

Информационно-методические материалы «Формирование здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения у учащихся учреждений дополнительного образования детей и молодежи»

1. Основные понятия

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье* – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Физическое здоровье (здоровье тела) – наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.

Психозомоциональное здоровье – состояние познавательных процессов (мышления, внимания, памяти), особенности эмоционально-волевых качеств, способность к саморегуляции, управление своим внутренним психологическим состоянием.

Психологическое здоровье – определенный уровень развития и совершенства взаимодействия человека с внешней средой; определенный уровень психического и личностного развития, позволяющий успешно реализовывать это взаимодействие; процесс и результат развития человека как субъекта в разнообразных отношениях.

Социально-нравственное здоровье – система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Здоровый образ жизни – способ активной социальной деятельности людей, которые в максимальной и непосредственной степени укрепляют здоровье при наличии благоприятных материальных и общественных условий.

Здоровый образ жизни – это: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); положительные эмоции.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Безопасное поведение – это поведение, обеспечивающее безопасность существования личности, а также не наносящее вред окружающим людям.

Культура здорового и безопасного образа жизни человека – совокупность реализуемых им на практике ценностных ориентаций, представлений, морально-нравственных установок, личностных качеств, определяющих здоровьесберегающий и безопасный стиль поведения.

Формирование здорового образа жизни – деятельность, направленная на поведение человека с целью сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (определение из Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года).

Формирование здорового образа жизни – это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально-значимых заболеваний.

2. Правовые основы, методические материалы по формированию здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения у учащихся

Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что учреждения образования условия для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в соответствии с актами законодательства. Охрана жизни и здоровья обучающихся включает в себя:

пропаганду здорового образа жизни и обучение навыкам такого образа жизни;

профилактику и принятие мер по недопущению употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических и других одурманивающих веществ в помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования;

профилактику и принятие мер по недопущению курения (потребления) табачных изделий, использования электронных систем курения, систем для потребления табака в помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования (статья 41 Кодекса).

Программой непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021–2025 годы (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31 декабря 2020 г. № 312) определено, что одним из направлений воспитания обучающихся является воспитание культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни, направленного на формирование безопасного поведения обучающихся в социальной и профессиональной деятельности, повседневной жизни, навыков здорового образа жизни, на осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование.

Дается определение понятия «*культура здорового образа жизни*» как отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности,

осознание своей ответственности за индивидуальное и общественное здоровье; наличие типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющих и совершенствующих резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Содержание воспитания культуры здорового образа жизни направлено на: усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности;

воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом;

формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения в целом и антинаркотического барьера как отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий и наркотических веществ.

Для организации работы по профилактике употребления психоактивных веществ, в рамках которой необходимо активно формировать альтернативные варианты позитивного поведения учащихся, нравственную устойчивость личности, педагогическим работникам учреждений образования рекомендуется электронное учебно-методическое пособие «Профилактика зависимого поведения» автора В.А. Хриптович, размещенное на национальном образовательном портале <http://www.adu.by> (Образовательный процесс. 2019/2020 учебный год / Организация воспитания / Учебно-методическая литература).

Комплексный план мероприятий по профилактике наркомании и противодействию незаконному обороту наркотиков, социальной реабилитации наркозависимых лиц на 2023 – 2024 годы (утвержден заместителем Премьер-министра Республики Беларусь в феврале 2023 г. № 33/202-44/) предусматривает проведение информационно-разъяснительной работы по профилактике противоправного поведения, в том числе по предупреждению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических веществ и их аналогов, с участием сотрудников органов внутренних дел; необходимость обеспечения руководителями учреждений образования своевременного, оперативного информирования органов внутренних дел о ставших известными фактах потребления обучающимися наркотических средств или психотропных веществ либо из аналогов в учреждениях образования.

Для организации работы педагогов по профилактике различных видов зависимостей у учащихся рекомендуется пособие автора Е.И. Медведской «Ребенок в пространстве мультимедиа: предупреждение зависимости», в котором раскрываются механизмы воздействия медиаустройств на психику человека, а также методы предупреждения различных видов зависимостей.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 15 января 2019 г. № 7/5/13 утверждена Инструкция о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных

действий у несовершеннолетних. Данный документ определяет факторы риска суицидальных действий у несовершеннолетних, проявление суицидального поведения, суицидальные угрозы.

