

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

“Формирование личности – это процесс и результаты социализации воспитания и саморазвития”¹. В процессе формирования личность приобретает систему устойчивых свойств и качеств. При формировании человека как личности первостепенное значение имеют социальные факторы. Но человек-природное существо, биологический механизм, проявляющий себя в виде задатков, которые являются основой развития его потребностей, интересов, склонностей, способностей. В результате такого развития складывается характер человека. Вместе с тем в процессе формирования личности не последнюю роль играют и природные параметры человека, его физическое здоровье, работоспособность, долголетие, которые зависят не только от генетической компоненты, но и от условий и образа жизни человека. В последнее время, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровому образу жизни стал привлекать все более пристальное внимание специалистов и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности древнего изречения: искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее.

Сейчас не секрет, что болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни: нескомпенсированностью стрессов физической нагрузкой, гиподинамией, гипокинезией и др.

В определении понятия здорового образа жизни (ЗОЖ) учитывают два фактора-генетическую природу конкретного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. ЗОЖ можно представить как способ организации бытовой, профессиональной, культурной сторон жизнедеятельности: позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. В качестве определения понятия ЗОЖ приведем определение, данное Э. Вайнером: “Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций”².

В приведенном нами определении ЗОЖ акцент делается на индивидуализации понятия, т.е. у каждого человека должен быть свой, только ему присущий ЗОЖ. В установлении ЗОЖ каждого отдельно взятого человека необходимо учитывать: 1) его типологические особенности (тип высшей нервной деятельности); 2) морфофункциональный тип; 3) возраст и половую принадлежность; 4) социальные условия жизни (семейное положение, условия быта, профессию и т.д.); 5) личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры, ценности и др. Исходя из сказанного программу и организацию ЗОЖ для данного человека необходимо определять с учетом следующих основных факторов:

- индивидуально-типологические наследственные данные;
- объективные социальные общественно-экономические факторы
- конкретные условия жизнедеятельности (семейные, бытовые, профессиональные); ЗОЖ

¹ В. С л а с т е н и н и др., Педагогика: Учебное пособие. М., 2003, стр. 119.

² Э. В а й н е р, Валеология, М., 2002, стр. 60.

· личностно-мотивационные факторы, определяемые мировоззрением, культурой, уровнем воспитания и образования данного человека.

Достаточно часто для сохранения и укрепления здоровья предлагается одно средство: двигательная активность, пищевые добавки, психотренинг и т.д. Попытки выделить доминирующий фактор предпринимаются давно. Так, Гиппократ в явлении "ЗОЖ" особым средством считал физическое здоровье, Демокрит – духовное начало и т.д. Выделение одного какого-либо средства мы считаем неправильным, так как любое предлагаемое средство не может охватить все многообразие связей функциональных систем, формирующих организм, и связей человека с природой. Поэтому структура ЗОЖ должна представлять собой единство материально-бытового, социокультурного и духовного бытия человека. Сказанное позволяет представить ЗОЖ в таком виде:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическая регуляция;
- гендерная культура;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое образование и самообразование.

Формирование ЗОЖ имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска, умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения ЗОЖ.

Следует отметить особую важность ЗОЖ для формирования личности в школьный период его развития, когда ЗОЖ является предпосылкой здорового начала будущих семей, способных родить и воспитать последующие поколения людей с более совершенным генофондом и с устойчивой системой здоровых потребностей. Значение данного положения еще более возрастает, если учесть статистические данные, свидетельствующие об ухудшении здоровья школьников. Одной из важных причин, порождающих болезни детей, является игнорирование педагогами и родителями фактора ЗОЖ школьников, правильной организации, с валеологической точки зрения, их жизни, воспитания и обучения. Валеологический анализ воспитательной среды позволяет выделить целый ряд факторов, имеющих отрицательное влияние на здоровье школьников:

- чрезмерная информационная нагрузка;
- несовершенная организация учебного процесса и учебного режима в школе. (Учебное расписание строится без учета физиологически обоснованной динамики умственной работоспособности учащихся в течении учебного дня, недели, четверти или полугодия);
- отсутствие в образовательном процессе учета индивидуально-типологических особенностей учащихся;
- недостаточная двигательная активность учащихся. низкая культура активного отдыха, гиподинамия;
- авторитарно-репродуктивная система обучения, делающая ученика не активным участником образовательного процесса, а пассивным потребителем навязываемой ему информации, что не может пройти бесследно для его психики и здоровья;

- низкий уровень (если не отсутствие) валеологической компетентности учителя, что можно объяснить отсутствием валеологической подготовки учителей в педагогических вузах.

К перечисленным факторам необходимо добавить, что состояние здоровья детей во многом обусловлено и их собственным отношением к нему. В данном случае мы имеем в виду отсутствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья, формирования знаний о ЗОЖ, средствах и методах его достижения как в семье, так и в образовательных учреждениях.

