

## ЧАСТЬ II. ПАРАДИГМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Козелкова Евгения Николаевна*

*Васикова Алина Фардатовна*

*Бобровский Дмитрий Николаевич*

### ИЗУЧЕНИЕ ТЕМЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, школьный курс, «основы безопасности жизнедеятельности».

*В данной работе представлен анализ учебников школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» различных коллективов авторов по теме «Здоровый образ жизни» и даны рекомендации по тематическому планированию с целью лучшего усвоения материала.*

*Keywords:* health, healthy lifestyle, school course «basics of life safety».

*This paper presents an analysis of school textbooks of the course «Basics of life safety» of the various groups of authors on the theme «Healthy lifestyle» and recommendations by thematic planning for better absorption of the material.*

Среди большого и разнообразного потока информации основным источником знаний обучающихся был и остается школьный учебник. Современное тематическое содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» определяется авторами, которые ориентируются на Примерную программу, подготовленную в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

С момента принятия федерального компонента образовательного стандарта коллективы авторов под руководством А.Т. Смирнова, В.Н. Латчука, Ю.Л. Воробьева активно разрабатывают предметные линии учебников и учебно-методические материалы по ОБЖ. Дальше всего в этом направлении продвинулись именно эти коллективы, их учебники прошли экспертизу на соответствие федеральному государственному стандарту второго поколения и рекомендованы Министерством образования РФ к использованию в учебно-воспитательном процессе на 2014–2015 учебный год. В связи с переходным периодом на новые образовательные стандарты допускается использование в обучении ОБЖ учебников других авторов.

Особенность современного школьного образования заключается в том, что образовательные организации имеют право самостоятельно определять содержание Программ учебных предметов, предметные линии учебников, руководствуясь при этом соответствующими нормативно-правовыми актами. Учителя-предметники, выбрав авторские программы и учебники, составляют рабочие программы по своим дисциплинам, которые проходят экспертизу в методическом объединении, затем утверждаются директором школы и становятся составной частью образовательной программы образовательного учреждения.

Одной из важных стратегических задач, поставленной обществом перед школьным образованием является создание условий для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. От здоровья школьников и подростков зависит будущее нашей страны. На состояние здоровья оказывают влияние различные факторы, но определяющим является личная мотивация заботиться о своем здоровье и относиться к нему как величайшей ценности, которая не может быть ничем выполнима [1].

На сегодняшний день у российских школьников, преобладает безответственное отношение к своему здоровью; довольно низкие показатели уровня восприятия проблем здоровья как лично значимых; многие не представляют проблему увеличения наркозависимых и распространение ВИЧ-инфекции как социально опасную проблему для жизни общества. В целом, если обобщить,

у подрастающего поколения нет потребности вести здоровый образ жизни, не сформирована модель поведения, которая бы обеспечивала здоровье. Многие подростки не имеют полного и точного представления о том, представляет собой «здоровья человека» и каковы его аспекты, какие факторы определяют собственное здоровье, из каких компонентов состоит «здорового образа жизни». По данным социологов отношение к здоровью как к ценности у российских школьников находится на девятом месте, а у американских на первом [12]. Здоровье человека это представляет собой результат сложного взаимодействия социума, окружающей среды и многих биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний на состояние здоровья выглядит следующим образом:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- уровень медицинской помощи – 10%;
- образ жизни – 50% [4].

Известно, что именно в подростковом и раннем юношеском возрасте у человека начинает формироваться свой индивидуальный образ жизни, именно от которого в будущем зависит его здоровье [2]. Вследствие этого, именно в период взросления человека, необходимо мотивировать учащихся и формировать представления о собственном здоровье как о невосполнимой ценности, развивать осознанную потребность вести здоровый образ жизни, научить укреплять собственный организм, правильно управлять своей психикой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это значимая для общества и человека социальная модель поведения. Мы считаем, что формирование потребностей, в частности потребности в ЗОЖ, осуществляется через изменение или предоставление дополнительного личного содержания действиям, которые, вследствие этого начинают осуществляться уже не только ради первичных, внешне заданных мотивов, но и ради внутренних, личных ценностей человека [4].