На сайте <https://uchebniki.by/rus/katalog/posobiya-po-voprosam-vospitaniya/@sl/20> рекомендуются пособия (*Учебники.by – онлайн-каталог, содержащий полную информацию об учебных изданиях Республики Беларусь, которые после комплексной экспертной оценки рекомендованы к использованию в образовательном процессе учреждений образования Министерством образования Республики Беларусь. Ресурс предназначен для педагогов-практиков, родителей, учащихся, специалистов органов управления образованием*):

Пособие *«Основы формирования здорового образа жизни школьников»*, авторы: Корзенко В.Н., Смотрицкий А.Л., Смотрицкая Г.Е., издательство: «Национальный институт образования», 2009 г. Пособие посвящено вопросам формирования у учащихся ценностного отношения к своему здоровью с учетом гендерного компонента, знаний о факторах, оказывающих на него негативное влияние, способах его сохранения и укрепления. Приведены основные направления работы педагогов по формированию у учащихся установок здорового образа жизни, оптимизации их двигательной активности, предупреждению перегрузок и стрессовых реакций, профилактике инфекционных заболеваний.

Пособие *«Организация экологически благоприятной здоровьесберегающей среды в школе»*, автор: Ковалева В.Н., издательство: «Национальный институт образования», 2010 г. Рассматриваются особенности формирования культуры здорового образа жизни и экологической культуры учащихся. Предлагается методика организации экологически благоприятной здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении.

Пособие *«Подростковый клуб «Я выбираю здоровье»»*, автор: Самусева Н.В., издательство «Национальный институт образования», 2013 г. В пособии изложены краткие теоретические сведения о здоровье и здоровом образе жизни, охарактеризованы различные концепции здоровьесбережения обучающихся в образовательном процессе учреждений общего среднего образования. Представлена программа работы подросткового клуба «Я выбираю здоровье», методические разработки занятий и информационный материал к ним.

Пособие *«Психология формирования культуры здорового образа жизни школьников»*, автор: Луговцова Е. И., издательство: «Национальный институт образования», 2012 г. В пособии рассматриваются психологические аспекты формирования здорового образа жизни старшеклассников с учетом современной социокультурной ситуации; предложены модель формирования культуры здорового образа жизни и программа практических занятий; представлены современные формы и методы работы в рамках данной тематики.

Пособие *«Формирование здорового образа жизни: социально-педагогическое проектирование»*, автор: Бедулина Г. Ф., издательство: «Национальный институт образования», 2009 г. Рассматриваются возможности

социально-педагогического проектирования как эффективной формы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.

3. Система работы учреждения дополнительного образования детей и молодежи по формированию здорового образа жизни у учащихся

Целью системы работы по формированию здорового образа жизни у учащихся является воспитание у учащегося как субъекта творческого саморазвития ценностной ориентации на здоровый образ жизни, формирование физически здоровой толерантной личности, способной свободно адаптироваться в современном мире, активно участвующей в самостоятельной познавательной деятельности и создании единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего достаточные и необходимые условия личностного развития всем участникам образовательного процесса.

Система работы учреждения дополнительного образования детей и молодежи по формированию здорового образа жизни у учащихся включает основные *подсистемы*:

диагностико-исследовательскую;

проектировочную;

реализации здоровьесберегающих технологий, методик и программ.

Целью *диагностико-исследовательской подсистемы* является разработка и осуществление мониторинга (изучение степени информированности по вопросам здорового образа жизни среди учащихся; изучение личностных характеристик учащихся; изучение отношения подростков к проблеме злоупотребления психоактивными веществами и др.; изучение микроклимата в объединениях по интересам; изучение условий обучения; изучение компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения и др.) для организации обратной связи, подготовки рекомендаций для участников образовательного процесса, планирования работы.

Основными задачами мониторинга является отслеживание эффективности работы по сохранению здоровья учащихся, формированию у них культуры безопасного, ответственного поведения, координация педагогической работы с целью обеспечения сохранности здоровья учащихся в образовательном процессе.

