**Проблемы воспитания ценностного отношения у учащихся к здоровому образу жизни**

Определение здоровья, сформулированное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), звучит так: «Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». «Здоровый образ жизни – это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормати­вах, направленных на сохранение и укрепление здоровья» [Р.Г. Оганов, Р.А. Халатов, Г.С. Жуковский и др. «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний»]. Укрепление же здоровья – «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социаль­ного благополучия».

Таким образом, здоровье рассматривается как интегративная характеристика духовного, физиологического и социально-психологического благополучия личности.

Сегодня общеобразовательная школа не может самостоятельно решить все вопросы по формированию базовых ценностных понятий у школьников относительно здоровья и здорового образа жизни. Поэтому важным компо­нентом успешной работы в данном направлении является согласованные действия школы, медицинских учреждений, священнослужителей как в во­просах просветительского плана, так и в организации социальных практик для того, чтобы знания о ценностях перешли в мотивы действий и поступков подростков и молодежи.

Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей.

Формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

Данные требования возможно реализовывать на уроках, в моей практике преподавания используются как традиционные (классно-урочные и лекционные), так и более креативные (игровые, сюжетно-ролевые игры, спектакли), тренинговые, художественные (конкурсы рисунков), прозаические (эссе, сочинения) и поэтические (стихи) формы работы с детьми, требующие от школьников активного участия в совместной деятельности и способствующие более эффективному усвоению знаний.

Важную роль в формировании у школьников индивидуальной системы ценностей играют представления педагога о правилах и способах воспитательной деятельности, формах и приемах работы с детьми. Определяемая ими система ценностей будет составлять для детей основу их индивидуально-личностной культуры.

Творческий подход к решению проблемы воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников – имеет особую значимость в передаче от учителя учащимся системы жизненных ценностей, одобряемых обществом. Выдающийся педагог-гуманист В.А. Сухомлинский отмечал, что «забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, – …это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»[[1]](#footnote-2). Процессу творчества он придавал статус «важнейшего источника» познания.

*Цель уроков* по формированию здорового образа жизни – актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения к своему здоровью.

*Задачи уроков* по формированию здорового образа жизни:

* актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
* формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
* воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
* профилактика развития вредных привычек.

В содержание уроков необходимо включать такие элементы, как:

* обсуждение выполненного домашнего задания;
* провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций и т.д.;
* сюжетно-ролевые игры;
* активные паузы с проведением физкультминуток;
* домашнее задание, направленное на общение ребенка с родителями.

На занятиях необходимо давать возможность высказаться всем желающим учащимся и поощрять любую активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Ученикам 6 класса, классным руководителем которого я являюсь, в силу их психофизиологических особенностей очень непросто произвольно внимать и запоминать то, что им рассказывают взрослые, в связи с монотонностью и длительностью проводимых мероприятий.

Как же рассказать ребенку в наиболее доступной и интересной для него форме о вреде курения и употребления алкоголя, о правилах приема пищи, о важности двигательной активности человека, о необходимости соблюдения правил гигиены, пользе гимнастики или закаливания?

Внеклассные мероприятия играют большую роль в пропаганде здорового образа жизни подростков. Формы внеклассных мероприятий могут быть разнообразны, это беседы, конкурсы, викторины, диспуты и т.д.

Методика проведения внеклассных мероприятий, в общем, такая же, как и на уроках.

Во-первых, необходимо сформулировать развивающие и воспитательные цели.

Во-вторых большую роль в проведении мероприятий играет подготовительный этап.Готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также предложить учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «–». Можно провести тесты, например, «Ваш образ жизни», попросить учащихся сделать презентацию Microsoft Office PowerPoint, можно оформить класс русскими *народными пословицами*. Например:

* Любой жует, да не любой живет.
* Здоровье – всему голова.
* Здоровая душа в здоровом теле.
* Здоровье дороже денег.
* Здоровье не купишь.

Изречениями великих людей:

|  |
| --- |
| Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе. *(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)* |
| Здоровое тело – продукт здорового рассудка. *(Б. Шоу.)* |
| Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное…, чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других. *(Д.С. Лихачев.)* |
| У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения. *(А.И. Солженицын.)* |
| Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни. *(И. Аршавский)* |
| Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.  *(И. Брехман – основатель валеологии.)* |

В-третьих, само мероприятие. Внеклассное занятия по формированию здорового образа жизни с детьми данного возраста должно носить активный характер с привлечением всех членов класса. Каждый ребенок имеет право высказать собственную мысль относительно того или иного вопроса или утверждения. Мнения могут обсуждаться, уточняться и дополняться другими участниками занятия, а затем их обобщает учитель. Педагог при этом играет роль ведущего, эксперта – человека, способного выделить главное, подвести итог обсуждению, оценить качество знаний, полученных учащимися в процессе их совместной творческой деятельности.

В конце мероприятия необходимо подвести итоги, сформулировать выводы.

Внеклассная работа по формированию здорового образа жизни имеет огромное воспитательное и развивающее значение. В ходе мероприятий дети узнают новое, систематизируют свои знания, проявляют свои творческие и познавательные способности. В ходе внеклассных мероприятий дети учатся работать в коллективе, у них формируется мотивация и выработка практических навыков безопасного поведения и ведения здорового образа жизни.

Ведущими причинами, неблагоприятно влияющими не только на физическое, но и психическое здоровье учащихся в школе, являются гипокинезия, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, невыполнение ряда гигиенических требований, отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у педагогов, родителей и детей.

Система педагогического образования не может считаться гуманной, если ценности здоровья не нашли в ней должного места.

Для обеспечения готовности школьников к долголетней жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни.

Одним из важных направлений психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является формирование у них установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в жизненных различных ситуациях.

Сегодня уходит в небытие единообразие школы. Появляется изрядное количество разных типов и видов образовательных учреждений, разных образовательных программ, технологий и методик. И выбирая для них пути движения, каждая школа должна осознать важность одной из основных задач – нести радость здорового образа жизни, закреплять ценность здоровья как важнейшего условия благополучной жизни человека.

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 интересе 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, в том числе к здоровому образу жизни.

*г. Подольск, МОУ «СОШ № 20»*

*Максименко Анна Викторовна*

1. Сухомлинский В.А.О воспитании. — М.: Политиздат, 1985, с. 61. [↑](#footnote-ref-2)