

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Все мы хотим, чтобы наши дети и внуки росли здоровыми, не имели вредных привычек: не курили, не стали алкоголиками, наркоманами и токсикоманами, не страдали от венерических болезней, ВИЧ-инфекции и т.д.

Первые навыки здорового образа жизни ребенок получает в семье. Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что вредно курить, пить крепкие спиртные напитки и т.д. В то же время дети часто видят, что взрослые пьют спиртное во время праздничных застолий дома и в гостях, курят и т.д. Даже младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков...

Если родители стараются привить ребенку навыки здорового образа жизни, то наше общество не всегда задумывается над судьбой подрастающего поколения. Известно, что в античные времена юношам показывали неприглядное поведение пьяного раба, демонстрируя, как опьянение может довести человека до состояния свиньи. А в

XXI веке на радио и телевидении, в метро и на улицах размещена реклама, демонстрирующая достоинства новых сортов пива, водки, сигарет и т.д.

Как помочь детям устоять, не поддаваться соблазнам, не испортить свое будущее? Выход только один: внимательно и терпеливо воспитывать у ребенка понимание того, что здоровье - это величайшая ценность, и научить его беречь.

Сегодня в сохранении здоровья человека особенно важную роль играет его поведение. Действительно, условия жизни большинства людей не идеальны - далеко не у всех благополучные социально-экономические условия, ухудшается экологическая обстановка, растут психологические нагрузки, стресс становится привычным явлением жизни. Поведение человека способно воздействовать на здоровье, либо улучшая, либо ухудшая его. И как ни был бы велик физический потенциал здоровья человека, но поведение, разрушающее здоровье (употребление алкоголя, наркотиков, неумеренность в еде, малоподвижный образ жизни и т.д.), способно значительно снизить его. И наоборот, каждому из нас известны случаи, когда благодаря упорству и мужеству люди самостоятельно побеждали серьезные болезни.

У молодых людей зачастую еще не сформировано представление о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Большинство старшеклассников при ответе на вопрос, какие ценности для них являются приоритетными, отмечают здоровье. Однако значительно меньше старшеклассников отмечают личностную значимость здорового образа жизни, считая, что соблюдение режима, правильное питание, регулярные занятия физической культурой не играют для них слишком большой роли. Многие школьники думают, что незачем заботиться о здоровье, раз оно и так есть.

Обучение ЗОЖ, формирование ценности здоровья в представлениях подрастающего поколения - актуальная задача школы. Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье - это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ. Задачи школы при подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают формирование у школьника культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни. При этом нужно помнить, что это сложный многоэтапный процесс и каждый из этапов имеет свои цели, а также формы и методы, позволяющие эффективно реализовать поставленные задачи.

Каковы же основные принципы организации работы ОУ по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни в представлениях школьников?

**Целостность:** воспитание основ здорового образа жизни осуществляется в рамках единого процесса воспитания и формирования личности.

**Комплексность:** вовлечение в сферу формирования навыков ЗОЖ всех основных институтов социализации школьника (участие школы, семьи, окружения ребенка).

**Безопасность:** тщательный отбор информации, предоставляемой школьнику, и исключение сведений, которые могут провоцировать его интерес к поведению, разрушающему здоровье.

**Возрастная адекватность:** содержание образования в области ЗОЖ базируется на актуальных для конкретного возраста потребностях и ценностях и учитывает реальные для данного возраста факторы риска.

**Социокультурная адекватность:** учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обычаев, традиций, связанных со здоровьем.

Для того чтобы школьник захотел уже сегодня заботиться о здоровье, он должен понимать, чем ему это полезно сейчас и как это может помочь в дальнейшем. Обучение ЗОЖ должно учитывать возрастные особенности школьников и опираться на сферу актуальных интересов детей и подростков.

#### **Особенности организации обучения ЗОЖ младших школьников**

Основные усилия педагога, работающего с младшими школьниками, должны быть сосредоточены на воспитании у них понимания важности и необходимости заботы о своем организме.

#### **Особенности организации обучения ЗОЖ подростков и юношей**

При обучении ЗОЖ нужно учитывать возрастные особенности школьников. Так, в подростковом и юношеском возрасте еще недостаточно сформировано представление о личностной ценности здоровья. Далеко не все школьники осознают здоровье как обязательное условие достижения жизненного успеха, самореализации, могут прогнозировать влияние на здоровье последствий своего поведения.