Используемые методы исследований: тестирование, анкетирование, самоанализ, диагностические беседы, работа с таблицами и диаграммами, методы математической статистики и компьютерной обработки данных.

Диагностику уровня сформированности ценностной ориентации учащихся на здоровый образ жизни можно выполнить на основе критериев и показателей, представленных экспертами (таблица 1).

**Диагностическая карта исследования уровня сформированности
ценностной ориентации учащихся на здоровый образ жизни**

Критерии	Показатели	Диагностика
Когнитивный (познавательный)	- знания о принципах и правилах здорового образа жизни; - знания о вредных привычках и факторах, пагубно влияющих на здоровье человека; - осведомленность о путях, средствах и методах сохранения и укрепления здоровья	тестирование по определению уровня знаний учащихся об основных компонентах здоровьесбережения как основы валеологии
Деятельностно-поведенческий	- наличие вредных привычек; - использование методов оздоровления в повседневной жизни; - организация режима дня, питания, сна и физкультурно-спортивной деятельности; - отношение к медицине и регулярное посещение врачей	методика «Оценка образа жизни» по О.Н. Московченко; Анкетирования «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни», «Роль спорта в моей жизни»
Мировоззренческо-ценностный	- осмысление жизненного ориентира «здоровье» как высшей социально значимой ценности; - сформированность ценностной ориентации и установки на здоровый образ жизни в различных сферах жизнедеятельности; - сформированность потребности в здоровом образе жизни; - осознание своей ответственности за состояние своего здоровья	методика С. Дерябо, В. Ясвина по исследованию отношения учащихся к здоровью и к здоровому образу жизни: - проставление приоритетов семи жизненным ценностям; - определение индекса отношения к здоровью по эмоциональной, практической, познавательной шкалам и шкале поступков; - вычисление индекса интенсивности отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Методика «Локус контроля здоровья» по Дж. Гринбергу
Физиологический	- общее состояние здоровья; - соответствие ключевых показателей состояния организма нормативным значениям; - интенсивность физической активности	методика «Физическое здоровье» по С.С. Степанову

Проектирование – процесс планирования последовательности действий, разработка комплексно-целевых программ, проектов, планов.

По мнению ученых, проектирование заключается в разработке приоритетных компонентов предстоящей совместной деятельности педагогов, учащихся и родителей. В рамках педагогического проектирования выделяется ряд последовательных этапов: моделирование (разработка общей идеи конструирования системы, процессов и ситуаций и прогнозирование результатов их реализации), собственно проектирование и конструирование (детализация разрабатываемого проекта, позволяющая начать его реализацию в конкретных условиях образовательного процесса).

В подсистему реализации в обучении и воспитании здоровьесберегающих технологий, методик и программ входит:

1. Использование данных мониторинга в процессе реализации технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными, рекомендациями;

2. Применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учет особенностей возрастного развития учащихся и реализация образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

3. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности;

4. Укрепление материально-технической базы учреждения, приведение условий обучения в соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;

5. Повышение профессионального уровня педагогов, расширение профессионального самосознания.

Подсистема включает:

реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

реализацию здоровьесориентированных образовательных программ;

вовлечение учащихся в круглогодичную систему конкурсно-игровых массовых мероприятий по ЗОЖ;

организацию и проведение мероприятий в рамках дней здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом, 27 сентября – Всемирный день туризма, 21 ноября – Международный день отказа от курения, 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом и др.);

систему мероприятий по повышению квалификации педагогических работников;

лидерскую деятельность подростков и молодежи – разработку и реализацию социально значимых проектов (организация праздников здоровья для сверстников или младших детей, озеленение территории или рекреаций, исследование мнения подростков по проблемам здоровья, проведение серии занятий здоровья и многие другие коллективные творческие дела).

Профилактическая работа с учащимися – важная составляющая системы работы учреждения:

- профилактика различных видов зависимостей у учащихся;
- профилактика стрессов и конфликтов;
- реализация подхода равного обучения («Равный обучает равного»);
- профилактика суицидального поведения;
- профилактика потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива;
- профилактика противоправного поведения, в том числе предупреждение преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических веществ и их аналогов;
- профилактика насилия, жестокого обращения в отношении учащихся.