Из сказанного следует, что обеспечение здоровья детей в рамках системы школьного образования требует создание, обеспечение условий ЗОЖ в процессе воспитания и обучения. Это должно найти отражение в здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса, в разработке и применении новых форм и методов обучения, позволяющих усваивать на ином качественном уровне и устранять неблагоприятное влияние школьных нагрузок на организм учащихся.

К здоровьесберегающим педагогическим технологиям предъявляются определенные педагогические требования:

- учет возрастано-половых, индивидуально-типологических особенностей школьников;
- учет уровня здоровья;
- учет текущего состояния организма и уровня работоспособности;
- предупреждение умственного перенапряжения и переутомления учащихся, активизация механизмов повышения работоспособности;
- создание мотивации к обучению и стремление к самообразованию.

Для того, чтобы образовательные технологии имели благотворное влияние на организм учащихся, они должны соответствовать определенным принципам. К ним относятся:

- предупреждение гиподинамии, гипокинезии и их последствий для здоровья школьников;
- формирование знаний, соответствующих возрасту учащихся, об избежании дистресса;
- соблюдение принципа сознательности и активности при решении проблем усвоения знаний;
- развитие активности и творческих способностей школьников;
- обучение на фоне положительных эмоций.

Из известных нам педагогических технологий наиболее соответствуют выше отмеченным требованиям следующие: развивающее обучение (РО) Д. Эльконина – В. Давыдова, модельное обучение, адаптированное к требованиям современного образования (П. Третьяков), нейролингвистическое программирование (НЛП), соционика, вальдорфская педагогика, суггестопедия, методика активизации мышечного тонуса и моторно-координаторных систем детского организма, музыкотерапия, ароматерапия, арттерапия и др. Перечисленное, очевидно, не исчерпывает весь арсенал здоровьесберегающих технологий.

Применение в школах здоровьесберегающих технологий, построенных на индивидуализации обучения и направленных на удовлетворение образовательных потребностей каждого школьника с учетом его склонностей, интересов, учебно-познавательных и функциональных возможностей, составляет главный педагогический резерв валеологического воздействия на обучающихся, является очень важным средством для формирования ЗОЖ школьников.

Разумеется, что перечисленные технологии мы не считаем универсальными, полностью отвечающими всем требованиям, обеспечивающих

ЗОЖ в школьной системе. Но их сочетание позволит обеспечить комфортные условия обучения и воспитания и высокое качество образования.

Современное общество ставит цель – формировать личность с максимально полной реализацией личностного потенциала, что во многом определяется тем, насколько успешно действуют не только учителя в школе, но и родители дома, помогая учащимся познать и сотворить себя, обучая каждого в соответствии с его природой, приспособлявая к ребенку способности и условия обучения, а не наоборот. При этом одним из принципиальных условий реализации возможностей ребенка является высокий уровень его здоровья, от состояния которого зависит и его интеллектуальный и физический потенциал, и полноценность развертывания генетической программы во времени, и состояние работоспособности, и формирование жизненных и социальных мотиваций, и многое другое. Вот почему так важно включение родителей в процесс формирования ЗОЖ детей. Но, как показывает опыт, валеологическая грамотность родителей очень низкая. В этих условиях стремление школьников к ведению ЗОЖ, воспитанное в школе, часто не находит понимания и поддержки родителей, находящихся в плену стереотипов и традиций поведения, в постоянном родительском стремлении обеспечить ребенку режим удовольствий и ограничений в нагрузках; исключая повседневную борьбу за здоровье ребенка. Поэтому особенно актуально сегодня, во-первых, проведение валеологического всеобуча с родителями. Во-вторых, организация и совместная деятельность школы и семьи по созданию ЗОЖ у школьников.

Целью валеологического образования родителей является создание в семье валеологически обоснованной среды для обеспечения здоровья ребенка и правильного формирования его личности. Валеологическое образование родителей призвано решать следующие задачи:

- воспитание мотивации к ведению ЗОЖ;
 - ознакомление с психофизиологическими особенностями возраста их детей;
 - обучение основам ЗОЖ;
 - ознакомление с психолого-педагогическими основами взаимоотношений в семье;
 - обучение созданию здоровьесберегающей обстановки в семье;
 - приобщение родителей к ЗОЖ.
- В соответствии с поставленными задачами валеологическое образование родителей может осуществляться в таких формах, как семинары, индивидуальные беседы, лекции и др.

