

## ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ.

**Наталья ГУЦУ,**  
преподаватель  
**Лариса ПОДГОРОДЕЦКАЯ**  
ст. преподаватель  
Бэлцкий Государственный  
университет им. Алеку Руссо,  
Республика Молдова

**Abstract:** *Health is the result of coordinated interaction of several factors: the level of medical help, heredity, ecology, healthy style of life. School psychologists traditionally work over the willing patterns of schoolchildren: healthy food, physical training, sport, prophylaxis of bad habits etc.*

*Agravarea condiției de sănătate a adolescenților este cauzată de cunoștințele insuficiente și comportamente riscante. Sănătatea este starea de bine fizică, mentală și socială, Sănătate este un stil de viață sănătos, care poate fi promovat în cadrul cursului de Educație pentru Formarea Deprinderilor de Viață unde este important să fie inclusă și informația despre sănătatea și igiena mintală, sănătatea socială.*

Здоровье подрастающего поколения находится в центре внимания медиков, родителей, учителей, психологов – всех тех, кто по долгу службы или велению души причастен к воспитанию детей. Здоровье является результатом согласованного взаимодействия ряда факторов: уровня медицинской помощи, наследственности, экологии, здорового образа жизни. Здоровый образ жизни определяется самой личностью, проявляется в ее потребностях, привычках, поведении.

Школьные психологи совместно с другими работниками школы традиционно работают над валеологическими установками школьников. В городе Бэлць на протяжении последних десятилетий ведется разнообразная работа в данном направлении.

Начало работы положила целевая «Программа медико-гигиенического обучения и формирования здорового образа жизни учащихся школ». Программа была рассчитана на 1996-2005 годы и утверждена V заседании советников Бэлцкого муниципального примэрии № 11/44 от 20 ноября 1997 (раздел 6, п. 3). В связи с введением курса «Жизненные навыки» была отменена программа «Здоровый образ жизни», но в настоящее время может быть альтернативой этому курсу.

Программа «**Здоровый образ жизни**», опиралась на основные принципы концепции европейской сети школ «Укрепление здоровья». Программа была составлена врачами центра «Здоровье» М. Г. Юркевичем и А. И. Павликом [1].

Программа включала введение, основные задачи, организацию обучения, тематический план. Программа была рассчитана на учащихся с первого по двенадцатый классы и включала 8 тем, среди которых: Здоровье и питание, режим дня, курение и его последствия, алкоголь и его вред, последствия употребления наркотиков, «СПИД и болезни, передающиеся половым путем», и собственно «Половое воспитание» (Анатомо-физиологические особенности организма в детском и подростковом возрасте. Сексуальное взросление. Взаимоотношения полов. Гигиена половых органов. Гигиенические особенности процесса биолого-сексуального развития. Секс и здоровье.). Видно, что тема сохранения и укрепления здоровья прослеживается на протяжении всех лет обучения. Однако в основном, содержание тем касается медико-гигиенических аспектов и не рассматриваются психологические вопросы.

В курсе «**Жизненные навыки**» нареkanie общественности вызвало именно половое воспитание и вместе «с водой был выплеснут и ребенок». Альтернативой сексуального воспитания стала реализация курса «Психология и этика семейной жизни», которая используется в школах на протяжении более двух десятков лет. В нее входят следующие темы:

1. Личность, общество, семья.

2. Особенности межличностных отношений: психология межличностных отношений, культура отношений, товарищество, дружба, любовь.
3. Брак и семья: готовность к браку, семья и ее функции, молодая семья.
4. Основы семейных отношений: ценности семьи, нравственные основы семьи, коллективизм семьи.
5. Психологический климат семьи: трудовая атмосфера семьи, бюджет семьи, эстетика быта, последствия нарушений семейных отношений.
6. Семья и дети: забота общества о детях, воспитание детей в семье, мать и отец первые воспитатели, семья и детские воспитательные учреждения [4].

Таким образом, программа данного курса имеет социально-психологическую направленность, но совсем не содержит анатомо-физиологической информации о сексуальной стороне брака.

В настоящее время мы сталкиваемся с процессом переосмысления значения здоровья. Здоровье рассматривают как категорию физическую, психическую, социальную. Образ жизни и здоровье два взаимосвязанных понятия. «Образ жизни — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Она характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения» [2,с.242].