Необходимо создание в учреждении постоянно действующей системы информирования и обучения педагогических работников и учащихся в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Информационно-просветительская деятельность должна быть максимально открыта в социум: организация постоянно действующих информационных стендов, создание тематических баз данных, издание информационных и методических материалов, обновляемая информация на сайте учреждения и др. Просветительская деятельность с участниками образовательного процесса направлена на повышение уровня знаний по проблемам сохранения и укрепления здоровья детей. Реализация данной деятельности предполагает: проведение тематических лекций, семинаров, круглых столов; изучение педагогами, специалистами и родителями (законными представителями) необходимой научно-методической литературы, школы, клубы педагогических знаний.

Задачей методической работы является *повышение компетентности педагогов* в вопросах здоровьесбережения – способности педагога к решению задач по обеспечению здоровья учащихся. Специалистами учреждений должны быть изучены трудности педагогов в области здоровьесбережения, выявлен успешный опыт, разработан методический материал, организовано обучение педагогов способам использования здоровьесберегающих технологий.

Педагог должен обладать высоким уровнем профессионально-этической культуры, способностью к формированию и развитию личностных креативных качеств, иметь системные знания о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях, владеть знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях, уметь использовать теоретические знания в профессиональной деятельности по здоровьесбережению. Формы работы по повышению компетентности педагогов могут быть различными: методические объединения, очные и дистанционные формы обучения / консультирования; тематические педсоветы, семинары; методические недели; конкурсы и др.

Отдельные блоки подсистемы – это взаимодействие с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни и с другими организациями по вопросам здорового образа жизни.

Информационно-методическое сопровождение взаимодействия педагогов с родителями обеспечивается с использованием следующих методов и форм работы:

- информационные тексты;
- устные информационные сообщения;
- информационные лекции, собрания, семинары;
- информационные стенды с рекомендациями;
- систематическое обновление методических и информационных страничек в помощь педагогам и родителям на сайте НЦХТДМ;
- выпуск тематических изданий,
- переписка через интернет, общение на интернет-форуме, вебинары;
- выпуск аннотированных указателей литературы, каталогов информационных и методических материалов;
- изучение, обобщение, распространение опыта педагогов, организующих эффективное взаимодействие с родителями;
- методические разработки в помощь педагогам и / или родителям;
- мониторинг, систематическое получение обратной связи и др.

Практическое взаимодействие педагогов, родителей и учащихся (проведение совместных дел), методы и формы работы:

- открытые занятия, индивидуальные занятия для родителей,
- совместные творческие занятия,
- выставки,
- экскурсии,
- турпоходы, слеты,
- праздники и концерты,
- семейные праздники и фестивали,
- спектакли,
- конкурсы (смешанные и родительские команды), КВН и игры,
- музей семейных традиций,
- презентации семейного опыта,
- оформление кабинетов, подготовка костюмов,
- совместная проектная деятельность и др.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, – это: условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* Петров О.В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

По словам профессора Н.К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии* – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

«Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье педагога и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

Субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Целью здоровьесберегающей образовательной технологии выступает *обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта*, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются экспертами на три подгруппы:

организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, способствующую предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний. Реализация этих технологий направлена на создание условий для снятия перегрузки, чередование труда и отдыха, предотвращение чрезмерного функционального напряжения и переутомления, соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему нагрузки учащихся и др.;

психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога на занятиях, воздействием, которое он оказывает на своих учащихся. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися, просвещение педагогов и родителей.

Отдельно выделяют социально *адаптирующие и личностно-развивающие технологии*, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только учащихся, но и их родителей, а также педагогов.

К психолого-педагогическим технологиям здоровьесбережения относят:
снятие эмоционального напряжения (использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий);

создание благоприятного психологического климата на занятии;

охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни (создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности; профилактика различных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни);

комплексное использование личностно-ориентированных технологий (личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности);

педагогика сотрудничества (проявления гуманного отношения к детям, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости);

технологии развивающего обучения (строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся);

технология психологического сопровождения учебной группы (разработана М.Ю. Громовым и Н.К. Смирновым).

