

# Стратегия формирования здорового образа жизни обучающихся как основной компонент валеологии

Чуктурова Наталья Ивановна к.п.

н., доцент каф. ОЗиБЖ

БГПУ им. М. Акмуллы

[nichukturova@mail.ru](mailto:nichukturova@mail.ru)

# Вопросы к рассмотрению

1. **Объективный и закономерный характер возникновения валеологии как науки о здоровье**
2. **Причины кризиса результата валеологической методологии**
3. **Позитивный результат валеологии**
4. **Образ жизни, категории жизни, здоровый образ жизни индивида**
5. **Педагогические принципы формирования ЗОЖ**
6. **Модели формирования ЗОЖ обучающихся**
7. **Организационно-педагогический блок**
8. **Когнитивный блок. Этапы становления науки о здоровье**
9. **Методический блок и методические приёмы формирования ЗОЖ**
10. **Диагностический блок**
11. **Аналитический блок . Ценностные ориентации. Потребности. Мотивация. Анализ индивидуальных особенностей и возможностей.**
12. **Информационный блок . П.оведенческий блок**
13. **Взаимодействие педагога с родителями**
14. **Ожидаемые отдалённые результаты**

# Валеология

Это наука о путях и способах  
формирования,  
сохранения,  
и укрепления  
индивидуального здоровья  
человека

# Здоровье - понятие многомерное

- - Здоровье – благополучие физическое, психическое, социальное, и эмоциональное
- Здоровье – целостное функциональное состояние
- - Здоровье – адаптация
- - Здоровье – потребность
- - Здоровье – научное содержание и ценностный смысл

# **Объективный и закономерный характер возникновения валеологии как науки о здоровье**

- потребность в разработке феномена «индивидуальное здоровье» как противоположного феномену «болезнь»;**
- стремление к целостному изучению здоровья человека;**
- необходимость раскрытия целостной здоровьесориентированной деятельности**

# Причины кризиса валеологической методологии

- плюрализм методологического сознания;
- игнорирование и даже отрицание научных методов исследования вопросов обеспечения здоровья человека;
- «болезни роста» валеологии

# Позитивный результат валеологии

- Валеология аккумулировала здравоведческие области знания вокруг **объекта исследования** – здоровье человека и **предмета исследования** – здоровый человек.
- Валеология провозгласила цель обоснования целостного здоровья и целостного пути его обеспечения.
- В соответствии с постнеклассической рациональностью валеология расширила поле рефлексии применительно к такой сложной саморазвивающейся системе, как человек, к его здоровью, соединив научные, вненаучные, социальные цели и ценности

# Образ жизни

В это понятие вкладывают два разных смысла:

- 1. Образ как идеал, как элемент креативного мышления, предназначенный для реализации в поведении.
- 2. Образ как термин, подменяющий понятие «способ».



# Четыре категории образа жизни

- **Экономическая – уровень жизни;**
- **социологическая – качество жизни;**
- **социально-экономическая – уклад жизни;**
- **социально-психологическая – стиль жизни.**