У школьников может быть уже сформировано отношение к той или иной проблеме, нередко расходящееся с оценками и взглядами педагога. Для учащихся большое значение имеет общение со сверстниками и более значимым является мнение товарищей, одноклассников, а не учителей и родителей. Школьники часто с недоверием относятся к информации, которую они получают от взрослых, считая, что их взгляды «устарели», «не соответствуют» действительности, «преувеличивают» опасность и т.д.

Учитывая возрастные особенности подростков и юношей, педагогу при обучении ЗОЖ можно рекомендовать следующее:

- избегать «навязывания» учащимся готовых оценок и нормативов. Основное внимание следует уделять созданию условий, стимулирующих активный обмен мнениями между подростками, обсуждению и анализу различных позиций;
- использовать формы и методы, обеспечивающие самим учащимся роль ведущих, организаторов работы. Например, антинаркотическая информация, представленная сверстниками, будет иметь более действенный эффект, чем сведения, полученные от педагога;
- основной акцент следует делать на наиболее значимых для школьника факторах. Например, следует показать, что ухудшение здоровья может негативно отразиться на внешности подростка, его спортивных достижениях, привести к ограничениям при выборе профессии, затруднениям во взаимоотношениях с окружающими и т.д.

При обучении подростков и юношей основам ЗОЖ рекомендуется использовать такие формы работы, которые носят преимущественно интерактивный характер и основываются на самостоятельной, творческой деятельности самих учащихся.

**Проектная деятельность** обеспечивает школьникам наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. Эта форма работы позволяет удовлетворить одну из главных потребностей этого возраста - почувствовать себя взрослым, проявить себя в социально значимой деятельности. В результате у школьников формируются универсальные полезные навыки (умение ставить задачи и выполнять намеченное, рационально распределять свою работу, умение сотрудничать и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи (например, формирование негативного отношения к наркотикам).

**Дискуссии** способствуют формированию личной позиции школьника в отношении той или иной проблемы, которая кажется значимой, интересной. Дискуссия может быть организована в форме «круглого стола», ток-шоу, брейн-ринга и т.п. К участию в дискуссии могут привлекаться родители, а также представители различных профессий - медики, психологи, юристы и т.д. Это сделает дискуссию более интересной и содержательной. Разновозрастный состав участников поможет взрослым и школьникам «услышать» друг друга, понять позицию другого.

**Игры.** Традиционно принято рассматривать игру как ведущую форму деятельности в дошкольном и младшем школьном возрасте. Между тем игра продолжает сохранять свое значение и на последующих возрастных этапах. Так, у старших школьников игра становится формой реализации мотивации достижения и самоопределения. Можно использовать ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки конкретных поведенческих схем.

**Лекция** - самая популярная среди взрослых и самая «нелюбимая» среди учащихся форма работы. Однако при обсуждении ряда тем (например, проблем наркомании) такая форма оказывается необходимой. Как можно увеличить коэффициент ее полезного действия?

При выборе темы выступления следует учитывать интересы самой аудитории. Предоставляемая информация должна быть объективной и достоверной. Даже из самых лучших побуждений не следует искажать данные, пытаясь предостеречь своих слушателей. Ведь такие «художественные преувеличения» способны вызвать недоверие к лектору, сомнения в его компетентности.

Помимо классического варианта лекции могут использоваться такие формы, как *лекция-дискуссия* и *лекция с обратной связью*. *Лекция-дискуссия* включает не только сообщение материала, но и его обсуждение. При проведении *лекции с обратной связью* лектор представляет проблемную информацию, которая затем обсуждается школьниками в малых группах. Задача групп - не только высказать свое отношение к услышанному, но и представить свой вариант решения проблемы.

Таким образом, при обучении школьников основам ЗОЖ необходимо учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения к своему здоровью на разных этапах возрастного развития ребенка.

Результаты мониторинга показали, что образовательная деятельность по формированию ЗОЖ проводится различными методами. Так, элементы обучения ЗОЖ включаются в содержание уроков по многим школьным предметам. Проводятся тематические уроки здоровья, конференции, деловые игры, брифинги, дискуссии. Разработаны методики, предназначенные для системы внеурочного образования в области ЗОЖ.

Многие школы активно и довольно успешно осуществляют образовательно-просветительскую деятельность посредством разработки комплексных программ обучения здоровью и здоровому образу жизни. В эти программы входят следующие направления работы: рациональный режим учебы и отдыха; оптимальная и систематическая физическая активность; эффективное, научно обоснованное закаливание; употребление пищи в соответствии с концепцией адекватного питания; комплекс психологических и психопрофилактических воздействий; работа по профилактике алкоголизма, курения, наркомании и токсикомании; формирование правильных представлений у детей и подростков о половом созревании, обучение правилам личной гигиены и мерам по предупреждению уличного и бытового травматизма и др.