5. Формирование безопасного, ответственного поведения

Сохранение здоровья детей и формирование у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья на сегодняшний день рассматриваются как одна из основных задач системы образования.

Безопасность наиболее часто рассматривается в контексте таких понятий, как безопасное поведение, безопасный образ жизни, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни. Кроме того, безопасное поведение включает ответственное отношение к своей жизни, которое у детей еще слабо развито.

Безопасное поведение определяется как поведение, обеспечивающее безопасность существования личности, а также не наносящее вред окружающим людям. Согласно С.Л. Рубинштейну, поведение – это особая форма деятельности.

Выделяют основные причины, способствующие попаданию человека в рискованные, опасные жизненные ситуации:

- готовность индивида к попаданию в опасную ситуацию – в том числе, больные, пожилые люди, люди, имеющие опыт пребывания в роли жертвы;

- допущение (принятие) возможности преступления / насилия в отношении личности – например, преступники, агрессоры, манипуляторы, а также люди с повышенным уровнем тревожности;

- наивность, недостаточный опыт и знания об опасности и самозащите – характерна для людей, не социализированных в данном обществе, не понимающих его особенностей, в том числе, дети, мигранты.

Факт того, что дети обладают особой склонностью к попаданию в опасные ситуации, определяет необходимость в повышенном внимании к профилактике рисков детства и формированию навыков безопасного поведения у детей, поиска педагогических условий и средств, которые позволят сделать потребность в безопасном поведении – насущной и актуальной для каждого ребенка.

Работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни должна быть направлена на решение задач:

- формировать у учащихся представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить учащихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- дать представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

развивать творческие способности, используя индивидуальные особенности учащихся.

В формировании безопасного поведения учащихся необходимо не только сосредоточиться на предотвращении неприятностей, но и на развитии личностных характеристик, определяющих благополучие личности: оптимизм, честность, навыки партнерства, надежность, настойчивость, храбрость, способность вникать в суть происходящего.

Целенаправленное изменение поведения Б.Ф. Скиннер называет модификацией поведения. Для этой цели он предлагает использовать следующие методы:

подкрепление безопасных навыков поведения (похвала, награда, эмоциональная поддержка);

изживание (торможение) навыков поведения, связанных с риском и обеспечивающих безопасности жизнедеятельности – предполагает своевременный контроль действий учащегося со стороны педагога.

В рамках педагогической психологии разработаны основные организационно-управленческие правила эффективного руководства формированием навыков безопасного поведения:

1. Ясно определить правила, которым необходимо следовать;
2. Самоорганизация, самодисциплина педагога, владение собой, своим состоянием, поведением (демонстрировать навыки безопасного поведения в деятельности);
3. Подкреплять или хвалить желаемое поведение, которое является важным для развития социальных и познавательных навыков. Быть последовательным в использовании похвал и замечаний;
4. Награждать каждое улучшение, а не только конечный результат деятельности;
5. Демонстрировать учащимся возможные последствия «правильных» и «неправильных» действий.

Формирование культуры безопасного поведения позволит сформировать у учащихся умения предвидеть возможные опасные ситуации, правильно анализировать и адекватно вести себя.

6. Методы формирования навыков здорового образа жизни у учащихся

В качестве средств формирования здорового образа жизни используются общие методы педагогики, психологии, медицины и других смежных дисциплин, а также основные методы воспитательной работы.

Методы формирования сознания:

убеждение (в форме рассказа, объяснения, разъяснения, лекции, беседы, увещевания, внушения, инструктажа, диспута, доклада) – воздействие педагога на сознание, чувства, волю учащегося с целью формирования твердой, глубоко

осмысленной и эмоционально пережитой точки зрения по различным вопросам отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей;

положительный пример, который оказывает сильное влияние на развитие сознательности и моральных чувств учащихся. Психологической основой этого метода является тяга детей к подражанию.

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:

упражнение (приучение, поручение) – многократное повторение действий и поступков учащихся в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек к здоровому образу жизни;

метод общественного мнения – метод, который помогает педагогическому работнику направлять учащихся на действия, формирующие желаемые качества здоровой личности;

метод воспитывающих ситуаций – создание педагогом проблемных ситуаций, при разрешении которых учащийся своим поведением выявляет уровень развития своих личностных качеств;

педагогическое требование – способ непосредственного побуждения учащихся к тем или иным поступкам, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение, одобрение, осуждение, наказание, соревнование.

