(cc) BY

Шарипова Дилара Джуманиязовна
д-р пед. наук, профессор
Ташкентский государственный
педагогический университет
г. Ташкент, Республика Узбекистан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЗНАНИЙ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема совершенствования воспитания подрастающего поколения на основе повышения здоровьесберегающих знаний, с использованием наследия среднеазиатских мыслителей и достижений народного творчества.*

Ключевые слова*: воспитание, здоровье, здоровьесбережение, наследие мыслителей, афоризмы, пословицы, поговорки.*

Прежде чем сделать ребенка умным
и сообразительным – сделайте его здоровым.
Ж.Ж. Руссо

Одним из основных направлений социальной политики Узбекистана является работа с молодежью, уделяющая особое внимание повышению ее участия в демократических процессах, происходящих в стране, росту ее политической и социальной активности, на что акцентировал внимание Президент Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёев в своем поздравлении 30 июня 2019 года по случаю Дня молодежи.

В Республике Узбекистан уделяется особое внимание воспитанию подрастающего поколения, обеспечению его прав и интересов [1].

Государственная забота о всестороннем гармоничном развитии молодежи, в частности, проявляется в том, что одним из важных направлений образовательного процесса на всех этапах непрерывного образования является выполнение обучающими здоровьесберегающей функции в процессе обучения и воспитания.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При этом, в широком смысле воспитание рассматривается как процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие индивида в целях его подготовки к производственной, общественной и культурной деятельности, «становления и развития как личности… в том числе педагогической деятельности, направленной на формирование качеств, определяющих нравственно-этическую позицию человека, его социальное поведение (гражданственность, ответственность, чувство долга), формирование черт характера, таких, как сила воли, целеустремленность, готовность к преодолению трудностей [2].

Вместе с тем воспитание предполагает образование гармонически целого из врожденных задатков развивающихся способностей у воспитанников благоприятных для него самого и для общества установок в отношении других людей, семьи, государства.

В контексте сказанного воспитание – это целенаправленная деятельность, призванная формировать у обучающихся систему качеств личности, взглядов и убеждений, которые необходимы обучающимся в целях здоровьесбережения в различных жизенных ситуациях. В этой связи, при реализации педагогического процесса профессиональное и педагогическое мастерство обучающего заключается в отборе необходимого материала здоровьесберегающего содержания, направленного на формирование у обучающихся философии ценности здоровья, воспитание здорового образа жизни [3].

Неоценимую помощь в этом может оказать обращение к великому наследию прошлого, к народной педагогике, к научным исследованиям.В предисловии к изданию «Афоризмы» д-р фил. наук проф. С. Хасанов отмечал, что перу великого узбекского поэта-гуманиста А. Навои принадлежит богатейшее научное и литературное наследие, отличающееся самобытностью.

В своих мудрых высказываниях поэт призывал людей быть правдивыми, честными, благородными, щедрыми, разумными и учтивыми, т.е. активно пропагандировал один из компонентов здорового образа жизни: соблюдать

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

психогигиену межличностных отношений, направленную на формирование бережного, уважительного отношения к человеку и его здоровью.

В своих поэтических произведениях А. Навоий с большим мастерством использовал богатство устного народного творчества, художественные особенности и приемы фольклора, которые весьма актуально звучат и сегодня и могут быть использованы в духовно-нравственном воспитании молодежи.

Поражает простота слов и заложенная в них восточная мудрость в следующих его афоризмах: «Кто честен и порядочен во всем, тому добро оплатится добром», «Словами можно смерть предотвратить, словами можно мертвых оживить».

Великий Алишер Навои успешно способствовал укреплению присущего нашему народу бережного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих и, в то же время, отрицательного отношения к вредным привычкам, к употреблению спиртных напитков. В частности, в своих афоризмах он предупреждал:

«Ты пьешь вино, едва блеснет рассвет.
Но близок час: за все ты дашь ответ [1, с. 14]

Вместе с тем А. Навои давал напутствие:

«О, друг – живущий, как велел пророк,
Ты счастлив, если чужд тебе порок!» [1, с. 131].

Здоровьесберегающее воспитание подрастающего поколения уходит корнями в далекую историю, ко временам Ибн Сины. Анализ его творческого наследия, охватывающего практически все области знания, в том числе медицину, позволяет утверждать, что взгляды Ибн Сины на воспитание и образование молодого поколения были прогрессивны и довольно близки к современным. Им была создана стройная система воспитания и детально описаны ее методы в трудах «Тадбир ул-Манзил», «Канон врачебной науки». В частности, в них подчеркивалось, что воспитание ребенка начинается с младенческого возраста. Внимание воспитывающего должно быть направлено на реализацию того, что от воспитания зависит как нравственное, так и физическое здоровье ребенка. По мнению

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ибн Сины, в школе должны преподавать мужественные, честные и сердечные учителя, хорошо знающие методы воспитания и законы морали. Дети в процессе учебы должны общаться друг с другом, заимствуя один от другого хорошие манеры.

Использование в педагогической деятельности наследия мыслителей и накопленного опыта народной педагогики зависит от того, насколько широко и целенаправленно реализуется здоровьесберегающая деятельность педагога независимо от того, преподавание какого предмета он осуществляет в настоящее время.

