Внедрение продуктивных технологий воспитания компетентного отношения к своему здоровью, мотивации на здоровый образ жизни

По определению Всемирной организации здравоохранения, **«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней».**

По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей практически здоровы;
- 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Здоровье человека более чем на 50%, согласно разным источникам, зависит от его образа жизни. *Д.У. Нистрян* пишет: «Как считают некоторые исследователи, здоровье человека на 60% зависит от его образа жизни, на 20% - от окружающей среды и лишь на 8% - от медицины». По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% - экологическими условиями, на 15-20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15% - деятельностью системы здравоохранения.

Забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся - одно из приоритетных направлений государственной политики (ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.41). Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Задачей современной ОО является создание такой образовательной среды, в которой будет организована подготовка молодого человека к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здорового образа жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.
ЗОЖ формируется врачами, педагогами, социальной службой, родителями.

При выборе технологий реализации программы формирования ЗОЖ необходимо исходить из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательной организации.

Разделить воспитание и обучение нельзя, так как каждое обучающее занятие несет и воспитательные функции. Поэтому специальные педагогические технологии применяются, должны применяться, в организации образовательного процесса (обучения и воспитания). Это **деятельностные и продуктивные технологии*:***

- ❖ проектная технология;

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- экологические здоровьесберегающие технологии;
- медико-гигиенические технологии;
- информационные технологии;
- технология воспитания культуры здоровья на основе формирования устойчивых интересов к вопросам здоровья, положительного эмоционально-ценностного отношения к здоровью и ответственности за свою жизнь и т.д.

Как же можно создать заинтересованность и готовность (установку) вести здоровый образ жизни? В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента: **цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая.** Можно выделить несколько **факторов**, существенных для установки здорового образа жизни:

- Знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему.
- Желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности ласт положительные результаты.
- Положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться.
- Развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.
- Проговорённые правила в семье.
- Способность конструктивно справляться со своими негативными чувствами.
- Адекватная самооценка.
- Личный пример родителей, педагогов, социума.

И не следует забывать о том, что стремление современного подростка сохранить и укрепить своё здоровье должно быть ориентировано на понимание важности состояния собственного здоровья для творческой, активной, социально полезной, и, главное, будущей профессиональной деятельности, ведь, часто и выбор специальности определяется кругом требований, которые предъявляются и к состоянию здоровья человека.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), по определению *Никиты Константиновича Смирнова*, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование

представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Классификация здоровьесберегающих технологий (по Н.Смирнову)

А) По разным подходам к охране здоровья		
№	Название технологии	Характеристика технологии
1.	МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ (МГТ)	Включают: использование профилактических программ; обеспечение гигиенических условий в соответствии с регламентациями; проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению обучающихся и педагогического коллектива; организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемий.
2.	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ФОТ)	Направлены на физическое развитие обучающихся. К ФОТ относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.
3.	ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ (ЭЗТ)	Способствуют воспитанию любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии. Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.
4.	ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТОБЖ)	Главная задача –сохранение жизни. Требование и рекомендации специалистов по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, пожарной инспекции и гражданской обороны подлежат обязательному учёту и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.
5.	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ЗОТ)	Отличительный признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся. **Реализация ЗОТ возможна только при осознании всеми педагогами ОО общей ответственности за сохранение здоровья обучающихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.**

Б) По характеру действия ЗОТ Н.К. Смирнов выделяет		
№	Название технологии	Характеристика технологии
1.	ЗАЩИТНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	Направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относится выполнение санитарно-гигиенических требований. Большая часть того, что в ОО традиционно понимается под здоровьесберегающими технологиями, как раз относится к этой группе.
2.	КОМПЕНСАТОРНО-НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЕ	Задача – восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности,

	ТЕХНОЛОГИИ	частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека невозможно. К ним относят: йодирование питьевой воды и соли, витаминизацию пищевого рациона, физкультминутки, физкультпаузы.
3.	СТИМУЛИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ	Позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. К ним относят: температурное закаливание, физические нагрузки, приёмы педагогической техники и педагогической психотерапии.
4.	ИНФОРМАЦИОННО-ОБУЧАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ	Обеспечивают уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье. Здоровьесберегающие приёмы и методы подразделяются на обеспечивающие и реконструирующие.
В) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ		
1	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ (ОПТ)	Структура учебного процесса частично регламентируется требованиями государственных санитарных правил и норм.
2	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ (ППТ)	Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса
3	УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (УВТ)	Включают программы по обучению грамотной заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей.
4	СОЦИАЛЬНО-АДАПТИРУЮЩИЕ И ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ (САЛРТ)	Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т.д.
5	ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ЛОТ)	Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья оучающихся.

Результат совокупного воздействия на детей всех здоровьесберегающих технологий должен оцениваться с помощью комплекса методов медико-психолого-педагогической диагностики, мониторинга. Постоянное наличие обратной связи позволяет своевременно вносить в работу необходимые коррективы.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий понимают способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В

здоровьесберегающих образовательных технологиях образования применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие методы:

Метод обучения	Специфический	Общепедагогический
Рассказ	+	+
Дидактический рассказ	+	+
Беседа	+	+
Лекция		+
Дискуссия		+
Работа с книгой		+
Демонстрация		+
Иллюстрация	+	+
Видео метод	+	+
Упражнения	+	+
Наглядность		+
Лабораторный метод		+
Практический метод	+	+
Познавательная игра		+
Методы программированного обучения		+
Обучающий контроль		+
Ситуационный метод	+	+
Игровой метод	+	+
Соревновательный метод	+	+
Активные методы обучения	+	
Воспитательные, просветительские и образовательные программы	+	

В структуре метода выделяют **приёмы**, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приёмы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, обучающимся, педагогам).

Использование методов и приёмов зависит от многих условий:
- от профессионализма педагога;
- от его личной заинтересованности;
- от уровня, на котором используется технология.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики. Как показал научно-педагогический анализ, самих по себе здоровьесберегающих образовательных технологий недостаточно для формирования у подростков ценностной установки на здоровье и здоровый образ жизни. Если подросток сам не ориентирован на укрепление своего организма, не работает постоянно над улучшением состояния своего здоровья, то нечего ждать от него сознательного отношения к здоровому образу жизни. Здоровье в иерархии ценностей многих подростков занимает довольно низкое положение, что отражается в их склонности к рискам, асоциальному поведению, агрессии. С таким отношением обучающихся (да и их родителей) к здоровью нередко сталкиваются педагоги.

Необходимо постепенно формировать у обучающихся убеждение в том, что успешность и высокое качество жизни зависит от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью – своему, других людей, к состоянию социокультурной и природной среды.

Список источников

1. Сайт программы «Здоровая Россия» http://www.takzdorovo.ru/
2. Сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» http://www.gto.ru/
3. zdorovayashkola.ru

01.10.2022 г. Н.И. Старовойтова