Методы лечебной педагогики предупреждают возникновение «учебных стрессов» и оптимизируют процессы обучения, воспитания и оздоровления. К их числу относятся:

методы психической саморегуляции, аутогенной тренировки, выработка эмоционально-волевых качеств: самовоспитания и самообразования; самодисциплины и самокритики; самовыдержки и самообладания;

методы, воздействующие посредством искусства: театр, кино; музыкотерапия, пение, хореография; библиотерапия; изобразительное творчество;

методы применения игровой деятельности, игровая психотерапия: подвижные игры; интеллектуальные игры.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск: Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2022. – 512 с.
2. Баянова, Г.Ш. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни детей в системе дополнительного образования / Г.Ш. Баянова // Педагогика искусства. – 2013. – № 1. – С. 1–11
3. Бедулина, Г.Ф. Формирование здорового образа жизни: компьютерные технологии в подготовке тренеров-сверстников: учеб.-метод. пособие / Г.Ф. Бедулина. – Минск: Лазурак, 2008. – 160 с.
4. Бразовская, Т.И., Ковалева, В.Н. Профилактика суицидального поведения детей и подростков и вовлечение их в деструктивные сообщества /

- Т.И. Бразовская, В.Н. Ковалева // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – 2018. – № 11. – С. 38–41
5. Васильева, Т.П., Цветкова-Елизарова А.И. Программа формирования безопасного и здорового образа жизни у субъектов дополнительного образования. – Череповец: МБОУ ДОД «ЦДОД», 2015. – 25 с.
 6. Воронина, Ю.А. «Поговори со мной...». Тренинг по профилактике кризисных ситуаций в жизни старшеклассников на основе развития навыков коммуникации / Ю.А. Воронина // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – 2019. – № 5. – С. 29–33
 7. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. -метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
 8. Дударева, Ч.И., Красько, Н.А. Подросток и рискованное поведение. Разработки интерактивных занятий / Ч.И. Дударева, Н.А. Красько // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – 2018. – № 1. – С. 47–50
 9. Казеко, А.Г. Безопасные каникулы. «Своя игра» по правилам безопасной жизнедеятельности / А.Г. Казеко // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – 2017. – № 4. – С. 23–26
 10. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», 2014. – 52 с.
 11. Москалева, А.С. Модель процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у будущих социальных педагогов / А.С. Москалева // «Научные исследования в образовании»: Приложение к журналу «Профессиональное образование. Столица». – № 4. – 2010. – С. 43–49.
 12. Шамьюнов, Р.Я. Система здоровьесберегающей деятельности в учреждении дополнительного образования детей / Р.Я. Шамьюнов // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 15. – С. 262–273.
 13. Главное управление воспитательной работы и молодежной политики [Электронный ресурс] // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/informatsionno-analiticheskie-i-metodicheskie-materialy/>. – Дата доступа: 12.10.2023.
 14. Социально-педагогическая и психологическая служба учреждения образования [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homeru/obrazovatelnyj-protsess-2023-2024-uchebnyj-god/sotsialno-pedagogicheskaya-i-psikhologicheskaya-sluzhba-uchrezhdeniya-obrazovaniya?format=html>. – Дата доступа: 12.10.2023.
 15. Пособия по вопросам воспитания [Электронный ресурс] // Учебники.by. – Режим доступа: <https://uchebniki.by/rus/katalog/posobiya-po-voprosam-vospitaniya/@sl/20>. – Дата доступа: 12.10.2023.

16. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс] / В.С. Глушанко // Электронный архив библиотеки Витебского государственного медицинского университета. – Режим доступа: https://elib.vsmu.by/bitstream/123/12844/1/Zdorovyj_obraz_zhizni_i_ego_sostavliaiushchie_Glushanko-VS_2017.pdf. – Дата доступа: 12.10.2023.
17. Дорофеева, М.А. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дополнительного образования» [Электронный ресурс] / М.А. Дорофеева // Мультиурок. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/metodicheskie-rekomendatsii-zdorovesberegaiushchie.html>. – Дата доступа: 12.10.2023.