

# Формирование у детей и подростков готовности к самосохранительному поведению



**Педагог - психолог МАОУ «СОШ №2 г. Немана»**

**Аникеева Т.В.**

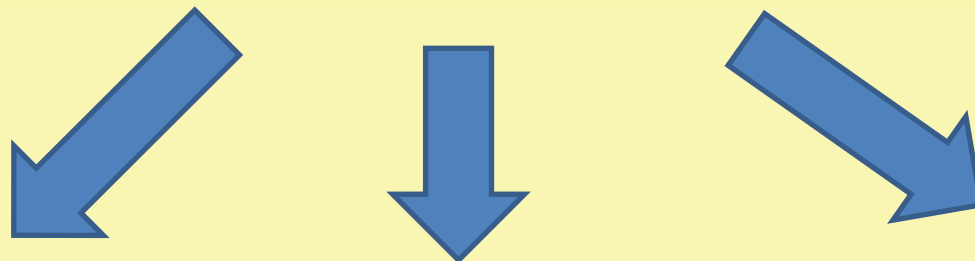
# Значимые особенности образа жизни подростков

(по данным ГБОУ ВПО СГМУ в 2017 году)

- пренебрежение мерами личной безопасности -75,5%
- употребления алкоголя- 81,9%
- наркотических средств- 92,2%
- курение - 48,1%
- раннее начало половой жизни -25,6%
- неадекватное пищевое поведение -57,2%
- недостаточная двигательная активность -21,4%
- установлено, что кумулятивный уровень общения с родителями крайне низок – 16,5%
- депрессивные состояния - 27,2%
- суицидальные попытки - 11,2%



# Самосохранительное поведение



**Образ жизни**

**Овладение  
способами  
организации,  
самоконтроля**

**Преодоление  
личностных  
внешних и  
внутренних  
барьеров**

**Самосохранительное поведение – это система действий и отношений, направленных на сохранение здоровья в течение полного жизненного цикла, на продление сроков жизни в пределах этого цикла.**



# Образ жизни

1. Питание
2. Физическая активность.
3. Личная и бытовая гигиена
4. Снижение и отказ от употребления наркотиков, табака и алкоголя
5. Самосохранительное сексуальное поведение.
6. Ценностное отношение к здоровью, семье.



# Овладение способами организации, самоконтроля

1. Осознание рисков влияния употребления наркотиков, табака и алкоголя на здоровье .
2. Осознание рисков ВИЧ и других инфекционных заболеваний .
3. Формирование асертивного поведения (это способность человека с достоинством и уверенно отстаивать свои права, при этом не зависеть от внешних оценок, влияний и не попирает права других. Эта способность проявляется в самостоятельности по урегулированию собственного поведения)
4. Профилактика асоциального поведения (отклонение от социальных норм)
5. Коррекция имеющихся отклонений в поведении.

