

## **Формирование навыков здорового образа жизни обучающихся школы в условиях реализации требований ФГОС**

ФГОС впервые определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

Формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения стали в настоящее время первоочередными не только государственными, но и общенациональными задачами. Здоровье рассматривается как фактор социальной жизни, основа экономического благополучия государства, социального прогресса общества, повышения качества жизни населения, улучшения демографической ситуации, морально-психологического климата в стране.

### Важными задачами являются:

- формирование у обучающихся личностных качеств, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации;
- формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды;
- развитие педагогической компетентности родителей (законных представителей) в целях содействия социализации обучающихся в семье; учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, культурных и социальных потребностей их семей;
- осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

- осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, готовности активно им противостоять;
- овладение современными оздоровительными технологиями;
- формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ; убеждённости в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Психологическая работа с младшими школьниками должна быть сосредоточена на воспитании у них понимания важности и необходимости заботы о своем организме. Предлагается следующая модель организации такой работы.

<b>Возраст</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи формирования ценности здоровья и ЗОЖ</b>	<b>Пути реализации</b>	<b>Формы реализации</b>
6-7 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, основах здорового образа жизни.	1. Формирование представления о зависимости здоровья и поведения человека. 2. Формирование представления о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих здоровье. 3. Освоение навыков	1. Развитие умения оценивать и описывать свое внутреннее состояние.	1. Игра 2. Интегрирование в различные формы детского творчества

		безопасного поведения.		
8-9 лет	1. Развитие личностной мотивации здорового образа жизни. 2. Освоение поведенческих схем, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	1. Формирование представления о ситуациях, связанных с риском для здоровья. 2. Формирование приемов и навыков безопасного поведения.	1. Развитие навыков самоконтроля. 2. Формирование умения прогнозировать последствия своих поступков. 3. Развитие умения оценивать и описывать свое внутреннее состояние.	1. Ролевые игры 2. Интегрирование в различные формы детского творчества
10-11 лет	1. Формирование комплексного представления о здоровье как важнейшей человеческой ценности и его составляющих. 2. Расширение представления о поведенческих схемах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	1. Развитие представлений о ценности здоровья и его роли в жизни человека. 2. Расширение представления о факторах, негативно влияющих на здоровье человека.	1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Развитие умения оценивать влияние внешних факторов с точки зрения их влияния на здоровье. 3. Формирование устойчивости к негативному влиянию среды.	1. Тренинговые формы (игры, упражнения) 2. Ролевые игры 3. Участие старших школьников в обучении младших 4. Интеграция в различные досуговые формы, популярные в детской среде

При обучении здоровому образу жизни нужно учитывать возрастные особенности школьников. Так, в подростковом и юношеском возрасте еще недостаточно сформирована личностная ценность здоровья. Далеко не все школьники осознают здоровье как обязательное условие достижения жизненного успеха, самореализации, а также могут прогнозировать влияние на здоровье последствий своего поведения.

У школьников может быть уже сформировано отношение к той или иной проблеме, нередко расходящееся с оценками и взглядами педагога. Для учащихся большое значение имеет общение со сверстниками, поэтому для них более значимым является мнение товарищей, одноклассников, а не учителей и родителей. Школьники часто с недоверием относятся к

информации, которую они получают от взрослых, считая, что их взгляды «устарели», «не соответствуют» действительности, «преувеличивают» опасность и т.д.

Учитывая возрастные особенности подростков и юношей при формировании здорового образа жизни, можно рекомендовать следующее:

- избегать «навязывания» учащимся готовых оценок и нормативов.

Основное внимание следует уделять созданию условий, стимулирующих активный обмен мнениями между подростками, обсуждению и анализу различных позиций;

- использовать формы и методы, обеспечивающие самим учащимся роль ведущих, организаторов работы. Например, антинаркотическая информация, представленная сверстниками, будет иметь более действенный эффект, чем сведения, полученные от педагога;

- основной акцент следует делать на наиболее значимых для школьника факторах. Например, следует показать, что ухудшение здоровья может негативно отразиться на внешности подростка, его спортивных достижениях, привести к ограничениям при выборе профессии, затруднениям во взаимоотношениях с окружающими и т.д.

При взаимодействии с подростками и юношами рекомендуется использовать такие формы работы, которые носят преимущественно интерактивный характер и основываются на самостоятельной, творческой деятельности самих учащихся.

*Проектная деятельность* обеспечивает школьникам наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. Эта форма работы позволяет удовлетворить одну из главных потребностей этого возраста – почувствовать себя взрослым, проявить себя в социально значимой деятельности. В результате у школьников формируются универсальные полезные навыки (умение ставить задачи и выполнять намеченное, рационально распределять свою работу,

умение сотрудничать и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи (например, формирование негативного отношения к наркотизации).

*Дискуссии* способствуют формированию личной позиции школьника в отношении той или иной проблемы, воспринимаемой значимой, интересной. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.п. К участию в дискуссии могут привлекаться родители, а также представители различных профессий - медики, юристы и т.п. Это сделает дискуссию более интересной и содержательной. Разновозрастный состав участников поможет взрослым и школьникам «услышать» друг друга, понять позицию другого.

*Игры.* Традиционно принято рассматривать игру как ведущую форму деятельности в дошкольном и младшем школьном возрасте. Между тем, игра продолжает сохранять свое значение и на последующих возрастных этапах. Так, у старших школьников игра проявляет себя как форма реализации мотивации достижения и самоопределения. Можно использовать ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки конкретных поведенческих схем.

*Лекция* - самая популярная среди взрослых и самая «нелюбимая» среди учащихся форма работы. Однако при обсуждении ряда тем (например, проблем табакокурения), такая форма оказывается необходимой. Как можно увеличить коэффициент ее полезного действия?

При выборе темы выступления следует учитывать интересы самой аудитории. Предоставляемая информация должна быть объективной и достоверной. Даже из самых лучших побуждений не следует искажать данные, пытаясь предостеречь своих слушателей. Ведь такие «художественные преувеличения» способны вызвать недоверие к лектору, сомнения в его компетентности.

Помимо классического варианта лекции, могут использоваться такие формы, как лекция-дискуссия и лекция с обратной связью. Лекция-дискуссия включает в себя не только сообщение материала, но и его обсуждение. При

проведении лекции с обратной связью лектор представляет проблемную информацию, которая затем обсуждается школьниками в малых группах. Задача групп - не только высказать свое отношение к услышанному, но и представить свой вариант решения проблемы.

Стоит отметить, что психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании детей, родителей (законных представителей), членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса.

Видами консультирования являются: консультирование, направленное на выявление тех или иных факторов риска формирования зависимых форм поведения; мотивационное консультирование; консультирование при выявленных проблемах зависимости.

Одной из технологий формирования безопасного поведения является использование диагностического тестирования на употребление психоактивных веществ обучающимися. Следует отметить важность легитимного использования этого метода (на основании добровольного согласия несовершеннолетних, их родителей (законных представителей) и в сопровождении психологического консультирования с целью оказания квалифицированной профессиональной психологической помощи).

Эффективно также использовать упражнения, направленные на расслабление и релаксацию, снятие эмоционального напряжения и создание благоприятной психологической атмосферы.

Таким образом, при формировании навыков здорового образа жизни у школьников необходимо учитывать психолого-педагогические особенности создания личного отношения к своему здоровью на разных этапах возрастного развития ребенка.