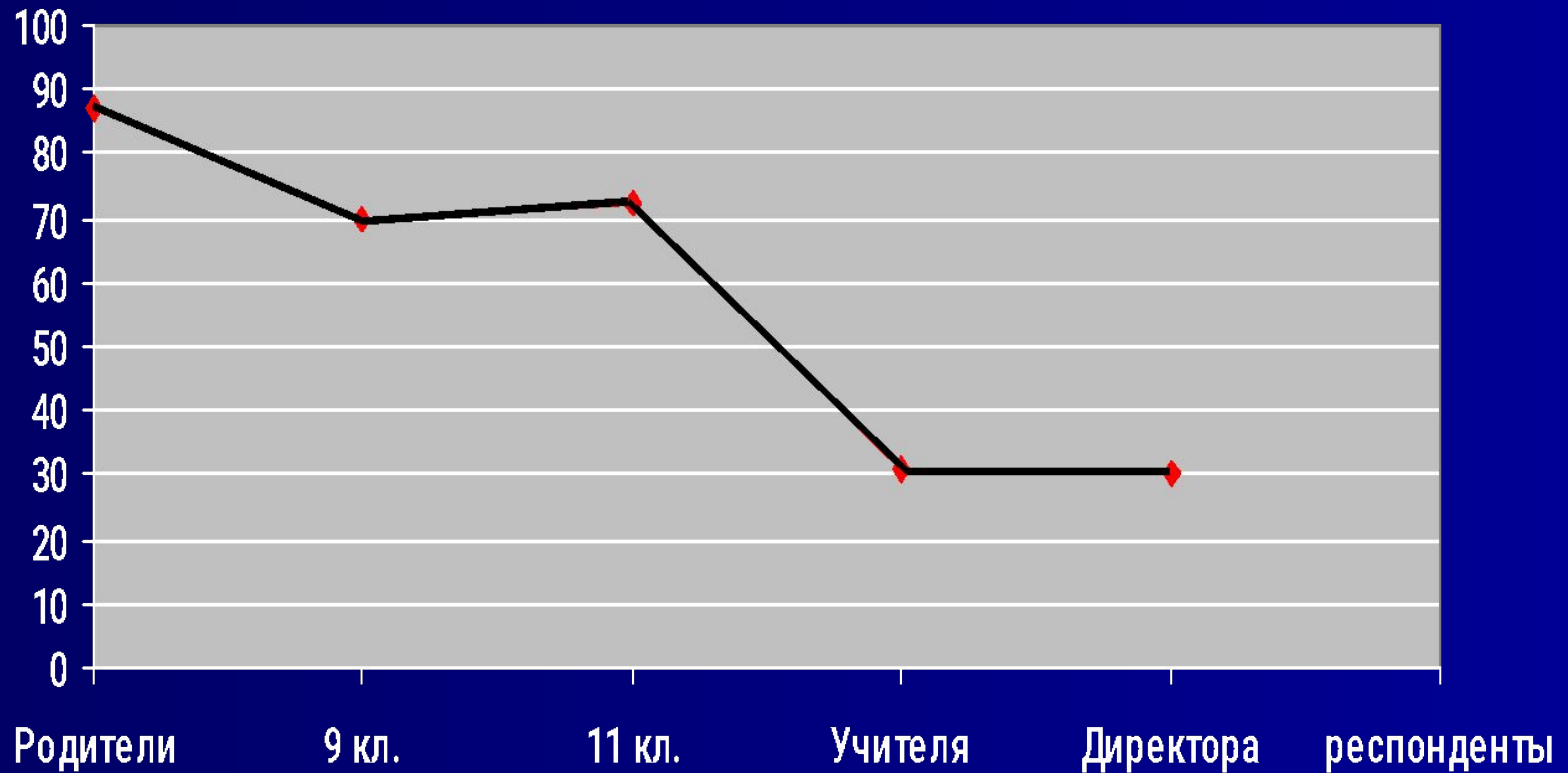
# Здоровый образ жизни индивида

- это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности,
- адекватных потребностям и возможностям человека,
- осознанно реализуемых им,
- обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

# Уровни политики в области здоровья населения и индивида

Формирование здоровья Обучение здоровью Укрепление здоровья Сохранение здоровья Реабилитация Лечение	Здоровье индивида
Социальная защита Охрана здоровья (здравоохранение)	Здоровье населения

# Ответы (%) о необходимости обучения детей ЗОЖ



# Наши исследования показали

- Родители недостаточно знакомы со школьными проблемами детей.
- Педагоги не готовы к решению имеющихся проблем на уровне профессиональной компетентности.
- В данной сфере деятельности нет эффективных управленческих решений.
- Требуется не только медицинская профилактика, но и воспитательная работа по формированию ЗОЖ.

# Педагогические принципы формирования ЗОЖ

- Не оценивать личность, а оценивать поступки.
- В устранении негатива опираться на позитивные качества ребенка.
- Ориентироваться не на достижение гармонии, а на индивидуальные возможности.
- Работать в «зоне ближайшего развития».