Одним из самых эффективных способов формирования ЗОЖ у школьников является совместная работа учителей и родителей, школы и семьи, которая проводится в следующих направлениях:

1. формирование общей культуры и, как ее неотъемлемой части – культуры здоровья. Культура и способ жизнедеятельности, жизненный уклад человека как производное культуры являются результатом усвоенных в школе и в семье морально-этических установок. Школе принадлежит определяющая роль, связанная с формированием мировоззрения человека, в котором культура здоровья должна занимать центральное место. Осознавая все многообразие и взаимосвязь природных и социальных явлений, их единство и противоречие, человек лучше узнает и себя, и эволюционные, и социальные предпосылки своего возникновения. В конечном же итоге это должно стать фундаментом формирования отдельных аспектов культуры, среди которых культура здоровья должна стать приоритетной, отражающей интерес человека к самому себе и помогаю-

щий ему через самопознание добиться наиболее полного раскрытия своего потенциала – самореализоваться.

Роль семьи в формировании общей культуры и культуры здоровья является очень важной. Семья вместе с школой способствует вооружению школьника основами знаний по предметам, формирует жизненные приоритеты, воспитывает культуру общения, культуру пола и этикета, этнических и народных традиций и т.д.

2. Формирование и обеспечение здоровья учащихся. Сферы деятельности в формировании здоровья гораздо шире, и организационная работа в этом отношении имеет исключительную роль. Она включает знакомство с результатами медицинского осмотра, помощь в проведении психофизиологического тестирования индивидуальных особенностей и уровня здоровья детей, координация работы по формированию и обеспечению здоровья детей с другими учителями, построение рациональной и здоровой жизнедеятельности учащихся, или просто режим дня, что в валеологии считается хорошей моделью для формирования ЗОЖ. Применительно к детям школьного возраста режим – это прежде всего возрастная категория, потому что предусматривает не только содержание необходимых для растущего организма физиологических потребностей, но их количественное выражение, меняющееся по мере взросления, поэтому модели режима, разрабатываемые учителями и родителями для школьников разного возраста должны быть разные. Но они объединяются следующими основными условиями:

- в распорядок дня должны быть включены все виды деятельности школьника (от подъема до отхода ко сну, включая и время школьных занятий);
- выполнение этих видов деятельности должно быть распределено по времени;
- каждый из видов деятельности должен регулярно выполняться.

Естественно, что содержание работы учителей и родителей по формированию ЗОЖ ребенка не ограничивается лишь составлением режима дня. Это крайне сложная, многогранная работа. И, чтобы она протекала более организованно, целенаправленно, необходимо составлять программы совместных действий, где должны быть отражены поставленные задачи, аспекты работы по формированию ЗОЖ школьников. В качестве примера мы рекомендуем следующую программу совместной деятельности школы и семьи.

Программа по обеспечению ЗОЖ школьников³

- Понятие с валеологии, здоровье и ЗОЖ.
- Анатомо-физиологические и психологические особенности детей различного возраста.
- Ознакомление с результатами ежегодного медицинского осмотра и определение путей их улучшения.
- Обучение ведению ЗОЖ в школе и в семье: режим жизнедеятельности, питание, гигиенические условия, взаимоотношения между членами семьи и т.д.
- Поведение родителей и учителей при возникновении заболеваний и острых состояний у ребенка.
- безопасное поведение ребенка в быту, на улице и др.

³ Н. В а й н е р, Е. В о л ы н с к а я, Валеология: Учебный практикум, М., 2002, стр.295.

Данная программа предлагается как исходная, она должна и может быть изменена, дополнена в соответствии с конкретными условиями данной школы, семьи и т.д.

Итак, ЗОЖ, несомненно, является важным фактором в процессе формирования личности. ЗОЖ-это категория педагогической валеологии, которая в учебно-воспитательном процессе выполняет и аксиологическую функцию, разрабатывая здоровьесберегающие технологии, формируя ЗОЖ, что в конечном счете сохраняет и укрепляет физическое, психологическое, душевное здоровье школьника. А особенности феномена здоровья позволяют придать понятию "здоровье" статус категории педагогической аксиологии и поставить такую задачу: формировать у школьников ценностное отношение к здоровью, ЗОЖ и ценностное поведение как формы участия в сохранении собственного здоровья и соучастия с другими (учителями, родителями) с этой целью.

ԱՌՈՂՋ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊՐ՝ ՈՐՊԵՍ ԱՆՁԻ ՉԵՎԱՎՈՐՄԱՆ
ՓՈՐՏԸՆԹԱՅԻ ԿԱՐԵՎՈՐ ԳՈՐԾՈՆ

Ամփոփում

Ռ. Մարդոյան

Հողվածում ներկայացվում է դպրոցականի առողջ կենսակերպի բավանդակությունը և առանձնացվում են նրա տարրերը: Դպրոցականի առողջ կենսակերպի ապահովման հստակ առաջարկվում է հատուկ մանկավարժական տեխնոլոգիա, որը կմայատի երեխայի առողջության պահպանմանը և բույլ կտա գիտելիքները յուրացնել սկզբունքներն նոր որակական մակարդակում, կչեզոքացնի ծանրաբեռնվածության ոչ դրական ազդեցությունը նրա օրգանիզմի վրա: