

3. Ефимов, А. В. Виктор Вазарели [Электронный ресурс] / А. В. Ефимов // Электронная библиотека КиберЛенинка. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/viktor-vazareli>. (дата обращения : 05.03.2025).

4. Картины-антистресс: фракталы в живописи [Электронный ресурс] // Dzen.ru. – URL : <https://dzen.ru/a/Wg6bo4E5uvfrTecA>. (дата обращения: 20.03.2025).

5. Мауриц Эшер или «невозможное – возможно» // альманах Artifex.ru. – URL : <https://tinyurl.com/mrxj9s4w>. (дата обращения 05.03.2025).

6. Николаева, Е. В. Исследования фракталов в изобразительном искусстве [Электронный ресурс] / Е. В. Николаева. – URL : <https://artculturestudies.sias.ru/2012-3/istoriya-i-sovremennost/512.html>. (дата обращения : 21.03.2025).

7. Фракталы: что это такое и какие они бывают [Электронный ресурс] // Skillbox-media/ – URL : <https://skillbox.ru/media/code/fraktaly-chto-eto-takoe-i-kakie-oni-byvayut/>. (дата обращения : 25.03.2025).

Соколов А.Ю., магистрант 703 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Камоцкий М.В.,
кандидат педагогических наук

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ПАРТНЕРСТВО КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

В современном мире формирование здорового образа жизни является ключевой проблемой подрастающего поколения, особенно подростков. Подростковый возраст – это критический период, когда закладываются основы поведения, привычек и ценностей, способствующих укреплению здоровья и

личного благополучия. Однако, несмотря на усилия государства и образовательных учреждений, многие молодые люди сталкиваются с различными проблемами, такими как неправильно сбалансированное питание, недостаток физической активности и влияние вредных привычек.

Для укрепления и сохранения здоровья необходимо поддерживать правильное питание, физические нагрузки, правила личной гигиены и т.д. Избыточный поток информации и клиповое мышление современных подростков приводит к тому, что ответ они найти не могут. В таком случае, может показаться, что подросткам ничем нельзя помочь, однако это не так.

Одним из эффективных инструментов, способствующих изменению этого положения, является социально-культурное партнерство. Это сотрудничество различных организаций и учреждений (включая школы, спортивные клубы, культурные центры и родительские сообщества) направлено на создание комплексной системы поддержки, охватывающей различные аспекты жизни подростков. Социально-культурное партнерство способствует формированию позитивного поведения, повышает осведомленность о здоровье и создает необходимую поддержку для выбора здорового образа жизни.

В нашей стране, как и во всем мире, существует ряд профессий, которые связаны со здоровым образом жизни. Это фитнес-тренеры, диетологи, хэлс-коучи, сотрудники МЧС, олимпийские чемпионы и т.д. Следует вопрос, как эти эксперты, особенно МЧС и олимпийские чемпионы, влияют на здоровый образ жизни подростков?

Для начала определим сущность понятия здоровый образ жизни, так как оно весьма обширное и охватывающее множество аспектов жизни человека. В научной литературе по медицине, физической культуре и спорту представлены разные его трактовки. Так, Я. И. Вигдорчик здоровый образ жизни определяет как «образ жизни, соответствующий определенным критериям и приводящий к максимально возможному отдалению возникновения ряда заболеваний, а также

наиболее длительному сохранению различных видов активности, в том числе и социальной» [1, с. 55]. Согласно Л. В. Доброрадовой «здоровый образ жизни целесообразно рассматривать как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности» [2, с. 34].

Таким образом, здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни [3, с. 27]. Также существуют основные компоненты, составляющие это понятие:

- высокая социальная и медицинская активность;
- высокий уровень общей, гигиенической культуры;
- социальный оптимизм;
- умение справляться со стрессами;
- рациональное сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курения, наркотиков и пр.) и т.д. [3, с. 28].

Для каждого компонента существуют конкретные специалисты и они выступают социально-культурными партнерами в формировании здорового образа жизни. Термин «партнерство» происходит от слова «партнер» (фр. *partenaire* – участник), которое трактуется как «компаньон, товарищ в каком-нибудь деле» (Д.Н. Ушаков), «участник какой-нибудь совместной деятельности» (С.И. Ожегов). Лаптинская Н.А. в своих трудах дает социально-культурному партнерству следующую трактовку: «[4] совокупность действий, основанных на социальной справедливости, сбалансированности, праве и ответственности партнеров, и направленных на интеграцию деятельности и обеспечение

удовлетворения социально-культурных потребностей сторон взаимодействия в решении общественно значимых проблем» [4].

Социально-культурное партнерство включает в себя образовательные программы, физическую активность, психологическую поддержку, популяризация здорового образа жизни. Рассмотрим все по порядку.

Во-первых, образовательные учреждения являются основными платформами для внедрения принципов здорового образа жизни. Школы и колледжи могут разрабатывать специальные курсы и лекции, охватывающие темы правильного питания, физической активности и психического здоровья. Разработка интерактивных программ, таких как мастер-классы по кулинарии или фитнес-классы, могут повысить интерес подростков к здоровому образу жизни.

Во-вторых, спортивные секции и клубы, организованные в сотрудничестве с местными спортивными организациями, создают доступные возможности для физической активности. Социально-культурные партнеры могут организовывать турниры, спортивные дни или фестивали, что способствует не только физическому развитию, но и социальной интеграции. Важно, чтобы такие мероприятия были доступны всем подросткам, независимо от уровня подготовки.

В-третьих, создание среды психологического комфорта является важным аспектом формирования здорового образа жизни. Социально-культурное партнерство с психологами и консультантами позволит провести тренинги и семинары, на которых подростки смогут учиться справляться со стрессом, управлять эмоциями и развивать навыки коммуникации.

В-четвертых, мастер-классы и образовательные семинары могут помочь подросткам понять важность сбалансированного питания. Социально-культурное партнерство с местными фермерами и производителями продуктов здорового питания может обеспечить доступ к свежим и качественным продуктам.

Формирование здорового образа жизни среди подростков в условиях социально-культурного партнерства – это многогранный процесс, требующий общих усилий образовательных и культурных учреждений, медицинских и спортивных организаций и т.д. Важно, чтобы подростки не только получали теоретические знания, но и имели возможность применять их на практике через участие в спортивных мероприятиях, мастер-классах и тренингах.

На наш взгляд, эффективная реализация проектов по здоровому образу жизни требует участия всех заинтересованных сторон, а также адаптации программ в соответствии с потребностями подростков. В конечном итоге, такое партнерство не только способствует здоровью молодого поколения, но и формирует более здоровое и устойчивое общество в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вигдорчик, Я. И. О мотивировании к здоровому образу жизни / Я. И. Вигдорчик. – Текст : непосредственный // Менеджер здравоохранения. – 2021. – № 8. – С. 54–60.
2. Доброрадова, Л. В. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки / Л. В. Доброрадова. – Текст : непосредственный // Вестник ЧГПУ. – 2009. – № 5. – С. 29–35.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальностям 1-79 01 02 "Лечебное дело" и 1-79 01 07 "Стоматология" / В. С. Глушанко [и др.] ; Министерство здравоохранения Республики Беларусь, УО "Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет", Кафедра общественного здоровья и здравоохранения ; под ред. В. С. Глушанко. - Витебск : ВГМУ, 2017. - 301 с.

4. Лаптинская, Н. А. Социально культурное партнерство в учреждениях досуговой сферы / Н. А. Лаптинская // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 6-1. – С. 193-195.

Соколова У.А., студент 412 группы
заочной формы получения образования
Научный руководитель – Рогачёва О.В.,
кандидат педагогических наук, доцент

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК ОСНОВА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ

В современном мире каждый человек подвергается значительному психоэмоциональному давлению, в том числе и подростки. Их эмоциональная нестабильность обусловлена многими факторами. Прежде всего, ключевую роль играет влияние социальных сетей: постоянное сравнение с идеализированными образами может привести к сомнениям и депрессии. Подростки часто становятся жертвами кибербуллинга, что также ухудшает их психологическое состояние.

Развитие технологий привело к снижению личного взаимодействия. Это снижает социальную поддержку, необходимую для формирования стабильной личности, и может привести к возникновению чувства одиночества и изоляции. Стресс, связанный со школьной нагрузкой, а также давление со стороны родителей и общества также негативно сказываются на эмоциональном состоянии подростков. Кроме того, подростковый возраст связан с гормональными изменениями, которые могут стать источником нестабильности. Наконец, отсутствие навыков управления эмоциями и отсутствие образовательных программ, направленных на развитие эмоционального