# Педагогические принципы формирования ЗОЖ (продолжение)

- Учение должно быть трудным, но посильным.
- Исключить стремление к комфорту.
- Не преподносить готовые истины, а учить находить их.
- Стресс необходим (не дистресс, аустресс).
- Учить взаимодействию (сознание, сочувствие, содействие).

# Модель формирования ЗОЖ обучающихся

Блоки модели:

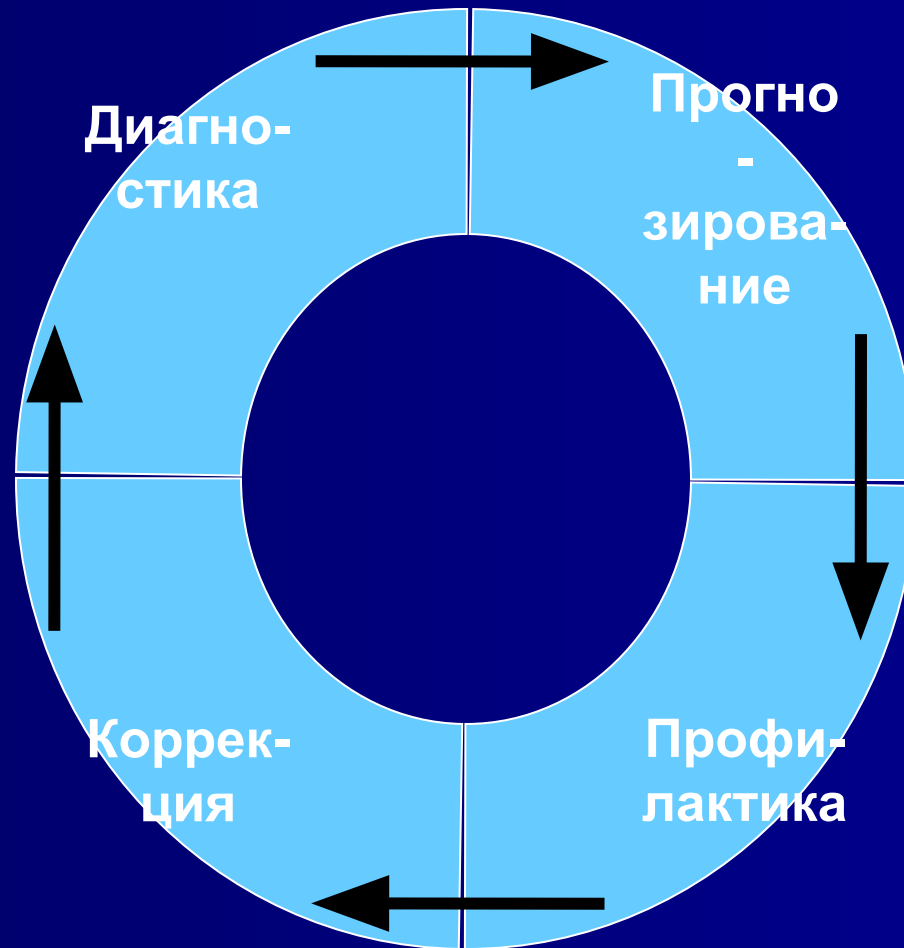
- организационно-педагогический,
- когнитивный,
- методический,
- диагностический,
- аналитический,
- информационный,
- поведенческий.



