

Формирование культуры здорового образа жизни молодого человека в семье

Научный руководитель – Щербакова Вера Петровна

Пчеленкова Светлана Юрьевна

Студент (магистр)

Тульский государственный университет, Тула, Россия

E-mail: pchelyonkova.svetlana@yandex.ru

Пчеленкова Светлана Юрьевна

магистрантка

Тульский государственный университет

Институт гуманитарных и социальных наук, Тула, Россия

E-mail: pchelyonkova.svetlana@yandex.ru

Проблемы сохранения здоровья молодых людей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического здоровья чрезвычайно актуальны сегодня. Существует весьма распространенное мнение о том, что понятие «здоровый образ жизни» порождено событиями последних десятилетий. Действительно, в средствах массовой информации о здоровом образе жизни стали говорить и много, и довольно настойчиво в последние 5 лет. Но это вовсе не означает, что здоровый образ жизни [U+2012] явление сугубо современное.

Ориентации на здоровье и здоровый образ жизни не могут возникать у человека сами по себе. Их формирование происходит в результате воспитания и образования. Поэтому одну из ведущих ролей в этом процессе играет семья как социальный институт. Именно семья, начиная с раннего детства, должна прививать ребенку навыки профилактики заболеваний, сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни.

Образ жизни человека особенно на ранних этапах его развития напрямую зависит от той среды, условий, в которых он родился, так как фундамент здоровья молодежи формируется в детском и подростковом возрасте. Поэтому ведущим фактором, оказывающим позитивное влияние на формирование ориентаций личной ответственности индивида за свое здоровье в ситуации выдвижения новых требований к человеку как субъекту формирования собственного здоровья, должен выступать институт семьи [Бредихина: 85].

Особенность семьи заключается в том, что она должна формировать установку на здоровый образ жизни с момента рождения человека. Именно в семье формируется вектор направленности становления молодого человека и его дальнейшей жизнедеятельности. Будет ли это социально одобряемая или асоциальная (девиантная) модель поведения, во многом зависит от ближайшего окружения индивида [Тупикова,

Спиридонова: 952].

Каждая из функций семьи вносит свой вклад в формирование здорового образа жизни, поддержание здоровья, как личности, так и различных социальных групп в целом. В идеале все функции семьи должны способствовать формированию ориентаций на здоровый образ жизни.

Для оценки роли семьи в формировании здорового образа жизни, в ноябре-декабре 2017 г. был проведен опрос экспертов в Тульском регионе. Цель данного опроса заключалась в выявлении мнения экспертов относительно тех условий, которые необходимо соблюдать в семье для приобщения детей к здоровому образу жизни.

Анализ полученных результатов показывает, что огромную роль в формировании у ребёнка основ здорового образа жизни всегда играла семья, однако в силу ряда социально-экономических причин семья не в полной мере выполняет весь спектр воспитательных

функций. Родители, отчасти - в силу объективных причин, отчасти - в виду ослабления традиционных представлений о семейном воспитании, все чаще уделяют больше внимания материальной составляющей семейного быта, чем воспитанию детей и привитию навыков здорового образа жизни. Согласно мнению экспертов, данные ежегодного мониторинга употребления психоактивных веществ (ПАВ), проводимого среди учащихся в возрасте 14-17 лет общеобразовательных и средних специальных образовательных учреждений Тульской области, свидетельствуют, что приобщению подростков к употреблению ПАВ способствуют такие факты, что у половины опрошенных отсутствует интерес к учебе, 43% подростков не имеет никаких увлечений и домашних обязанностей, а десятая часть подростков предоставлена самим себе и никто из близких не занимается их воспитанием. С другой стороны, семья может и старается в полной мере привить основы здорового образа жизни, но тут возникает ряд моментов. Во-первых, дополнительные финансовые расходы: спортивные секции, здоровое питание (без ГМО, добавок, красителей). Во-вторых, среди всех обстоятельств, которые препятствуют членам семьи сформировать установку на здоровый образ жизни, главной выступает высокая занятость и ориентация родителей на трудовую деятельность, которая отнимает большую часть времени.

В данный момент семья как малая группа переживает трудный период, так как, по мнению экспертов, нет доверия между детьми и родителями, если «родители не выступают в роли примера детям, то сложно говорить, что родители могут оказывать влияние на привитие привычек и установок детей на здоровый образ жизни».

Например, по данным мониторинга - первое знакомство с алкоголем 45% опрошенных подростков получают в семьях во время праздников и семейных торжеств, в 30% семей примером для приобщения к курению является один из курящих родителей. Эксперты отмечают, что наличие вредных привычек у родителей будет в значительной степени способствовать отказу детей от принципов здорового образа жизни, поскольку, условно говоря, снимет запрет на вредные привычки в сознании ребенка.

Называя причины, в силу которых родители не уделяют внимание формированию здорового образа жизни как своему собственному, так и ребенка, эксперты связали с особенностями социально-экономического развития общества. Трудности экономического характера в сочетании с предлагаемым обществу образом успешного в материальном плане человека, заставляют людей больше времени уделять приобретению материальных благ, не оставляя его для воспитания детей. Тем самым родители озабочены в большей степени построением своей карьеры, чтобы улучшить материальное положение семьи, быть финансово независимыми и уверенными в завтрашнем дне.

Для того чтобы здоровый образ жизни выступал предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности и успешной социализации молодого человека, в семье должны соблюдаться ряд условий, среди наиболее значимых большинство экспертов отметили создание благополучного психологического климата, организация рационального питания и отсутствие вредных привычек у членов семьи.

Таким образом, формирование ориентации и утверждение здорового образа жизни в семье определяют процесс всестороннего физического и духовного совершенствования ребенка. Все предписанные функции, характеризуют должное, то, что должна делать семья, в целях сохранения и укрепления здоровья и стремлении обеспечить здоровый образ жизни ребенка. Однако, реальная включенность членов семьи в данный процесс и эффективность ее деятельности должна происходить через формирование мотивации на заботу о здоровье, так как никакие просьбы, пожелания, приказания не могут заставить человека заботиться о собственном здоровье.

Источники и литература

- 1) 1. Бредихина Н.В. Роль институтов семьи, образования и здравоохранения в формировании здорового образа жизни населения // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2015. №32 (165). С.85.
- 2) 2. Тупикова С.А., Спиридонова Т.А. Здоровый образ жизни у детей в процессе взаимодействия ДООУ и семьи // Молодой ученый. 2016. № 28. С. 952.