На основе анализа работ А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна сформулированы основные закономерности процессов развития и удовлетворения потребностей личности:

- 1) потребности развиваются в результате изменения способов и средств их удовлетворения;
- 2) потребности воспроизводятся и развиваются в деятельности;
- 3) усиление потребности зависит от частоты воспроизведения и разнообразия деятельности;
- 4) если удовлетворение тех или иных потребностей невозможно в одной системе, то напряжение, вызванное одной потребностью, можно снять деятельностью, направленной на удовлетворение адекватной ей по силе и значимости потребности;
- 5) возникновение непреодолимых барьеров к удовлетворению потребностей ведет к ее затуханию;
- 6) любая потребность способна воспроизводиться. Процесс возникновения и удовлетворения потребностей носит фазовый и пульсирующий характер;
- 7) процесс удовлетворения и развития потребностей связан с осознанием человеком себя как члена общества с процессом осознания общественного бытия;
- 8) развитие духовных потребностей осуществляется во взаимодействии между различными группами потребностей [3, 11].

Таким образом, перечисленные закономерности лежат в основе развития всех психогенных потребностей. Потребность в ЗОЖ – основная потребность личности также подчинена этим закономерностям.

Теоретический анализ проблемы позволяет нам определить понятие «ценностные ориентации личности на здоровый образ жизни» как психологическую направленность (установку) на разумную организацию собственной жизни, сочетающую единство физических, психических, духовных функций, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

В школах города Стрежевого преподаватели ОБЖ в своей деятельности используют в основном учебники под редакцией А.Т. Смирнова, В.Н. Латчука и Ю.Л. Воробьева.

Рассмотрим возможности содержания учебного материала по ОБЖ для формирования культуры здорового образа жизни подростков 12–14 лет.

Сравним содержание учебников в области ЗОЖ для 6–7 классов.

Таблица 1

*Сравнение авторских рабочих программ к предметной линии учебников ОБЖ под руководством В.Н. Латчука, А.Т. Смирнова, Ю.Л. Воробьева в области ЗОЖ для 6-7 классов*

*(Линии сравнения: количество часов, темы, основные вопросы темы)*

Клас с	Авторы учеб- ника	Название темы	Основные вопросы темы	Коли- чество часов
6 класс	А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И.Кузнецов Под. ред. В.Н. Латчука	1.Правильное питание-основа здорового образа жизни	1.Значение питания для детей и подростков. 2.Калорийность питания.	1 час
		2.Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1.Белки, жиры и углеводы – важнейшая часть питания человека 2.Роль витаминов, минеральных веществ и воды в рационе питания	1 час
		3.Гигиена и культура питания	1.Гигиенические требования к питанию 2.Культура питания	1 час
		4.Особенности подросткового возраста	1.Изменение поведения в подростковом возрасте 2.Отношения с родителями	1 час
	А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Под. ред. А.Т. Смирнова	Здоровье человека и факторы, на него влияющие:		
		1.Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1.Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. 2.Утомление, его причины и возможные последствия. 3.Профилактика утомления.	1 час
		2.Компьютер и его влияние на здоровье.	1.Роль компьютера в жизни современного человека. 2.Влияние работы за компьютером на здоровье.	1 час

		<p>3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>4. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.</p> <p>5. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на развитие и здоровье человека.</p> <p>6. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.</p>	<p>3. Безопасный режим работы школьника за компьютером.</p> <p>1. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. 2. Влияние производственной деятельности человека на природную среду. 3. Пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды.</p> <p>1. Социальное развитие человека. 2. Формирование социальной зрелости учащегося. 3. Факторы, оказывающие влияние на формирование социальной зрелости учащегося.</p> <p>1. Психоактивные вещества и наркотики. 2. Наркомания и механизм формирования наркотической зависимости. 3. Основная причина распространения наркомании.</p> <p>1. Наркомания и её распространение. 2. Первая проба наркотика – начало развития наркомании. 3. Четыре правила «Нет наркотикам!»</p>	<p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p>
	<p>М.П. Фролов, В.П. Шолох, М.В. Юрьева, Б.И. Мишин. Под. ред. Ю.Л. Воробьева</p>	–	–	–
7 класс	<p>А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов Под. ред. В.Н. Латчука</p>	<p>1. Режим – необходимое условие здорового образа жизни.</p>	<p>1. Понятие о режиме и его составляющих. 2. Умственное утомление и переутомление. 3. Работоспособность подростков.</p>	1 час