# Организационно-педагогический блок

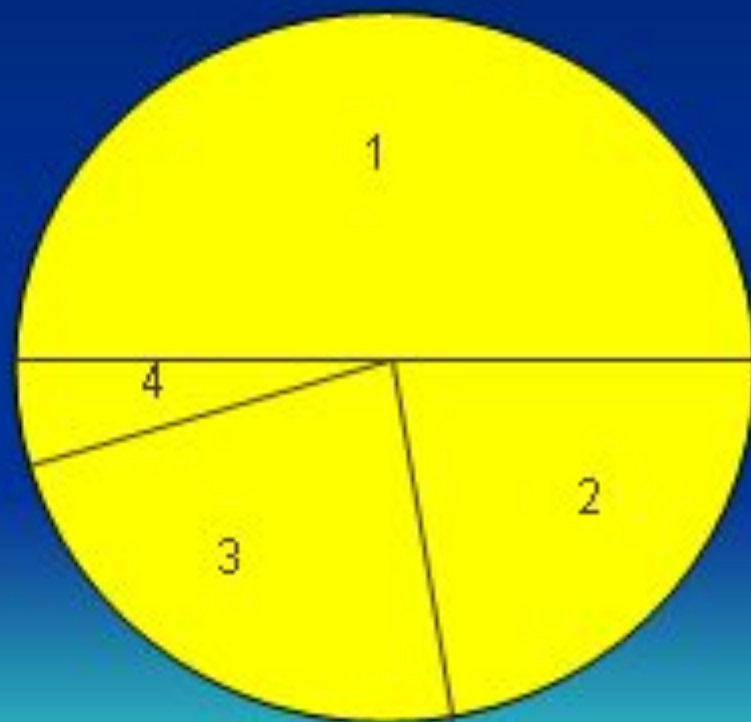
- повышение квалификации педагогов в области ЗОЖ;
- служба валеологического сопровождения из нескольких специалистов;
- организация активного отдыха как мера предупреждения утомления;
- дополнительные образовательные и оздоровительные услуги.

# Организационно-педагогический блок. Служба сопровождения



# Когнитивный блок: Группы факторов, воздействующих на здоровье населения

- 1 – образ жизни (50 – 52 %)
- 2 – наследственность (18 – 25 %)
- 3 – факторы внешней среды (15 – 20 %)
- 4 – организация здравоохранения (5 – 10 %)



# Когнитивный блок. Этапы становления науки о здоровье

- Салернская школа здоровья (Арнольд из Виллановы, XIII век)
- Макробиотика (Х.В.Гуффеланд, 1707)
- Ортобиоз (И.И.Мечников, 1903)
- Санология (С.М.Павленко, 1968)
- Ювенология (Е.Б.Красовский, 1976)
- Лечебная педагогика (А.А.Дубровский, 1988)
- Валеология (И.И.Брехман, 1990)

# Методический блок

Методическая работа по компонентам индивидуального здоровья человека:

- Нравственному,
- Физическому,
- Психическому,
- Соматическому,
- Сенсорному,
- Репродуктивному,
- Социальному.

# Методические приёмы формирования ЗОЖ

- Не только логическое, но и эмоциональное воздействие.
- Альтернативы «улице»: спорт, искусство, творчество, ремесла и т. д.
- Нестандартная тактика в индивидуальном, возрастном, половом, профессиональном плане.
- «Системный подход»: физическое, волевое, нравственное, эстетическое, полоролевое (гендерное) воспитание.

# Диагностический блок

- мониторинг здоровья и здорового образа жизни,
- диагностика уровня развития ребенка, степени его социализации,
- диагностика уровня культуры здоровья педагогов, детей, родителей,
- выявление факторов риска и поиск факторов устойчивости.

# Аналитический блок

- анализ и формирование ценностных ориентаций и потребностно-мотивационной сферы ребенка,
- анализ деятельности педагогов по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей,
- разработка оптимальных режимов индивидуальной жизнедеятельности,
- паспортизация здоровья и формирование базы данных о здоровье и ЗОЖ учащихся.



# Аналитический блок.

## Ценностные ориентации

- Ранжирование и первичный выбор приоритетных ценностей.
- Анализ вторичных ценностей.
- Окончательный выбор приоритетных ценностей.
- Анализ способов реализации ценностей.

# Аналитический блок. Потребности.

- Квазипотребности (желания).
- Анализ условий и возможные последствия реализации желаний.
- Пирамида А.Маслоу.
- Анализ желаний и индивидуальных истинных потребностей.
- Место здоровья в пирамиде потребностей.

