

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА

Леушина Марина Леонидовна

преподаватель

ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД России»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

К ВОПРОСУ О ТЕХНОЛОГИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается здоровьесберегающий потенциал педагогических технологий в условиях школьной среды, исследуется его роль в развитии готовности учащихся старших классов к здоровому образу жизни. Делается вывод о недопустимости одностороннего (медицинского) подхода к процессу здоровьесбережения в школьном учреждении, аргументируется необходимость комплексных усилий в данном направлении.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, готовность, старшеклассники, школьная среда, здоровьесберегающие технологии.*

На фоне обострения социально-экономических и политических отношений в российском обществе проблемы подростковой среды приобретают особо актуальный характер. Несовершенство социальной среды, ее политических, экономических и культурных структур, отсутствие определенных ориентиров, социальное расслоение и отчуждение проявляются в цепочке многослойных кризисов, преодоление которых является важнейшей задачей современного государства [2].

Современное социокультурное пространство характеризуется сменой приоритетов и ценностей, особым значением здоровья субъектов образовательного процесса, как гарантии качества общественного развития, что обостряет необходимость совершенствования системы образования, подчиняющегося законам здоровьесбережения участников образовательного процесса [1]. В данной связи

сохранение и развитие здоровья школьников является приоритетным направлением государственной политики. Только физически и духовно здоровые люди могут построить цивилизованное общество. От родителей, учителей, социальных педагогов, психологов, всех тех, кто в ответе за детей, зависит их будущее. Проблемы физического и психического здоровья всех страт населения, а особенно наименее защищенных, актуальны во все времена. Любой институт воспитания и образования приоритетной задачей ставит воспитание физически здорового индивида.

Возложение на такие воспитательные институты, как школа и учитель, казалось бы, несвойственной им задачи – воспитание физически и психически здорового гражданина – вызвано следующей этиологией. С одной стороны, взрослые всегда в ответе за детей и несут ответственность за всех, кто находится под их опекой. Это касается и здоровья детей. Именно в школе под надзором учителей старшеклассники проводят немалую часть времени, поэтому не помогать им сохранить здоровье – это проявление бездушия и непрофессионализма. С другой стороны, именно учителя осуществляют воздействие на здоровье учащихся. И происходит это в стенах образовательных организаций. Если придерживаться концепции, что всеми вопросами здоровья должен заниматься врач, то к каждому классу надо прикрепить по медицинскому работнику. В-третьих, к большому сожалению, принцип «Гораздо легче предупредить болезнь, чем лечить», а также «Лечить надо не болезнь, а больного» для современной медицины не является приоритетным. Она, прежде всего, занимается не превенцией, а лечением. Школа должна заниматься сохранением и упрочением физического и психического здоровья своих воспитанников. Заботиться о здоровье старшеклассников надлежит, прежде всего, учителю.

Структура здоровьесберегающих технологий предполагает следующее:

1. Использование методов, направленных на нивелирование плохой освещенности, неподходящей по росту мебели, необеспеченности горячим обедом, применение конструктивных здоровьесберегающих механизмов (проведение

физкультурных релаксаций, посещение фитобара, употребление кислородных коктейлей, занятие в спортивных секциях и т.п.).

2. Овладение технологиями, направленными на решение конкретных задач здоровьесбережения: избегание нервного и физического истощения, гигиена зрения, зарядка для глаз, щадящая, оптимальная физическая нагрузка, обучение старшеклассников навыкам уважительного отношения к здоровью.

3. Интегративное использование технологий во взаимосвязи друг с другом и на единой методологической платформе.

На наш взгляд, в основе здоровьесберегающей педагогики, с помощью которой обеспечивается формирование готовности к здоровому образу жизни, лежит интегративный подход, с помощью которого решаются задачи сохранения здоровья учащихся и учителей от деструктивных влияний социума, воспитания у старшеклассников культуры отношения к здоровью своего и окружающих, формирование саногенного мышления. Обеспечение старшеклассникам высокого уровня реального здоровья – цель здоровьесберегающей педагогики, обеспечение школьников социальными и витальными компетенциями, осознание установки на здоровый образ жизни как первичную потребность, без которой бессмысленна сама социализация. Аттестат о получении полного среднего образования должен быть свидетельством не только завершения определенного образовательного этапа в жизни человека, но и документом, удостоверяющим социальную и нравственную зрелость человека, наличия у него умений и навыков бережного, уважительного отношения к своему здоровью и всех тех, кто его окружает.

