

Тема «Здоровье — это здорово»

Задачи:

- Расширение представления о здоровье как личностной ценности, неременном условии для самореализации, социальной успешности.
- Развитие понимания роли личной ответственности человека за собственное здоровье, зависимости здоровья от образа жизни.
- Анализ своего образа жизни, его взаимосвязи со здоровьем.
- Расширение представления о различных формах наркотизма как саморазрушающем поведении.

Что нужно знать педагогу

Понятие «здоровье» как категория, описывающая сложное явление, в настоящее время имеет более 80 трактовок. В каждой из них по-своему отражается комплексный характер явления, значимость и роль здоровья в жизни человека. Но сколь разнообразными ни были бы эти определения, абсолютное большинство из них выделяет три группы факторов, влияющих на здоровье индивида: физические, психические, социальные.

Особого внимания среди них заслуживает такой фактор здоровья, как поведение человека. Во-первых, хотя традиционно его относят к группе социальных факторов, поведение является результатом сочетания физических, психических и социальных характеристик индивида. Во-вторых, поведение, связанное со здоровьем, как ни один другой фактор, зависит и регулируется самим человеком. Конечно, и в этом случае есть свои ограничительные планки (у каждого они свои) в виде физических резервов организма (как бы ни был полезен горный воздух для здоровья, гипертонику практически невозможно подняться в горы), психических качеств индивида (человек может испытывать страх перед водоемом, мешающий научиться плавать), социальных причин (просто нет средств, для того чтобы посещать спортивную секцию).

Однако благодаря тому, что поведенческие схемы могут быть самыми разнообразными, влияние таких ограничителей на здоровье в целом оказывается минимальным. Действительно, если человек боится плавать, он может бегать, заниматься

гимнастикой. Если нет денег на покупку абонемента в спортивный зал, можно тренироваться самостоятельно, и т. д.

Поведение человека способно оказывать воздействие практически на любой из факторов здоровья. Действительно, как бы ни был велик физический потенциал здоровья, саморазрушающее поведение человека (употребление алкоголя, наркотиков, обжорство и т. д.) способно значительно снизить его. И наоборот, каждому из нас известны случаи, когда благодаря упорству и мужеству люди самостоятельно побеждали серьезные болезни.

Сегодня роль поведения в сохранении здоровья становится особенно велика. Действительно, условия жизни человека далеки от идеала — у многих не совсем благополучные социально-экономические условия, ухудшается экологическая обстановка, растет нагрузка, стресс становится привычным обстоятельством... Правильно выбранные для конкретных условий формы поведения (физическая нагрузка, питание, режим отдыха и т. д.) помогают адаптироваться к происходящим изменениям.

Обучение здоровью, формирование ценности здоровья у подрастающего поколения становятся одними из актуальных задач педагогики. При этом нужно понимать, что это сложный, многоэтапный процесс, на каждом из этапов которого есть свои задачи, формы и методы, наиболее эффективные для реализации данных задач.

У детей и подростков в силу возрастных особенностей еще не сформировано представление об абсолютной ценности здоровья, понимание того, что здоровье человека имеет не только личную, но и общественную ценность, осознание ответственности за собственное здоровье.

Конечно, дети и подростки знают, что быть здоровым — это важно. Большинство старшеклассников при ответе на вопрос, какие ценности для них являются приоритетными, отмечают здоровье. Однако значительно меньшее число учащихся отмечают личностную значимость здорового образа жизни, считая, что соблюдение режима питания, регулярные занятия спортом и т. д. для них не играют слишком большой роли.

В связи с этим малоэффективны оказываются рассуждения взрослых о том, что нужно заботиться о здоровье (зачем о нем заботиться, рассуждает подросток, раз оно и так есть?), о возможных негативных последствиях саморазрушающего поведения, в том числе и употребления наркотических веществ (последствия будут ощутимы спустя какое-то время, а отсрочка «наказания» делает его недейственным).

Формирование культуры здоровья должно опираться на сферу актуальных интересов детей и подростков. Для того чтобы ребенок или подросток захотел уже сегодня заботиться о здоровье, он должен понимать, чем ему это будет полезно, как поможет решать задачи социальной адаптации.

Вариант реализации темы

Творческий проект «Здоровье — путь к успеху»

Цель: подготовка газеты, рассказывающей об отношении к здоровью, образе жизни тех, кого подростки считают кумирами.

Участники: творческая группа, реализующая проект, подростки, взрослые — участники опроса.

Этапы реализации проекта:

1. Представление идеи проекта. Сам проект включает в себя:
 - проведение опроса среди подростков и взрослых, цель которого — оценка образа жизни;
 - подготовку журнала, включающего материал исследования.
2. Формирование творческой группы, распределение функций по подгруппам: социологи, подготавливающие и проводящие исследование, журналисты, подбирающие материал о том, как молодежные кумиры заботятся о своем здоровье, редколлегия, оформляющая журнал.
3. Подготовка и проведение анкетирования (вариант анкеты может быть составлен на основе вопросов теста, приведенного в блокноте «Разумный выбор, правильное решение»). Подготовка статьи на основе результатов исследования. Задача заключается в том, чтобы проанализировать, соответствует ли образ жизни опрошенных понятию «здоровый», кто больше заботится о здоровье — подростки или взрослые.
4. Подбор материала для газеты — сбор информации об образе жизни кумиров, оформление материалов в виде статей. Может быть использован стиль псевдоинтервью — когда материал оформляется в виде ответов на вопросы журналиста.
5. Презентация газеты.