

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни*

И.В. Кривошеина

В статье рассмотрена поэтапная деятельность педагога, направленная на развитие у учащихся ценностного отношения к здоровью. Изложена суть таких форм воспитания, как информирование и стимулирование. Обоснована системность и последовательность работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценности здорового образа жизни, педагогическое взаимодействие, цели воспитания, содержание воспитания, средства воспитания.

Российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Но, несмотря на принимаемые меры по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, оно продолжает ухудшаться. Причины этого явления общеизвестны: экологические и климатические факторы, неблагоприятные факторы школьной среды, невысокий уровень культуры здоровья населения, часто включая и тех, кто в первую очередь должен стать ее носителями – учителей.

Между тем, высоко оценивая роль учителя в процессе формирования культуры здоровья школьника, его сохранения и укрепления, известный советский гигиенист профессор С.М. Громбах отмечал: «Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми». И здесь особенно важно сформировать у детей отношение к здоровью как к ценности.

Деятельность педагогов в этом направлении должна определяться индивидуальными особенностями каждого ученика, реальным состоянием его здоровья, его психологическим и социальным развитием. При этом возможности воспитательной системы должны быть очерчены гуманистически ориентированным образованием, которое предполагает создание особых взаимосвязей между воспитателем и воспитуемым, учителем и учеником. Если деятельность педагога-воспитателя, направленная на развитие у учащегося ценностного отношения к здоровью, системна и целостна, то столь же целостной будет и деятельность воспитанников.

Педагогу целесообразно использовать такие формы воспитания, как **информирование и стимулирование**. Информирование влияет на представления ученика о возможных перспективах его развития в случае принятия за основу норм здорового образа жизни. Организация педагогического взаимодействия состоит в движении информации от педагога к ученику – от «согласия» через «интерес» к «принятию решения». Этот процесс предполагает ряд этапов.

1-й этап – принятие педагогом системы убеждений, касающихся сохранения здоровья, на уровне самоактуализации. Степень информированности воспитателя, его приверженность нормам здорового образа жизни имеют существенное значение для его деятельности на последующих этапах формирования здоровьесберегающих установок у воспитанников (как и его

* Тема диссертации «Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи северных территорий России». Научный руководитель – канд. пед. наук С.Ю. Черноглазкин.

внешний вид, личностные свойства, включая авторитет, манеры, ценностные ориентации и др).

2-й этап – рассмотрение и обсуждение понятия «здоровый образ жизни» как способ сохранения здоровья и полноценной социализации личности. Педагог, убежденный в целесообразности и актуальности здоровьесберегающей деятельности, сообщает свои убеждения воспитанникам (ссылки на сложившиеся традиции, на мнение, стиль и образ жизни авторитетных людей, ученых, политиков, знаменитых спортсменов и т.д., высказывание личного мнения). Учитель может использовать следующие методы: метод противоречия – противоречивое аргументирование в ответ на противоречия, выявленные в доводах воспитуемого [3, с. 39]; метод кажущейся поддержки в дискуссии – принятие доводов и даже приведение аргументов в их поддержку для создания впечатления о хорошей осведомленности с последующим представлением контраргументов; метод «извлечения выводов» – аргументы излагаются постепенно, на каждом этапе подводя ученика к согласию.

Эффективность убеждения определяется несколькими условиями:

- педагог, уверенный в правильности своих ценностных отношений, обращается к разуму и, что очень важно, к эмоциям воспитуемого, имеет план аргументации, представляет различные точки зрения и, переубеждая, прогнозирует различные варианты;
- учитывает индивидуальные особенности школьника, подбирает доступные его образовательному и культурному уровню аргументы;
- владеет культурой ведения дискуссии, противопоставляя свою точку зрения спокойно, тактично, без менторства.

3-й этап – внушение убеждений, один из важнейших аспектов формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Здесь особенно важно личное обаяние педагога, оказывающего влияние на ученика. Средством воспитательного воздействия может быть приобщение к поступкам, имеющим здоровьесберегающую форму. В данном случае целесообразно использовать

прием придания поступкам воспитанников нравственного содержания [2], а также анализ поступков с акцентом на выражение доверия к воспитаннику (поручение, разрешение, предложение). На наш взгляд, приемлемыми формами могут быть просьба, совет как выражение уважительной по отношению к воспитаннику позиции взрослого.