Многие образовательные учреждения разработали свои комплексные программы обучения здоровью и здоровому образу жизни. К сожалению, их качество не всегда отвечает необходимым требованиям. Самый частый недостаток таких программ - информационная перегруженность без учета того, как полученные знания будут использоваться учащимися, а также использование форм и методов работы, не учитывающих возрастные особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью.

Однако, как показывает практика, школе не надо «изобретать велосипед», нужно наиболее целесообразно пользоваться программами, прошедшими экспертизу и доказавшими высокую эффективность их использования.

Сегодня в школе должны применяться специальные модульные образовательные программы, направленные на формирование у детей и подростков представлений о ценности здоровья и ЗОЖ.

Отличительные особенности таких программ:

1. Преобладание интерактивных методов организации воспитания. То есть роль учащихся не ограничивается пассивным восприятием готовой информации. Школьники оказываются активными участниками воспитательного процесса, стимулирующего их самостоятельность, творческую активность.

2. Практическая значимость содержания программы. Формируемые оценки, приемы и навыки должны быть актуальными для конкретной возрастной группы детей, востребованными в их повседневной жизни.

3. Модульность структуры и содержания, обеспечивающая вариативность при выборе вариантов реализации (учебная, внеучебная деятельность и т.д.), сроков реализации (выбирает сам педагог в зависимости от особенностей детской аудитории).

4. Обеспечение активного участия семьи в воспитательном процессе. Взрослые члены семьи должны осознавать важность и значимость результатов, на достижение которых направлена программа, участвовать в ее реализации.

Примером использования модульных программ в образовательных учреждениях различного вида стали программы «Разговор о правильном питании» и «Все цвета, кроме черного», которые освоены в работе школ многих регионов России.

Программа направлена на формирование у детей представлений об основах рационального питания как составной части здорового образа жизни. Программа ориентирована на детей 6-11 лет и состоит из двух частей: «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет) и «Две недели в лагере здоровья» (для детей 8-10 лет). Программа снабжена специальным учебно-методическим комплектом - красочными рабочими тетрадями для детей, брошюрами для родителей, плакатами и методическими пособиями для педагогов.

Содержание программы соответствует используемым формам и методам обучения, а также психологическим особенностям детей младшего школьного возраста. Весь процесс обучения построен в игровой форме, наиболее интересной и привлекательной для младших школьников. В содержании программы большое внимание уделяется работе с родителями - приведено большое число заданий, предполагающих совместную работу детей и взрослых. Взрослые члены семьи участвуют в праздниках, викторинах, конкурсах и т.д.

Реализация тем программы может осуществляться в рамках как внеклассной работы, так и дополнительной на уроках по предметам базового учебного плана, а также возможен комбинированный подход: часть тем включается во внеклассную работу, а часть - рассматривается в ходе уроков.

Педагогу рекомендованы различные формы организации занятий: сюжетно-ролевые игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; выполнение самостоятельных заданий; игры по правилам - конкурсы, викторины; мини-проекты; совместная работа с родителями.

За последние годы отмечается активное включение в программу учреждений, занимающихся образованием и воспитанием детей с особыми нуждами - воспитанников коррекционных школ и детских домов. Педагоги адаптируют материал программы, разрабатывают свои методики обучения, наиболее эффективные для работы с больными, ослабленными детьми, детьми с социальными проблемами.

**Программа «Все цвета, кроме черного»** направлена на формирование культуры здоровья и профилактику вредных привычек у детей и подростков 2-11-х классов.

Программа «Все цвета, кроме черного» ориентирована не на запрещение и запугивание учащихся последствиями употребления наркотических веществ, а на развитие у них умений и

навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Программа обеспечивает вытеснение из сферы интересов детей и подростков форм поведения, связанных с употреблением наркотических веществ. Учитывая, что сегодня первый опыт употребления наркотиков приобретается уже в младшем возрасте, профилактическая работа начинается заблаговременно, охватывает несколько возрастных групп, обеспечивая преемственность воспитательного процесса.

Обучение по программе «Все цвета, кроме черного» способствует формированию у школьников личностных свойств и качеств, обеспечивающих им успешную социальную адаптацию и позволяющих избежать приобщения к наркотическим веществам. Просветительская работа с родителями, их участие в работе, проводимой в школе, помогают семье создавать благоприятный психологический климат, прививать детям навыки здорового образа жизни.