Широкая эрудиция, мастерское владение речью, большие коммуникативные возможности преподавателей, хорошая осведомленность о медико-гигиенических знаниях, о создании здоровьесберегающей среды позволят им эффективно использовать в образовательно-воспитательном процессе следующие пословицы и поговорки, направленные на формирование здоровьесберегающего поведения и здорового образа жизни, способствующих духовно-нравственному и культурному развитию обучающихся [3].

В частности, говоря о значении трудового воспитания для здоровья человека, можно использовать следующие пословицы:

1. Без труда нет блаженства.
2. Не поработаешь – не отдохнешь.
3. Сила сохраняется в труде, здоровье – в режиме.
4. Труд – лучший доктор.
5. Безделье – сестра болезни.
6. Не то болезнь, что много работы, а то болезнь, что ее нет.
7. Лентяй до обеда здоров, а после обеда болен.
8. От лени человек болеет, от труда – здоровеет.
9. Пока есть силы – работай.
10. Труд – самый лучший врачеватель всех болезней.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Пропагандируя необходимость выполнения отдельных режимных моментов дня и пользу активного двигательного режима, следует использовать следующие пословицы и поговорки:

1. Ключевая вода – хворь лечит, солнце и воздух – тело.
2. Горный воздух от всех хворей средство.
3. Закаленный боец в бою молодец.
4. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
5. Кто неженкой растет, тот болеет круглый год.
6. Хороший отдых – телу польза.
7. Глаза болят – руки уйми, живот болит – аппетит уйми.
8. Больному не до разговора, уставшему не до игры.
9. Подвижность избавляет от многих зол.
10. Двигайся больше, проживешь дольше.
11. Пешком ходить – долго жить.
12. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
13. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
14. Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.
15. Режим – залог здоровья.
16. Кушать много – копать себе могилу.
17. Аппетит от больного бежит, к здоровому катится.
18. Есть и читать вместе – память проглотишь.
19. Когда я ему, я глух и нем.
20. Свою болезнь ищи на дне тарелки.
21. Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, ужин отдай врагу.
22. Здоровье близко – ищи его в миске.
23. От лени и болезней больше.
24. Поменьше плова – голова здорова.
25. Было бы здоровье, а дней много впереди.
26. Где здоровье, там и красота.
27. Здоровье растеряешь – ничего не наверстаешь.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

28. Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.

29. Счастье и здоровье оценивают тогда, когда и того, и другого нет.

30. Всякое дело поправимо, если человек здоров.

31. Здоровому все здорово.

32. Здоровому и горе не горе, и беда не зарок.

33. Болезнь старит человека.

34. Для болезни нет судьбы, а есть врачи.

35. Хворь одна, а болеют ею каждый по-своему.

36. Не спрашивай больного о здоровье.

37. Упасть не беда, беда – не подняться.

38. У кого что болит, тот о том и говорит.

39. Здоровая голова к подушке не клонится.

40. Иной ране – перевязка, иной – прижигание.

41. Не врача расспрашивай, а больного.

42. Сначала посмотри на цвет, потом спрашивай о здоровье.

43. Берегущийся бывает здоровым.

44. Болезнь приходит горой, а уходит песчинкой.

45. От сомнений болеют, а от надежды выздоравливают.

46. Кто не болен, тот не знает цены здоровью.

47. Найдется причина болезни, найдется и лечение.

48. Богатство не богатство, здоровье – богатство.

Формирование любого нового мышления, в том числе здоровьесберегающего, осуществляется и в диалоге с прошлым.

Все эти пословицы и поговорки могут быть использованы учителями в процессе преподавания различных дисциплин во внеучебное время, в ходе проведения факультативных занятий, при проведении различных мероприятий здоровьесберегающей направленности (КВН, утренники здоровья, различные праздники и т. д.).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В реализации здоровьесберегающего воспитания учитель может обращаться к сохранившимся обычаям и традициям, сложившимся в различных социально-экономических условиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Веками сложившиеся традиции: с утра поливать окружающую жилище территорию, вовремя убирать мусор с целью предупреждения распространения инфекций, обязательная влажная ежедневная уборка помещений – это то, к чему приучают девочек с раннего детства. Все это осуществляется в ходе встреч «Кизлар давраси» («Круг девушек»), на которых также рассматриваются вопросы сохранения репродуктивного здоровья, предупреждения родственных браков, правильного использования национальной колыбели (бешик).

Нашему народу свойственно глубокое уважение к старшим, любовь к подрастающему поколению, гуманизм и милосердие, доброжелательность и гостеприимство, что очень важно привить и воспитать в подрастающем поколении, чтобы сохранить не только физическое, но психическое здоровье как обучающих, так и обучающихся.

Список литературы

1. Мирзиёев Ш.М. Поздравление ко Дню молодежи 30 июня. – 2019.

2. Шарипова Д. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающего поколения / Д. Шарипова, С. Турсунов, Г.А. Шахмурова [и др.]. – Ташкент: Fan va texnologiyalar, 2014. – 116 с.

3. Педагогический словарь-справочник / авт.-сост. Э.А. Сейтхалилов, Б.Х. Рахимов, И.У. Маджидов. – Ташкент: ООО «Optimal Light», 2011. – 700 с.

4. Навои Алишер. Афоризмы. – Ташкент: Шарк, 2007. –136 с.

5. Шарипова Д.Д. гигиеническое воспитание школьников. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сино, 1990. – 122 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)