Формирование готовности старшеклассников к здоровому образу жизни в образовательном процессе целесообразно рассматривать в контексте задачи-минимум и задачи-оптимум. Задача-минимум олицетворяет основополагающий принцип медицины и педагогики: «Не навреди!» и заключается в создании конструктивных условий воспитания, обучения, развития, не оказывающих деструктивного влияния на физическое и психическое здоровье учащихся. В какой-то степени эта задача созвучна концепции охраны труда школьника. Охрана труда

трактуются как предотвращение травматизма и других разрушительных воздействий на здоровье человека. У старшеклассника есть свое «производство» – его школа, класс, парта; учеба – деятельность и задача руководства школы, учителей – защитить физическое и психическое здоровье человека не только во время его обучения в школе от воздействия деструктивных факторов, но и сформировать желание и потребность в безопасном социальном выборе. Мы понимаем под этим явлением выбор защищенной стратегии конструирования старшеклассниками своего витального пути. Это состояние защищенности индивида от угроз, возникающих по отношению к нему со стороны социума.

Задача-оптимум трактуется нами как реализация здоровьесберегающих образовательных технологий, направленная не только на охрану и сохранение здоровья, но и на формирование и укрепление потребности в физическом и психическом здоровье как старшеклассников, так и учителей, и родителей.

Большую роль в укреплении и сохранении здоровья людей играет их образ жизни. Старшеклассников необходимо научить ответственно относиться к своему здоровью, и освоить тезис, что часто болеющий человек – это индивид, не имеющий культуры уважительного отношения к своей жизни, полноценной, цельной, независимой. Мы убеждены, что вопросы сохранения здоровья должны быть предметом изучения не только анатомии, физиологии и гигиены, но и литературы, истории, математики. Возможно, целесообразно ввести и факультативный курс, посвященный успешности социализации человека здорового и больного. Межпредметные связи, практическая ориентация изучаемых предметов позволит, как нам представляется, более глубоко осознать старшекласснику свое предназначение, уважительно и осознанно относиться к своей душе и телу.

Большие возможности для формирования готовности и установки на здоровый образ жизни предоставляет предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Практически весь тематический тезаурус этого курса посвящен освещению вопросов, направленных на конструктивное отношение к физическому и психическому здоровью человека. Это темы, касающиеся превенции детского и

взрослого травматизма, несчастных случаев, неоправданного рискованного поведения. Внедрение в учебно-воспитательную работу образовательного учреждения программ, формирующих установки на трактовку здоровья как самой большой ценности, должно быть приоритетной задачей любой образовательной организации. Это могут быть отдельные модули, включенные в учебный процесс, например, «Что такое правильное питание?», «Значение ПДД», «Как важно знать пожарную безопасность».

Готовность и потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с начальной школы. Возможно, это целесообразно делать в рамках внеурочной деятельности. Школьников необходимо знакомить с сущностью здорового образа жизни, условиями укрепления здоровья, взаимосвязью физического, психического и социального здоровья на понятном им языке. Показывать и рассказывать, какие формы и методы способствуют укреплению здоровья – подвижные, спортивные игры «Папа, мама, я – спортивная семья». Туристические походы развивают выносливость, коллективизм, эмпатию, толерантность, любовь к жизни. Разговор по душам о вредных и полезных привычках, разрушительных для души и тела человека веществах, постоянном увлечении Интернетом, компьютерными играми должен быть доверительным и конструктивным, а выводы учащиеся должны сделать сами. Учитель же, как дирижер, помогает формулировать логические выводы. Аргументируя цифрами, фактами.

Сегодня можно констатировать, что здоровый образ жизни пока не является первичной потребностью ни старшеклассников, ни людей более старшего возраста. Проблема состоит в том, что учителя и родители должны донести до детей аксиому, что их здоровье – это залог безопасности нашей Родины, государства, страны. Уважительное отношение к своему здоровью – это норма жизни любого человека, считающего себя ответственным и социально зрелым. Опора на здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе позволяет старшеклассникам более гибко, мобильно и естественно адаптироваться к жизни, раскрыть свои креативные способности, а учителю – более эффективно проводить превенцию деструктивного поведения.

Список литературы

1. Жолдасбекова Б.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении / А.А. Жолдасбеков, А.А. Есалиев // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №3. – С. 40–42.
2. Овчинников О.М. Ценностные ориентации подростков с дезадаптивным поведением. Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2011. – №1. – С. 151–155.