Симбиоз образа жизни и здоровья человека представляет понятие «здоровый образ жизни». Уровень жизни, качество жизни и стиль жизни - три составляющие здорового образа жизни человека.

- **Уровень жизни** — это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).
- **Качество жизни** характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).
- **Стиль жизни** — поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория) [2].

Уровень жизни и качество жизни играют немаловажную роль в характеристике образа жизни, однако социально-психологическая категория – формирование стиля жизни школьников является главной в работе школьных специалистов.

Для достижения этой цели существуют два пути: образование и самовоспитание личности. Установки на здоровый образ жизни и привычки такого поведения формируются, начиная с детского сада, затем в школах, колледжах и вузах. Самовоспитание наиболее эффективно в подростковом возрасте. Интерес к своему телу, личности, желание «сделать себя» - благоприятная почва для самовоспитания. Здоровый образ жизни – это выбор способа жизни, который делает сам человек. Этот выбор зависит от индивидуальных конституциональных характеристик человека.

Основу здорового образа жизни составляют социальные и биологические условия:

- образ жизни должен быть нравственным, эстетичным, волевым;
- образ жизни должен соответствовать возрастным особенностям индивида, давать необходимую энергию, укреплять здоровье.

На Востоке и Западе врачи и философы приходили к сходному пониманию здорового образа жизни, основу, которого составляет известное изречение «в здоровом теле – здоровый дух». Продолжив эту мысль, можно сказать, что психическая и душевная гармония обеспечит физическое здоровье индивиду.

Остановимся несколько подробнее на содержательных компонентах здорового образа жизни. На всех возрастных этапах необходимо *полноценное питание*. Слово «воспитание» имеет корень «пит», что означает пищу, выкормить ребенка. На протяжении веков складывались традиции питания народов, что соответствовало, в первую очередь, климатическим, природным условиям. Сегодня употребление пищи не зависит напрямую от этих условий, современный человек может употреблять пищу разных климатических зон и вне сезона. Однако во всем мире растет число заболеваний, связанных с неправильным питанием (ожирение, сахарный диабет, болезни желудочно-кишечного тракта и др.). Доступность продуктов питания и коммерческие эталоны красоты породили еще одну проблему современной жизни – булимию и анорексию. Старшему поколению труднее изменить пищевые привычки, но в детском и подростковом возрасте легко формируются различные навыки, в том числе и здорового питания. Школьников целесообразно знакомить с психологией питания, которая дает ответы на вопросы как рационально питаться, а главное - как управлять собой в ситуациях связанных с приемом пищи.

Стремление к *физическому совершенству* еще одно составляющее здорового образа жизни. Физическая культура, разумный спорт, туризм, активный отдых – старые, но проверенные временем рецепты. Однако современные школьники всеми «правдами и неправдами» уклоняются от уроков физкультуры, а активному отдыху предпочитают компьютер.

Если современный человек хочет прожить долго и качественно он должен исключить *саморазрушающее поведение*. Именно подростковый возраст часто является началом табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков. Как противостоять влиянию сверстников, научить говорить «нет», когда на тебя давят должен помочь психолог через ролевые игры, тренинги. Не последнюю роль играет *соблюдение правил личной гигиены*, закаливание организма и его очищение и т. д.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод о важнейшей роли формирования валеологических установок у школьников. Мы считаем, что необходима модернизация программы ЗОЖ с учетом современной ситуации, включением в нее психологических компонентов. Так, актуальными являются вопросы психологических нагрузок, формирование эмоционального интеллекта, перенос здоровья на первое место в иерархии потребностей человека. Старшим подросткам нужна не столько информация по биологии, сколько психологическая помощь в решении волнующих, глубоко личных вопросов.

**Библиография:**

1. Программа медико-гигиенического обучения и формирования здорового образа жизни учащихся школ. Сост.: М. Г. Юркевич, А. И. Павлик. Бэлць, 1997
2. Психология здоровья: Учебник для вузов. Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с. ISBN 5-318-00668-X.
3. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. И.В. Дубровиной. М., Издат. центр «Академия», 1987. 176с.
4. Этика и психология семейной жизни. Под ред. Н. В. Гребенникова. М., 1983. 248 с.