Педагогу рекомендованы следующие формы реализации программы:

- внеклассная работа (классные часы, коллективная творческая деятельность, реализация проектов, работа объединений, клубов и т.д.);
- интеграция в содержание базовых учебных предметов;
- комбинированный подход (часть материала программы интегрируется с учебным материалом, часть используется во внеклассной работе).

Программа «Все цвета, кроме черного» может быть использована в различных образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования (центров, подростковых объединений, домов школьников и т.д.), в семьях.

Поскольку именно школа является одним из важных инструментов воспитания культуры здоровья, то прежде всего необходимо обучение самих педагогов. Важно, чтобы они владели знаниями в области ЗОЖ, умели научить детей, сами применяли эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Обучение самих учителей основам ЗОЖ помогает им квалифицированно организовать воспитательный процесс и служит основой эффективного образования учащихся.

Безусловно, школа не может обойтись без помощи родителей. Ведь именно родители должны стать для своих детей положительным примером в сфере сохранения и укрепления здоровья. Кроме того, просвещение родителей в области ЗОЖ поможет семье правильно организовать для школьника режим дня, питание, двигательную активность, досуг и т.д. В этом родителям могут помочь научно-популярные брошюры, список которых прилагается.

Таким образом, успешность формирования представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся зависит как от педагогов, так и от родителей. При этом воспитательная работа по формированию понятий ценности здоровья и здорового образа жизни может быть эффективной лишь в тех формах, которые интересны и привлекательны для школьников.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

- 1. Каковы задачи школы при подготовке ученика к самостоятельной жизни?*
- 2. Насколько важно обучение педагогов знаниям и навыкам в области ЗОЖ?*
- 3. Необходимо ли просвещение родителей в области ЗОЖ?*
- 4. Помогают ли педагогу знания основ ЗОЖ квалифицированно организовать учебный процесс?*
- 5. С какого возраста целесообразно начинать работу по профилактике алкоголизма, табакокурения, употребления наркотиков и т.д.?*
- 6. В чем преимущество специальных модульных образовательных программ, направленных на формирование у детей и подростков основ культуры здоровья и ЗОЖ?*

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Учебно-методические пособия для учащихся, педагогов и родителей:*

*Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для начальной школы. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Безруких М.М., Филиппова Т.А.* Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании». - М.: Олма-Пресс, 1999-2003.

*Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.* Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья». - М.: Олма-Пресс, 2002.

*Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.* Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). - М., 2000.

Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. - М., 2001.

*Кобякова Т.Г., Смердов О.А.* Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. - М., 2002.

*Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнев Д.О.* Руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед». - СПб.: АПКИПРО, 2001.

*Макеева А.Г.* Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для 7-11 классов. - М.: Просвещение, 2004.

*Макеева А.Г., Лысенко И.В.* Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». - СПб., Образование и культура, 1999.

*Макеева А.Г.* Учебно-методический комплект «Не допустить беды». - М.: Просвещение, 2003.

Подростковая наркомания. Комплект наглядно-методических пособий. - М.: Центр Планетариум, 2002.

Серия «Работающие программы». Составители серии Чечельницкая С.М., Родионов В.А. - М., 2000.

*Брошюры для родителей:*

*Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М.* Режим дня младшего школьника. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Бабенкова Е.А.* Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Безобразова В.Н., Догадкина С.Б., Кмитъ Г.В., Рублева Л.В., Шаранов А.Н.* Как сохранить сердце ребенка здоровым. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Безруких М.М.* Чему и как учить до школы. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Безруких М.М.* Пора ли в школу? - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Дружинина В.Р., Параничева Т.М.* Режим дня ребенка-дошкольника. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Зайцева В.В.* Зачем учиться физкультуре. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Зайцева В.В.* Полные и худощавые дети. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Лапицкая Е.М.* Как выбрать спортивную секцию для ребенка. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Леонова Л.А., Макарова Л.В.* Компьютер и здоровье ребенка. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Макеева А.Г.* Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Савватеева С.С.* Как помочь ребенку сохранить хорошее зрение. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Сонькин В.Д.* Секреты правильного питания. - М.: Вентана-Граф, 2003.

*Сонькин В.Д., Анохина И.А.* Как правильно закалять ребенка. - М.: Вентана-Граф, 2002.

*Фарбер Д.А.* Младший школьник: развитие мозга и познавательной деятельности. - М.: Вентана-Граф, 2002.