

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ КАК КОМПОНЕНТА КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Голубев А.П., Кульmeneва Л.Г., Досин Ю.М.,

Здоровье - это не только личная, но и общественная ценность («здоровье каждого – достояние всех»). От него зависит не только сохранение генофонда нации, но и уровень развития общества, уровень культуры общества и состояние всей окружающей среды. Основными составляющими здоровья нации являются детское и репродуктивное здоровье. Эти понятия взаимозависимы и тесно взаимосвязаны – только здоровые дети могут стать здоровыми родителями и только здоровые родители могут родить здоровых детей.

Формирование культуры здоровья является важнейшим компонентом воспитания общей культуры человека. Поэтому важнейшей задачей школьного образования является подготовка не только образованной, но и физически развитой личности, обладающей навыками здорового образа жизни.

**Потребность общества → Социальный заказ → Цель → Формирование культуры здоровья**

Голубев, А.П., Кульmeneва Л.Г., Досин Ю.М. Тем не менее, традиционный тип обучения, тесно связанный с малоподвижным образом жизни, негативно влияет на здоровье не только детей, но даже взрослых. За полученные знания мы расплачиваемся, кто ухудшением зрения, кто нарушением осанки, а кто нервными и другими заболеваниями. Еще Г.Песталоцци отмечал, что при книжных формах обучения происходит непонятное «ухудшение» развития детей и даже «убийство» их здоровья. Сегодня вполне обычны такие выражения, как «школьный шок», «школьная близорукость» и даже «школьная неврастения».

Так, вполне здоровыми себя считают 58% школьников, 43% студентов и только 7% учителей. Среди субъективных признаков здоровья они выделяют хорошее общее состояние, связанное с адаптацией к физическим нагрузкам, относительно высокая умственная работоспособность, творческая самоотдача, общая выносливость, способность регулировать психическое состояние, стабилизация массы тела. Среди элементов образа жизни, обуславливающих хорошее здоровье обследуемые выделили полноценный сон, хорошее питание, общение с друзьями, коллегами, занятия физическими упражнениями и закаливание, отсутствие вредных привычек.

Нездоровыми себя считают 42% школьников и 57% студентов, 93% учителей. Они отмечают плохое самочувствие, утомление, головные боли, депрессию, низкую умственную и физическую работоспособность, частые

заболевания, неуравновешенность эмоций, вредные привычки. Среди элементов образа жизни, способствующих ухудшению здоровья они выделяют плохие взаимоотношения с родителями, друзьями и коллегами, напряжение в школе, институте, на работе, недостаточную двигательную активность, недосыпание, учебные перегрузки и другое (Абсалакова, 1999).

«Принудительный характер обучения», доминирующий в системе школьного образования, противоречит потребностям учащихся и учителей, обуславливает ущербную трансформацию их мотивационной сферы. Стрессы и фрустрации отмечаются у 67% учащихся 10-11 классов, 49% студентов и 83% учителей. Это приводит к замедлению развития и ослаблению здоровья, вредным привычкам, снижению социальной активности, отсутствию потребности к самопознанию и самосовершенствованию (Зайцев). Общеизвестно, что подобное производит подобное. Поэтому больной учитель не может научить здоровому образу жизни своих учеников.

Перед школой встала задача жизненного значения – формирование у учащихся культуры здоровья, привитие им знаний и навыков здорового образа жизни. Очевидно, что разный уровень физического развития и здоровья детей требует создания дифференцированных условий обучения с учетом валеологически целесообразной их организации, создание условий для личностно-ориентированного учебно-воспитательного процесса.

Перестройка системы школьного образования, формирование у учащихся культуры здорового образа жизни – одна из актуальных задач гуманистической концепции образования, главное (стратегическое) направление педагогической деятельности школы. Следовательно, необходимы изменения в системе образования с учетом потребностно-мотивационной сферы обучаемых и обучающихся и основных принципов формирования их здоровья.

