

КОНСТРУИРОВАНИЕ ПОДРОСТКАМИ ЛИЧНОГО ОПЫТА СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Самусева Н.В., БГПУ

Опыт определенной деятельности подростков может стать специальным объектом внимания педагогов. Для этого необходимо, чтобы подрастающий человек задумался над своими возможностями, а затем сознательно поставил цель обогатиться определенным запасом знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья.

В личностном отношении к здоровью как ценности на помощь подростку должны придти педагоги, психологи, медики, воспитатели. Ему нужно помочь осознать, что состояние здоровья и здорового образа жизни во многом зависят от развитости у подрастающего человека нравственных качеств и от тех усилий, которые он приложил для их самовоспитания.

У подрастающего поколения необходимо сформировать опыт сохранения здоровья, ответственного отношения к нему, постоянной заботы о том, чтобы сознательно не вредить своему здоровью: соблюдать правила безопасного поведения, в любой ситуации уметь правильно оценивать свои возможности, воздерживаться от алкоголя, не курить, не употреблять наркотики и т.д.

Значительная роль в конструировании опыта в здоровьесбережении после семьи принадлежит школе. В школьном образовании появились новые предметы, факультативы, расширяются образовательные возможности уже имеющихся предметов, обучающих здоровому образу жизни.

В последние годы появились профилактические программы для школьных психологов, направленные на достижение этой цели. Для формирования опыта сохранения и приумножения здоровья можно использовать групповую проблемную работу или тренинговые занятия, описанные С.Д. Поляковым, А.С. Прутченковым, В.А. Родионовым, Г.У. Солдатовой и др.

Групповая проблемная работа – это система взаимосвязанных способов педагогического взаимодействия учителя и учащегося в целях формирования у последних определенных умений и навыков. В групповой проблемной работе систему упражнений выбирают в зависимости от того, какие знания и умения необходимо сформировать у подростков.

Групповая проблемная работа с подростками имеет три задачи: познавательную, организационную и аксиологическую [1]. Познавательная задача решает дидактические или учебные вопросы; организационная – нацеливает на принятие организационных решений; аксиологическая задача групповой проблемной работы направлена на выяснение, обсуждение, актуализацию и развитие ценностного содержания проблемы. Общее в технологии групповой проблемной работы – обращение к слову как средству, организация межличностного взаимодействия как движения от личных мнений, идей и позиций к общему результату. Этим результатом должно быть общее решение, мнение группы, а также выяснение и развитие личных позиций и мнений.

Компановка тренинговых занятий может быть самой различной, в зависимости от цели, которую ставит учитель. Здесь имеют значение творческие способности, эрудиция, отношение между учителем и учащимися, а также общая атмосфера доброжелательности, положительного эмоционального фона и комфортности каждого в группе.

В нашем исследовании наиболее значимыми для групповой проблемной работы являются материалы тренингов социальных навыков [2, 3]. Тематика занятий может быть разная:

1. “Я и моя безопасность”. Цель: формирование убеждения в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода снижает риск бытового травматизма; понимания, в каких случаях и как следует обращаться за экстренной медицинской помощью.

2. “Я расту, я меняюсь”. Цель: формирование представлений о вариантах физиологической нормы, о причинах, по которым происходят изменения в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления; снижения уровня тревожности по поводу своей телесности.

3. “Гигиена – это трудно?”. Цель: сформировать убеждение в необходимости пользоваться индивидуально подобранными средствами гигиены, формировать устойчивую привычку соблюдать правила личной гигиены.

4. “Человек есть то, что он ест”. Цель: сформировать убеждения в необходимости полноценного питания и соблюдения правил гигиены питания для сохранения здоровья.

5. “Как справиться с плохим настроением”. Цель: пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение, формировать представление о том, что настроение человека также есть результат его собственных усилий.

Приведем примерное описание одного из занятий.

ТЕМА: “Можно ли рисковать по-умному?”. ЦЕЛЬ: сформировать позитивное отношение к человеку, избегающему неоправданного риска, как не трусливому, а разумному; вызвать негативное отношение к неоправданному риску и стремление минимизировать его; показать, что рискованное поведение не является проявлением смелости, взрослости, решительности; привить способность при решении жизненных ситуаций избирать путь, связанный с минимальным риском.

Основные моменты такого занятия.

Учитель актуализирует представления учащихся о понятии “риск”. Учащимся предлагается закончить предложение: “Когда я слышу слово “риск”, я думаю о...”. Затем учитель побуждает учащихся увидеть разницу между риском оправданным и неоправданным, проводя дискуссию на тему “Риск – благородное дело?” (приводятся примеры оправданного и неоправданного риска из жизни, книг, фильмов). Учащиеся определяют личные предпочтения в ситуациях, связанных с риском. Совместно с учителем отрабатывается стратегия поведения в типичной ситуации, связанной с риском, делается вывод, что избежание неоправданного риска и минимизация неизбежного риска являются проявлением не слабости, а силы и зрелости. В итоге составляется рейтинг различных способов выхода из заданной рискованной ситуации.

Известно, что средний школьный возраст наиболее проблемный из-за повышенной тревожности, закомплексованности и агрессивности. Групповая проблемная работа позволяет включить самого подростка в процесс формирования своего здоровья, обеспечивать условия этого процесса; вооружать его конкретными знаниями о своем здоровье, формировать потребность в этих знаниях.

Важно, чтобы после занятий подростки поняли, что здоровье не только дано от природы, но что его нужно и можно беречь, приумножать и напрасно не растрчивать.

Литература

1. Поляков С.Д. Технологии воспитания: Учеб.-метод. пособие.- М.: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 144с.

2. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов.- Ярославль: Академия развития, 2001.- 224с.

3. Сиялова И.А. Социально-психологический тренинг для младших подростков. СПб.: ЛОИРО, 2001.- 48с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