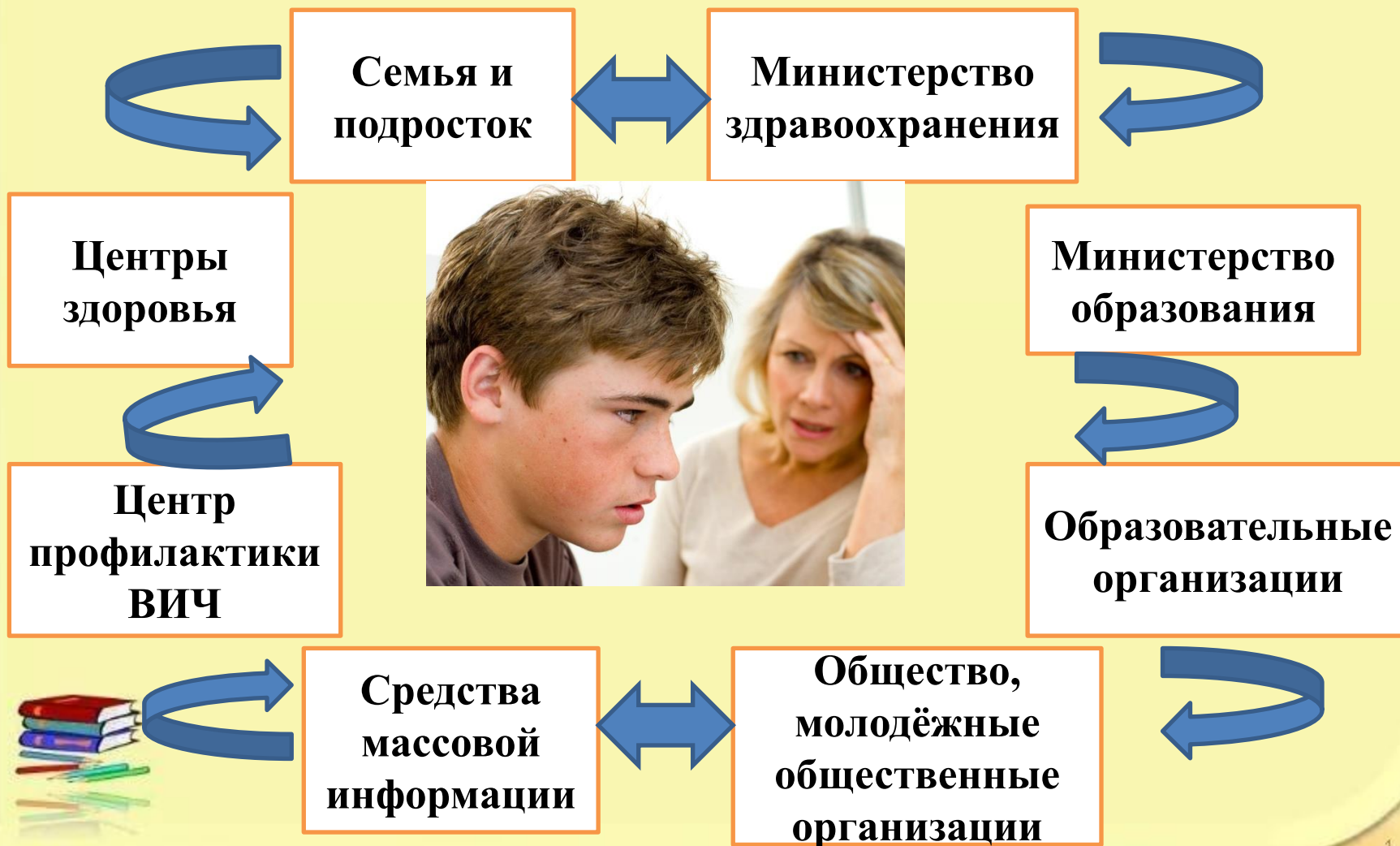


# Преодоление личностных внешних и внутренних барьеров

1. Формирование позитивной Я-концепции, социальных ролей в институтах семьи и образования.
2. Формирование нравственных критериев и норм поведения.
3. Конструктивное социальное и межличностное взаимодействие со взрослыми, родителями, педагогами, наставниками.



# Индивидуальные и конституциональные условия формирования самосохранительного поведения



# **Стратегия формирования самосохранительного поведения подростков**

**Первый этап. Осознание потребностей в здоровом образе жизни, в сохранении своего здоровья.**

## **Задачи первого этапа.**

1. Формирование понятия «здоровый образ жизни» и условий достижения оптимального уровня здоровья (питание и физическая активность).
2. Влияние употребления наркотиков, табака и алкоголя на здоровье.
3. Формирование ценностного отношения к здоровью, семье.
4. Формирование самосохранительного сексуального поведения.
5. Мотивирование сознательной ориентации на здоровый образ жизни учащихся, создание развивающей оздоровительной среды.



**Реализация через: лекции, социальную рекламу, статьи в СМИ, телепередачи, интернет-блоги, оборудование здорового пространства.**



## **Второй этап. Расширение возможностей в отношении здоровья.**

### **Задачи второго этапа:**

1. Расширение возможностей в области питания и физической активности.
2. Понимание выгоды изменения поведения.
3. Осознание собственных рисков ВИЧ и других инфекционных заболеваний (профилактика заболеваний).
4. Формирование навыков личной гигиены в быту.
5. Практика, направленная на контроль собственных состояний.

**Реализация через: практикумы по формированию навыка сбалансированного питания, практические занятия по освоению различных техник физической активности и отдыха, активные методы обучения:**

**кейс-метод, дискуссии, практикумы, тренинги.**

**Тренинг коммуникативной компетентности.**

**Тренинг асертивного поведения.**



# Третий этап. Изменение поведения в отношении своего здоровья.

Определение индикаторов и методов измерения  
самосохранительного поведения  
(осведомленность, сформированность  
убеждений).

Реализация через: анкетирование,  
работа в фокус-группах



**Выводы: необходима целенаправленная комплексная работа по формированию и развитию у подрастающего поколения установок и поведения в сфере здоровья средствами системы образования.**