Среди предметов школьного естественного-математического цикла ведущее место в этом принадлежит биологии. Анализ программ и школьных учебников показывает вопросы сохранения собственного здоровья в школьном курсе биологии отражены явно недостаточно. В частности, недостаточно уделено внимания многим важным вопросам физиологии, которые являются фундаментальной основой профилактической медицины. При этом учебники перегружены второстепенными анатомическими и морфологическими сведениями. Наряду с этим, в учебниках практически отсутствует информация по таким последним достижениям биологии, как митохондриальная медицина, клонирование, использование стволовых клеток и др.

### **Здоровье как феномен.**

Прежде всего, следует определиться с понятием «*индивидуальное здоровье*». Понятия «*здоровье*» и противоположное ему «*болезнь*» не имеют каких-либо четких количественных характеристик. Они могут быть связаны между собой рядом переходных состояний, определяемых как «*нездоровье*». Поэтому существует понятие «*практически здоровый человек*», патологические изменения в организме которого еще не оказывают негативного влияния на его самочувствие и работоспособность.

Предложено множество различных определений здоровья, в которых на первое место выносятся тот или иной критерий. Чаще всего цитируется определение, которое приведено в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Однако такое столь широкая трактовка здоровья представляется несколько спорной, поскольку социальное благополучие человека может не всегда совпадать с биологическим состоянием его организма.

В другом, значительно более развернутом определении, здоровье человека рассматривается как способность адаптации его организма к внешней среде. «Здоровье человека – это непрерывная последовательность естественных состояний жизнедеятельности, характеризующая способность организма к самосохранению и совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосовершенствованию соматического и психического статуса при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватной приспособляемости к изменяющейся окружающей среде, использовании резервных и компенсаторных механизмов с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций (Колбанов, 1996).

В Большой Советской Энциклопедии (3-е изд.) здоровье определяется как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» (Фролов, 1972).

В свою очередь, понятие «*болезнь*» определяется как «процесс, возникающий в результате воздействия на организм раздражителя внешней или внутренней среды, характеризующийся понижением приспособляемости к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил. Она является нарушением равновесия организма с окружающей средой, выражающимся в возникновении побочных реакций и снижением трудоспособности» (Фролов, 1970).

Причинами болезней являются не только биологические, но и социальные причины, которые теснейшим образом взаимосвязаны. По оценке экспертов ВОЗ, структура факторов, влияющих на здоровье человека, выглядит следующим образом:

- Условия и образ жизни – 50 - 55%;

- Состояние окружающей среды – 20 - 25%;
- Наследственные факторы – 15 - 20%;
- Здравоохранение – 10 - 12%.

Особенно явственно выступают следующие признаки физического нездоровья человека:

- Нарушения генетического аппарата (деградация генофонда);
- Заболевания, обусловленные нездоровым образом жизни, прежде всего, перееданием, являющимся причиной ожирения, снижением физических нагрузок (гиподинамия), ведущим к сердечно-сосудистым заболеваниям;
- Заболевания, обусловленные проживанием в экологически неблагоприятной среде, напр., в районах с повышенным уровнем химического, шумового, пылевого, радиационного или иного загрязнения;
- Заболевания, вызываемые потреблением воздуха, воды или пищи, не соответствующих санитарным нормам.

Таким образом, понятие «здоровье индивидуума» связано с большой широтой индивидуальных колебаний множества показателей жизнедеятельности организма, а также с многообразием факторов окружающей среды, влияющих на него. Отсюда здоровье является своего рода интегральным показателем социального и экологического благополучия.

*Полная утрата здоровья человеком несовместима с его жизнью.*

### **Морфофизиологические основы здоровья человека.**

Определить, в каком состоянии находится человек (здоровье, нездоровье, болезнь), чрезвычайно сложно. Одной из важнейших причин этого являются биологические особенности человека.

Современный человек (*Homo sapiens*) – сравнительно молодой биологический вид, возраст которого оценивается не более 130 тыс. лет. Его ближайшие предки (группа видов, ранее относимых к виду человек прямоходящий *Homo erectus*) полностью перешли к прямохождению на двух задних конечностях лишь около 1 млн. лет назад. Это было обусловлено переходом еще более далеких предков *Homo sapiens* (группа видов, относимых ранее к человеку умелому *Homo habilis* и приматы семейства гоминид) от обитания на деревьях к жизни на открытых пространствах.

Последствия морфофизиологических адаптаций к прямохождению для здоровья современного человека неоднозначны. Его видовые особенности – сравнительно крупные размеры тела, прямохождение, мощная антигравитационная мускулатура, несовершенные механизмы терморегуляции, замедление темпов индивидуального развития (хотя в последние десятилетия все отчетливее наблюдается обратный процесс – *акселерация*) являются одновременно и средствами адаптации к среде и признаками здоровья. Отсутствие или даже ослабление какого-либо из этих признаков является признаком болезни.

С другой стороны, прямохождение снижает устойчивость тела, увеличивает давление вышележащих внутренних органов на нижележащие, ухудшая их функционирование. Вертикальное положение позвоночника способствует его искривлению, остеохондрозу и т.п. Закрепленные генетически положительные и отрицательные последствия прямохождения у человека, передаваясь из поколения в поколение, сказываясь на здоровье современного человека.

Одним из основных механизмов сохранения здоровья человека являются механизмы адаптации к факторам внешней среды, которые можно подразделить на биологические и социальные.

Механизмы биологические адаптации человека являются в значительной степени общими с таковыми у других видов млекопитающих. В экологической физиологии выделяют два важнейших типа биологической адаптации к факторам среды – *срочный* и *устойчивый*. Первый осуществляется через *стресс-реакцию*. Это явление было открыто канадским биологом Г. Селье в 1936 г., который определил его как «общий адаптационный синдром». Он проявляется в попадании в кровь гормонов коры надпочечников (адреналина), что не просто мобилизует энергетические ресурсы организма, но и обеспечивает направленную их передачу на решение новой жизненно важной задачи, поставленной факторами среды. Стресс-реакция исчезает после того, как организм приспосабливается к новой ситуации, т.е. завершается срочная адаптация.

После этого начинается стадия устойчивой адаптации, которая происходит посредством интенсификации функций той системы организма, на которую падает основная нагрузка. Так, при адаптации к условиям высокогорья или физической нагрузке в организме увеличивается объем крови, а в мышечных клетках в 2-3 раза увеличивается число митохондрий (Слоним, ???). Однако стресс – это путь как к адаптации (включению), так и выключению организма, т.е. путь к здоровью или к от него – к соматическим заболеваниям.

К механизмам социальной адаптации сохранения здоровья человека относятся особенности его образа жизни как социального существа – проживание в жилищах с коммунальными удобствами, ношение одежды, санитарно-гигиенические мероприятия, развитие системы здравоохранения. Наследственность, пол, состояние здоровья определяют характер адаптивных реакций, подтверждающих существование определенной «зоны оптимума» природных факторов и относительный характер адаптации организма к среде. Однако как ни велики адаптационные способности человека, не ко всякой среде он может приспособиться.

Индивидуальное здоровье человека необходимо формировать с рождения ребенка (и даже раньше), используя различные методические приемы в соответствии с закономерностями развития организма. При этом здоровье должно рассматриваться как целостное состояние организма, болезнь же - не как противоположность здоровью, а его составная часть, но негативная.

## **Концепция формирования культуры здоровья в общеобразовательной школе**

Проблема достижения целей биологического образования в настоящее время стоит особенно остро, потому что жизненно необходимо каждому человеку принимать участие в решении экологических задач, уметь определять важнейшие жизненные ценности, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, учитывать проблемы экономики и общественной и практической деятельности, менять коренным образом отношение к труду.

Достижение этих целей позволит выполнить социальный заказ общества – подготовка членов общества, способных к активной и плодотворной деятельности в различных областях – биологических науках, медицине, сельское хозяйство, биотехнология и др. Концептуальными основами следует считать реализацию доминирующих и базовых потребностей человека, познание его способностей, познания собственной уникальности, безошибочного самоопределения в жизни.

Для разработки программы развития культуры здоровья в рамках общей культурологической модели школьного биологического образования необходимо разработать методологические основы и методические подходы, воспитательные мировоззренческие аспекты, выделить ценностные ориентации личности, направленные на сохранение собственного здоровья.

Кратко концепцию формирования культуры здоровья можно сформулировать следующим образом: от саморазвития и непроизвольного овладения основными навыками образовательной деятельности, через самопознание и смыслотворчество к самосовершенствованию, самоопределению и здоровому образу жизни.