# Аналитический блок.

## Мотивация

- Не болеть.
- Быть выносливым.
- Иметь высокую работоспособность.
- Расширить пределы профпригодности.
- Дать благоприятный генотип потомству.
- Прожить долгую счастливую жизнь.
- Много другое (составить перечень).

# **Аналитический блок. Анализ индивидуальных особенностей и возможностей.**

- **Наследственность.**
- **Дневник здоровья.**
- **Паспорт здоровья.**
- **Аутодиагностика.**
- **Поиск индивидуальных режимов (оптимума).**

# Информационный блок

- Предназначен для накопления банка данных по результатам мониторинга проблем и достижений.
- На основе этого блока осуществляется коррекция деятельности образовательного учреждения.
- Этот блок представляет собой обратную связь в функционировании модели.

# Поведенческий блок

- выбор и использование технологий, способствующих формированию здоровья ребенка;
- организация двигательной активности;
- регламентация учебных режимов;
- оздоровительная, профилактическая и коррекционная работа с детьми;
- обучение детей самоконтролю .

# Взаимодействие педагога с родителями

## Исходные позиции родителей:

- **родители приходят за помощью. Просьба:** «Помогите нам, мы растеряны, не знаем, что делать».
- **оборонительная позиция, попытка оправдать свою пассивность.** «Мы заняты на работе, у нас нет времени», «Мы перепробовали все меры, ничего не получается».
- **наступательная позиция.** «Школа должна воспитывать, а не мы». «Мы этому не обучены, а вы – профессионалы».

# Взаимодействие с родителями

- На первой фазе общения с родителями не включайтесь эмоционально в ситуацию Вашего разговора, будьте психологически отстраненными от нее, поддерживайте в себе спокойный «нейтралитет».
- Необходимо продержаться 10-15 минут, в течение которых родитель будет высказывать свои претензии или жалобы.
- Почувствовав Вашу нейтральную позицию и эмоциональную отстраненность, родитель начнет «остывать» его эмоции станут иссякать и гаснуть. Он успокоится, в нем будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с Вами.



# Вторая фаза взаимодействия (на равных)

- Необходимо убедить родителя в незамедлительном включении в активную деятельность по воспитанию своего ребенка.
- Во избежание противостояния, учителю необходимо понимать и принимать чувства родителей.
- Не отталкивать от себя родителей, проявлять сдержанность, доброжелательность, открытость.
- Развивать в себе стремление к равной позиции с родителями.
- Подчеркивайте значимость родителя в воспитательном процессе.
- Покажите родителю свою любовь по отношению к его ребенку.

# Конструктивный диалог с родителями

- Не стремитесь во чтобы то ни стало отстаивать собственную позицию;
- Обсуждайте проблему, а не личные качества ученика;
- Учитывайте личные интересы родителей;
- Ищите варианты;
- Не верьте генетике;
- Мы вместе против проблемы, а не против друг друга.

# Результативность модели

- Создание и упрочение мотивации здорового образа жизни;
- исключение факторов риска;
- формирование умений и навыков здоровотворческой деятельности;
- создание благоприятной социо-культурной и образовательной среды;
- повышение уровня неспецифической резистентности организма.

# Ожидаемые отдалённые результаты

- Снижение уровня заболеваемости обучающихся и создание предпосылок их успешного развития.
- Обеспечение психоэмоциональной устойчивости и психологической защищенности ребенка, подростка в микросоциуме (в группе, классе, семье).
- Дальнейшее развитие системы подготовки квалифицированных учителей здоровья.
- Научное обоснование государственной системы лицензирования образовательной деятельности в области педагогики здоровья.
- Привлечение средств массовой информации к обсуждению на научной основе проблем здорового образа жизни. Результатом этой работы могли бы явиться проекты нормативных и законодательных актов.

# Афоризмы

- Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

- Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.

Н.М.Амосов