		2.Профилактика переутомления и содержание режима дня.	1.Основные принципы и содержание режима дня подростков. 2.Примерный режим дня учащихся. 3.Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.	1 час
А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников Под. ред. А.Т.Смирнова		Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека:		
		1.Психологическая уравновешенность.	1.Психологическая уравновешенность. 2.Необходимость воспитания психологической уравновешенности в школьном возрасте. 3.Основные направления по воспитанию психологической уравновешенности.	1 час
		2.Стресс и его влияние на человека.	1.Стрессовые факторы и стресс. 2.Стадии стресса, влияние сильного стресса на здоровье. 3.Общие принципы борьбы со стрессом.	1 час
		3.Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1.Развитие человека в подростковом возрасте. 2.Возможные функциональные расстройства организма подростка. 3.Правила личной гигиены в подростковом возрасте.	1 час
М.П.Фролов, В.П.Шолох, М.В.Юрьева, Б.И.Мишин. Под. ред. Ю.Л. Воробьева		1.Человек и его здоровье.	1.Правильное питание.	1 час
		2.Факторы, разрушающие здоровье.	1.Вредные привычки.	1 час

Анализ структурного расположения тем в учебниках по ОБЖ показал, что у всех авторов тема «Основы здорового образа жизни» вынесена в отдельный раздел или главу и изучается после темы «Автономное существование человека в природе» в 6 классе и «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера» в 7 классе.

В учебниках ОБЖ для 6 класса авторов А.Г. Маслова, В.В. Маркова и др. на изучение основ здорового образа жизни отведено 4 часа, у авторов А.Т. Смирнова и Б.О. Хренникова – 6 часов, а в учебниках М.П. Фролова, В.П. Шолоха и др. часы на ЗОЖ не предусмотрены.

Учителям, работающим по учебникам М.П. Фролова и др., при составлении рабочей программы необходимо учесть это обстоятельство и найти возможность включить в календарно – тематическое планирование темы, посвященные формированию культуры здорового образа жизни у подростков 12–13 лет. Для этого можно использовать резервные часы и перераспределить тематику всего курса ОБЖ в пользу ЗОЖ. Часть теоретических вопросов, касающихся сохранения здоровья, изучить на классных часах, тем самым использовав возможности внеклассной работы по воспитанию ценностного отношения к своему здоровью у школьников, которая требует системности, преемственности и последовательности.

В учебниках ОБЖ для 7 класса можно наблюдать уменьшение количества часов на изучение «Основ здорового образа жизни» у авторов А.Г. Маслова, В.В. Маркова и др. с 4-х до 2-х, у авторов А.Т. Смирнова и Б.О. Хренникова с 6-ти до 3-х, т. е. сокращение произошло в два раза. В учебниках М.П. Фролова и др. на изучение этой темы в 7 классе отводится 2 часа. Следует отметить, что сокращение часов на изучение основ здорового образа жизни в 7 классе может привести к серьезным негативным последствиям.

Во-первых, может снизиться актуальность этой проблемы в восприятии обучающихся и уменьшиться интерес к ее изучению. Во-вторых, может нарушиться системность в получении знаний о здоровье и выработке поведенческих навыков обучающихся по его сохранению.

В этих условиях возрастает роль преподавателя ОБЖ в планировании изучения основ здорового образа жизни обучающихся на всех этапах их школьной жизни. От личной заинтересованности, ответственности и профессионализма учителей будет зависеть весь учебный и воспитательный процесс, направленный на воспитание у школьников ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.



Тематика ЗОЖ в учебниках В.Н. Латчука направлена на то, чтобы дать обучающимся представление о важнейших составляющих ЗОЖ и их значении в поддержании биологического здоровья человека. В 6 классе достаточно подробно изучается тема, связанная с питанием, культурой приема пищи, в 7 классе рассматриваются вопросы о соблюдении режима труда и отдыха, а также даются рекомендации по сохранению физического здоровья, как необходимом условии долгой и благополучной жизни. В учебниках А.Т. Смирнова и Б.О. Хренникова большее внимание уделяется факторам, оказывающим негативное влияние на физическое, социальное и психическое здоровье школьников. Изучаются вопросы о влиянии природной и социальной среды на здоровье человека и выработке способов повышения устойчивости организма людей к неблагоприятному воздействию на него извне. Следует отметить своевременность включения тем о влиянии психоактивных веществ на организм человека и профилактики их употребления, т.к. в современном обществе остро стоит проблема приобщения детей к алкоголю и наркотикам с раннего подросткового возраста. В седьмом классе эти же авторы предлагают также актуальные для подростков темы о психологической уравновешенности, стрессе и дают рекомендации по преодолению психотравмирующих ситуаций и сохранению эмоционального здоровья.

В учебнике для седьмого класса авторов М.П. Фролова, В.П. Шолоха и др. в главе «Основы здорового образа жизни» представлены такие темы как «Человек и его здоровье» и «Факторы, разрушающие здоровье», в которых очень обзорно изложены вопросы, связанные с этой тематикой. Кратко представлена информация о правильном питании и его роли в поддержании здоровья человека и перечислены вредные привычки. Относительно объема информации по ЗОЖ в учебниках М.П. Фролова можно сказать, что он явно не достаточен, в 6 классе она отсутствует, а в седьмом классе имеет фрагментарный характер.

К очевидным достоинствам содержания учебников В.Н. Латчука и Б.О. Смирнова можно отнести включение тем об особенностях подросткового возраста. Школьники 13–14 лет часто не понимают мотивы своего поведения,

пугаются физиологических изменений в своем организме. Полезную для себя информацию по этим вопросам они могут почерпнуть из учебников ОБЖ выше названных авторов. О повышенной конфликтности и ее причинах, об особенностях взаимоотношений с родителями и сверстниками достаточно подробно говорится в учебнике для 6 класса Маркова. Об анатомо- физиологических особенностях человека в подростковом возрасте, о правилах личной гигиены обучающиеся узнают из учебника для 7 класса авторов А.Т. Смирнова и Б.О. Хренникова.

Формирование культуры здорового образа жизни – это долгий систематический процесс, который начинается с усвоения элементарных знаний о здоровье и способах его сохранения, формирования необходимых навыков и умений по его сохранению.

Следует отметить, что тематическое содержание учебников А.Т. Смирнова и В.Н. Латчука по «Основам безопасности жизнедеятельности» для 6–7 классов в области ЗОЖ соответствует «Обязательному минимуму содержания образования по ОБЖ», возрастным особенностям обучающихся, целям и задачам их воспитания. Эти учебники обладают достаточными возможностями для формирования знаний и умений здорового образа жизни школьников на уроках и во внеурочной деятельности. Учебная информация в них изложена простым и доступным языком, хорошо иллюстрирована, а система заданий позволяет закрепить теоретический учебный материал и использовать его для выработки школьниками собственной линии поведения. Например, в учебниках 7 класса А.Т. Смирнова обучающимся предлагается на основе анализа ситуационных задач и результатов тестов, сохранения и укрепления своего психологического и социального здоровья.

Таким образом, использование учебников этих авторов позволит учителю ОБЖ:

– дать школьникам знания об особенностях физического, психического и социального развития, о составляющих здорового образа жизни, о факторах, разрушающих здоровье;

- выработать установку на ведение здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения собственного здоровья;
- помочь обучающимся разработать индивидуальную систему по соблюдению норм здорового образа жизни и профилактику вредных привычек;
- сформировать навыки активного и здорового образа жизни.

Возраст 13–14 лет – это пик переходного возраста в жизни человека, когда подростки особенно остро реагируют на внутренние и внешние факторы, определяющие направление их физического и социального развития.

По нашему мнению, педагогам ОБЖ при изучении основ здорового образа жизни в 6–7 классах необходимо учитывать психолого-педагогические особенности школьников этого возраста и более тщательно подходить к выбору тематики уроков, классных часов, внеклассных мероприятий по ЗОЖ и предлагать на рассмотрение такие вопросы, которые были бы актуальными и интересными для подростков. Считаем, что при дефиците времени на изучение «Основ здорового образа жизни», все же найти возможность уделить внимание профилактике вредных привычек менее социально опасных, чем употребление психоактивных веществ. Например, при изучении тем про питание, больше внимания уделить проблеме увлечения подростками чипсами, киреешками, фаст-фудами, пиццей, кока-колой и другими вредными для организма продуктами. При изучении тем, связанных с физической активностью, продемонстрировать на конкретных примерах из СМИ и из опыта одноклассников преимущества занятия спортом, туризмом, танцами, фитнесом перед малоподвижным образом жизни. Также серьезное внимание уделить сохранению психологического здоровья школьников, профилактике конфликтов с родителями, учителями, сверстниками.

Целесообразно изменить расположение учебного материала по ОБЖ и начать изучение тем модуля «Основы здорового образа жизни» с начала учебного года, затем вернуться к ним в конце года. Это, по нашему мнению, позволит учителю акцентировать внимание обучающихся на этой проблеме и провести более полную и системную работу поэтому очень актуальному сегодня в школьном образовании направлению и оценить ее результаты.

Также можно порекомендовать при начале изучения блока о здоровом образе жизни проводить вводный урок по закреплению таких понятий как «здоровье» и «здоровый образ жизни», т. к. к седьмому классу не у всех школьников сформированы эти понятия в полном объеме. Для обучающихся 6–7 классов также актуальными остаются вопросы о физических составляющих здорового образа жизни: правильном питании, двигательной активности, режиме дня.

Предложение тем для изучения в 7 классе.

*Урок 1 Тема: «Здоровый образ жизни и его составляющие».*

Изучаемые вопросы

1. Здоровье и его характеристика.
2. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Соблюдение правил здорового образа жизни – необходимое условие для сохранения и укрепления личного здоровья.

*Урок 2. Полезные и вредные продукты. Их влияние на организм.*

1. Полезные продукты: овощи и фрукты.
2. Вредные продукты: чипсы, фаст-фуды, кока-кола и др.
3. Правильное питание – залог физического здоровья.

*Урок 3. Режим учебы и отдыха подростка.*

1. Режим дня и его значение для здоровья.
2. Основные компоненты режима дня.
3. Основные принципы и содержание режима дня.

Классный час. Игра. «Можно ли избежать конфликтов?» Родительское собрание «Роль семьи в формировании здорового образа жизни». Все темы, которые были предложены нами для изучения раздела «Здоровый образ жизни», носят рекомендательный характер, и учитель, составляя тематическое планирование, может использовать эти рекомендации при условии нехватки академических часов для прохождения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» данные часы можно вынести для изучения в рамках элективных курсов или различных внеклассных мероприятий.

**Список литературы:**

1. Козелкова Е.Н. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи / Е.Н. Козелкова, А.Ф. Васинова, Д.Н. Бобровский // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, февраль 2015 года). Часть IV/ Отв. ред. А.В. Коричко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2015 (в печати).
2. Лернер И.Я. Развивающее обучение с дидактических позиций [Текст] / И.Я. Лернер // Педагогика. – 1996. – №2. – С. 7–11.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения в 2-х т. – М., 1983. – Т. 2. – С. 94–231.
4. Ляхович А.В. Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов в вузах различного профиля [Текст] / Ляхович А.В. // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – Москва–Харьков, 1990. – Вып. 1. – С. 84–85.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс. Смирнов А.Г., Хренников Б.О. 7-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2012.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Смирнов А.Г., Хренников Б.О. – М.: Просвещение, 2012.
7. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Учебник для общеобразовательной школы. / сост. М.П. Фролов и др. – М.: Астрель, 2012.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. 7класс. Учебник для общеобразовательной школы. / сост. М.П. Фролов и др. – М.: Астрель, 2012.
9. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Маслов А.Г., Марков В.В. и др., под ред. Латчука В.Н. – М., 2013.
10. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс. Вангородский С.Н., Латчук В.Н. и др. 16-е изд., стер. – М., 2013.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] / Рубинштейн С. Л. – СПб: Питер, 2000. – 200 с.

12. Савченко С.Ф. Профилактика аддиктивного поведения школьников. – СПб: Каро», 2006.

---

**Козелкова Евгения Николаевна** – канд. геогр. наук, доцент, заведующая кафедрой, ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет», Россия, Нижневартовск.

**Васикова Алина Фардатовна** – старший преподаватель, ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет», Россия, Нижневартовск.

**Бобровский Дмитрий Николаевич** – студент, ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет», Россия, Нижневартовск.

---