

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

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.**

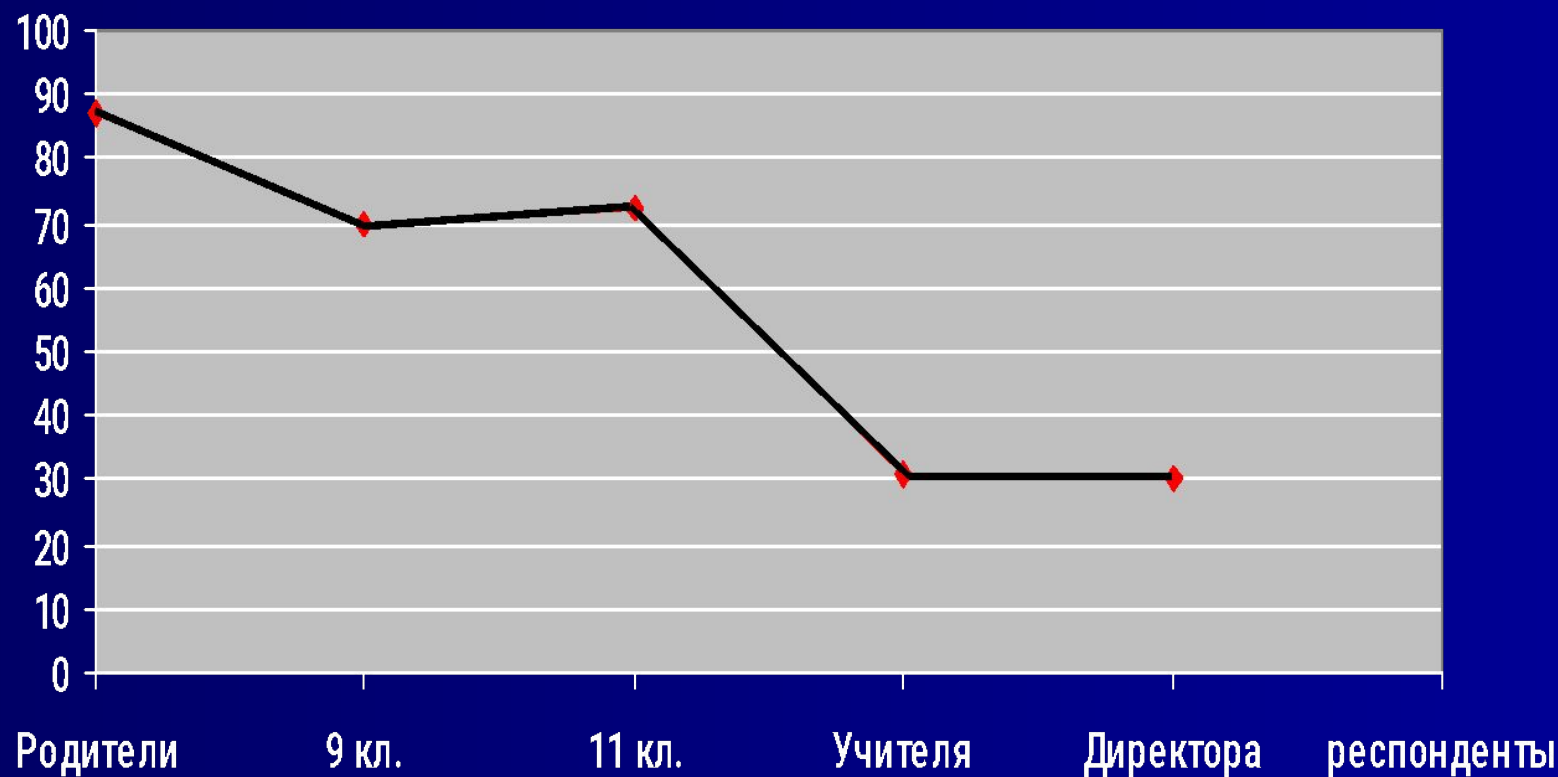
Здоровый образ жизни индивида

- 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

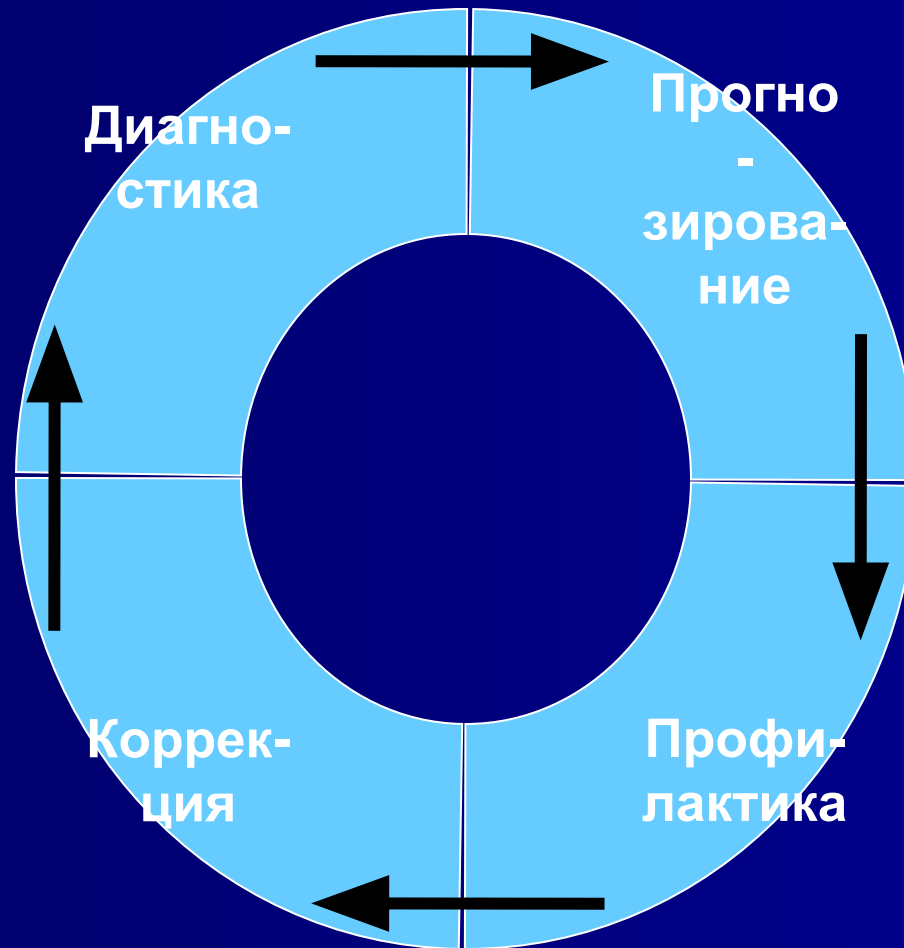
Блоки модели:

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

Организационно-педагогический блок

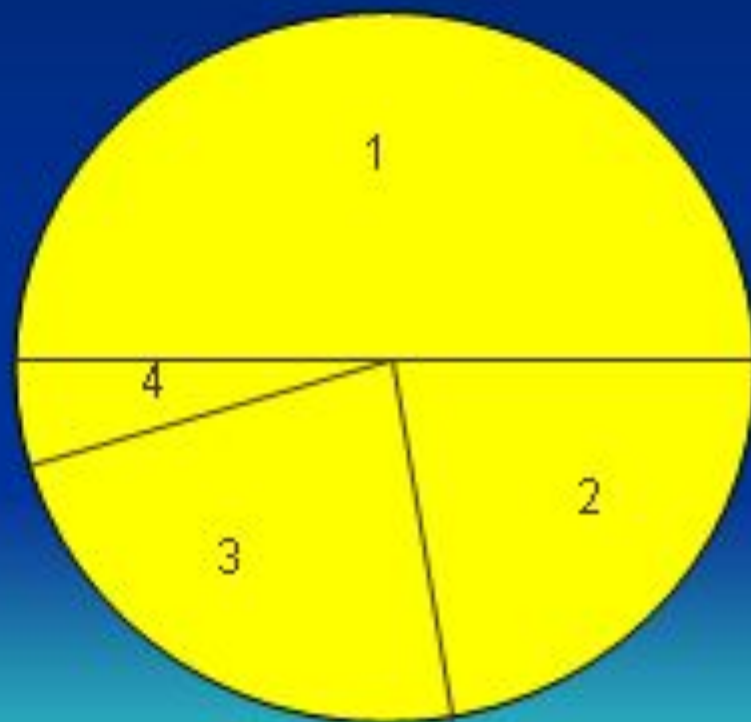
- повышение квалификации педагогов в области ЗОЖ;
- служба валеологического сопровождения из нескольких специалистов;
- организация активного отдыха как мера предупреждения утомления;
- дополнительные образовательные и оздоровительные услуги.

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.
- Многое 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 отстоять 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