4-й этап – принятие ценности здорового образа жизни. На этом этапе на формирование мотивации оказывают влияние волевые качества воспитанника, его решительность, стремление к признанию, достижениям в значимой деятельности. Эти личностные качества определяют готовность школьника к ведению здорового образа жизни. Практикоориентированная деятельность (лабораторные, практические занятия, самоанализ элементов образа жизни, самодиагностика индивидуальной концепции здоровья и т.д.) на данном этапе активизирует творческую активность, формирует стремление к самосовершенствованию и самореализации в здоровом образе жизни.

5-й этап – включение принятого ценностного отношения в реальные социальные условия действий и общения учащихся. Формы воспитательного взаимодействия – тренинги с участием учащихся, педагогов, психологов, родителей; организация здорового досуга совместно с родителями, творческая деятельность сторонников здорового образа жизни.

Одним из факторов становления ценностных отношений является создание в воспитательном пространстве ситуаций нравственного выбора между материальными и духовными ценностями. Например, игра-тренинг «Нашел на дороге» [1], отличающаяся простой фабулой («Шел по безлюдной дороге и нашел... кошелек, в котором лежали деньги»), нацелена на вызов эмоционального отклика на разных этапах игры при изменении условий: «В кошельке – деньги и ключи от дома» (деньги + ключи + валидол; деньги + ключи + фотография животного; деньги + ключи + фотография человека + визитные карточки и т.п.). Варианты безграничны, ведущий делает акцент только на характеристике си-

туации. В любом случае итоговая рефлексия, проводимая наблюдателями из числа обучающихся (при условии отсутствия оценочных суждений со стороны ведущего или педагога), дает оценку действиям, а не поведению субъекта. «Человек может быть только целью, но никогда – средством» – нравственный принцип, к которому подводятся воспитуемые в ходе организованного воспитательного взаимодействия. Тренинг обеспечивает возможности для оценки учащимся своего социального поведения, а оценка других людей стимулирует личностную рефлексию, побуждает к самовоспитанию, являющемуся основой для формирования духовно-нравственной составляющей здоровья.

6-й этап – закрепление ценностного отношения в деятельности и поведении школьников. Формы воспитательного взаимодействия: «круглые столы», часы общения, устные журналы, диспуты, тренинги; акции милосердия, встречи со священнослужителями, учащимися воскресной школы, с участниками Великой Отечественной войны.

Эффективность воспитательного влияния наряду с информированием обеспечивает стимулирование, направленное на усиление возникшего мотива. Необходимо поощрять социально приемлемые взгляды и убеждения воспитанника через вынесение благодарности, награждение. В случаях, не соответствующих ожиданиям, актуальными остаются порицание, лишение награды и т.п.

Выявить степень сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни можно с помощью диагностики сложившихся убеждений (анализ содержания взглядов воспитанников в ходе самодиагностики, анкетирование, интервьюирование, тестирование и др.).

Таким образом, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни определяют следующие педагогические условия:

1) готовность педагога к осуществлению соответствующей деятельности в системе образования, осознание им социальной и личностной значимости работы по сохранению и укреплению здоровья, в интере-

се к ней, в желании и потребности воспринять и использовать необходимые для этого знания. Чтобы добиться успеха, педагог должен прежде всего приобрести авторитет у учащихся, понимать их, жить их интересами;

2) следование технологическому циклу организации воспитательного взаимодействия в ходе освоения ценности здорового образа жизни;

3) использование воспитательного потенциала элективных курсов, вариативных форм внеучебной работы на основе системного и деятельностного подходов;

4) создание ситуаций нравственного выбора (ведущий фактор в процессе воспитательного взаимодействия);

5) применение системы отслеживания интересов, установок, ценностных ориентаций школьников на каждом этапе формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

6) моральное и материальное стимулирование учащихся – приверженцев здорового образа жизни.

Выстроенная определенным образом система формирования ценностного отношения к здоровью школьника обладает явным преимуществом перед воспитательной работой, осуществляемой стихийно или в виде набора «мероприятий», поскольку последовательно, неуклонно приобщает учащегося к определенным жизненным ценностям [2], в том числе к здоровому образу жизни.

Литература

1. Воспитание детей в школе : Новые подходы и новые технологии / под ред. Н.Е. Щурковой. – М., 1998. – 208 с.
2. Черноглазкин, С.Ю. К общеметодологическому обеспечению воспитывающего обучения / С.Ю. Черноглазкин // Специалист. – 1998. – № 3. – С. 36–39.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.

Ирина Витальевна Кривошеина – преподаватель Нижневартковского социально-гуманитарного колледжа.