
- 3) привлекать подростков к активной добровольческой деятельности;
- 4) сотрудничать со всеми заинтересованными организациями, органами государственной власти и органами местного самоуправления, зарубежными и международными организациями.

Таким образом, развитие волонтерского движения может стать необходимым мостиком, раскрывающим творческий потенциал подростков и молодых людей, что позитивно скажется на формировании здоровьесберегающего поведения.

В качестве еще одного инструмента, позволяющего решить проблемы формирования здорового образа жизни, можно назвать создание творческих кружков, таких как танцевальный кружок, театральная студия, оркестр, хор, кружок моделизма и т. д. В этой сфере благодаря систематичности проведения групповых форм занятий у подростков формируются общие интересы, развивается взаимоподдержка, так как достижение коллективной цели требует от каждого участника ответственности и реализации своего творческого потенциала, что

благотворно сказывается на формировании самодисциплины и позволяет снизить риски психических расстройств, которые являются крайне негативными факторами при формировании здорового образа жизни и в дальнейшем приводить к росту алкоголизма, табакокурения и наркомании в среде подростков [5].

При этом важно отметить необходимость формирования профессиональных кадров, руководителей способных ставить перед таким творческим коллективом не только задачи, но и проводить воспитательную работу, которая также благотворно скажется на психологическом состоянии подростков.

Необходимо отметить важность проведения занятий в атмосфере доверия и взаимоуважения всех участников творческого коллектива.

Еще одним важным элементом жизнедеятельности подростков является образовательная сфера.

На сегодняшний день выявлено, что образовательная среда к уже имеющимся рискам для здоровья, добавляет информационно-психологический, связанный с увеличением и изменением информационного потока. Так же в период образовательных реформ подростки становятся участниками различных педагогических экспериментов, что так же негативно сказывается психофизическом состоянии, добавляя стрессов и усложняя адаптационные процессы.

В качестве существенного психологического фактора, значительно ухудшающего образ жизни подростка можно назвать неудовлетворенность в личностно-доверительном общении, что может приводить к развитию ассоциативного и деструктивного поведения. Важно учитывать, что при переходе из дошкольного детства в школьную жизнь, так же переходы в более старшие классы является сильным стрессогенным фактором для детей и подростков и негативно сказывается на состоянии здоровья [1].

Институт возрастной физиологии РАО выявил основные школьные факторы риска, которые могут провоцировать развитие стресса и плохо сказываться на развитии и здоровье детей [2]:

- 1) стрессовая педагогическая практика;
- 2) интенсификация учебного процесса;

- 3) несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- 4) нерациональная организация учебной деятельности;
- 5) функциональная неграмотность педагога.

При этом стрессовая педагогическая тактика по мнению ряда ученых является одним из наиболее опасных видов школьного стресса. Это связано в первую очередь с тем, что успешность обучения может определяться не качественными, а количественными показателями, что может приводить к нарушению психологического состояния.

Основная опасность школьных факторов риска таится в том, что они действуют на протяжении длительного времени в течении десяти – одиннадцати лет жизни ребенка, при этом могут быть не обнаружены начальные стадии психических заболеваний, так как процесс развивается медленно.

Говоря о потенциальных причинах риска разные ученые расходятся во мнении. Некоторые утверждают, что виной всему социально-экономическая ситуация – низкий уровень жизни российский семей и низкий уровень заработной платы учителей. Другие говорят о слишком высокой нагрузке на детей и подростков, особенно в школьный период – им приходится долгие часы сидеть за партой и меньше уделять время физическим нагрузкам. Третьи утверждают, что проблема в медицинском сопровождении школьников.

Также причиной школьных стрессовых ситуаций может являться отсутствие дружеских отношений в классе, непринятие коллективом, что приводит к постоянному напряжению и сильному психологическому стрессу школьника [5].

Подводя итог можно сказать что на сегодняшний день сложилась специфичная ситуация в сфере формирования здорового образа жизни школьников, которая требует в значительной степени многофункционального подхода и подключения различных отраслей жизнедеятельности. С одной стороны, это медицинское обеспечение здоровья подростков, как особой социальной группы, с другой стороны, требуется совершенствование и модернизация современной школы, изменения ее задач и роли, что должно позволить сформировать разностороннюю

творческую личность и преодолеть риски для здоровья в школьный период жизни.

### ***Список литературы***

1. Ананишнев В.М. Студенческая среда московского мегаполиса: социологический анализ / В.М. Ананишнев, О.А. Иванова, Л.А. Машкова // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 102–106.

2. Есауленко И.Э. Практическое руководство по формированию здоровьесберегающей образовательной среды / И.Э. Есауленко, В.И. Попов, А.А. Зуйкова, Т.Н. Петрова. – Воронеж, 2016.

3. Завьялов А.Е. Здоровье россиян. Вызовы и проблемы / А.Е. Завьялов, В.И. Левашов // Интерактивная наука. – 2016. – №8. – Чебоксары, 2016. – С. 49–55.

4. Кирилова Ю.А. Волонтерское движение – лучшее для активной молодежи решение // Материалы науч.-практ. конф. «Практические формы работы в подростковой и юношеской среде по профилактике наркомании и формированию мотивации к здоровому образу жизни». – Астрахань, 2016. – С. 10–12.

5. Смиховский В.С. Занятия в коллективе как одно из средств воспитания и формирования мировоззрения подрастающего поколения // Материалы науч.-практ. конф. «Практические формы работы в подростковой и юношеской среде по профилактике наркомании и формированию мотивации к здоровому образу жизни». – Астрахань, 2016. – С. 18–20.

6. Романова Е.С. Социальная эффективность среднего общеобразовательного учреждения / Е.С. Романова, А.В. Ткаченко, Е.А. Татаринцев // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 85–95.