Школьная биология как важное звено в системе образования, в общекультурной подготовке учащихся признана обеспечить достижение следующих целей обучения:

- овладение знаниями о живой природе как важной составной части содержания образования в целом, методами познания, учебными умениями:
- формирование на базе знаний и умений научной картины мира как компонента общечеловеческой культуры:
- формирование биосферного мышления, необходимого для полноценного функционирования в обществе, для гармоничных отношений учащихся с природой, со всем живым как главной ценностью на Земле;
- гигиеническое образование, воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека;
- формирование у школьников отношения к живой природе как объекту и сфере собственной практической деятельности.

В 5-8-х классах главная задача заключается в формировании индивидуального способа укрепления своего здоровья путем создания такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание

(познание своих физиологических и психологических особенностей, особенностей полового созревания), постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни, анализ и коррекция собственной жизнедеятельности.

В 9-11-х классах главная задача состоит в выработке индивидуального способа здорового образа жизни с учетом будущей семейной жизни. Для решения этой задачи необходимо создание такой информационной среды, в рамках которой становится возможной подготовка к семейной жизни. В последующем на основе самообразования должна происходить коррекция индивидуального способа жизнедеятельности.

Для учителей разработать программу обучения педагогическим основам обеспечения здоровья, формирования у них гуманитарного стиля мышления, умения анализировать собственное здоровье и вносить коррективы в свой образ жизни, в профессиональную сферу деятельности. Эта программа должна осуществляться в рамках системы повышения квалификации учителей.

Такой подход находится в рамках культурологического подхода в процессе изучения биологии. Он направлен не только на усвоение учащимися определенной суммы знаний, но и на развитие личности, его познавательных и созидательных способностей, всестороннему развитию личности, развитию познавательных интересов, интеллектуальных, творческих способностей, воспитанию и использованию приобретенных знаний в повседневной жизни (ключевые компетенции). Он будет развивать умения школьников раскрывать и активизировать свои природные способности, данные природой возможности, научение рефлексии своего опыта самосознания и саморазвития, рефлексии биологических знаний и создание на их основе индивидуальной программы здорового образа жизни. Ответы на вопросы чему и как учить приведены в табл. 1.

**Таблица 1.** Цели и задачи методики воспитания здорового образа жизни в курсе биологии

<b>Цели образования</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
Формирование научного мировоззрения	Законы и категории материалистической диалектики; научная картина мира; нравственные, эстетические, экологические нормы и правила	Доведение биологической картины природы до уровня научной картины мира. Установление связи между категориями науки, философии, идеологии, этики, эстетики. Разработка и реализация оценочных действий	Единство научного, философского, нравственного, этического, эстетического отношений к миру живой природы. Стремление к расширению знаний, их применению с целью сохранения собственного здоровья.
<b>Задачи образования</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>

Ознакомление с методами и формами научного познания	Принципы философской и конкретно-научной методологии	Использование принципов познания для постановки и выдвижения проблем, выдвижения гипотез, планирования экспериментов и наблюдений	Органическая связь научной методологии с наукой и практикой
<b>Наука и практика здорового образа жизни</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
Формирование культуры здорового образа жизни	Оценочные суждения о значении биологических знаний для обоснования здорового образа жизни	Готовность использовать освоенное содержание предмета в реальной жизни	Самообразование и самовоспитание, необходимые для ведения здорового образа жизни

Целью биологического образования является подготовка биологически и экологически грамотного человека, который должен понимать значение жизни как наивысшей ценности, уметь строить свои отношения с природой на основе уважения к жизни, человеку и окружающей среде. Если при обучении предмету мы будем заботиться о применении и органической связи научной методологии с наукой и практикой здорового образа жизни ребенка, то благодаря мотивации и активизации познавательной деятельности учащихся сумеем сформировать определенный уровень культуры здорового образа жизни. Мероприятия, связанные с проблемами здоровья, позволят сформировать осознанную мотивацию у школьников на сохранение собственного здоровья и здоровья других.

Интенсификация и экстенсификация образования, обусловленные стремлением дать учащимся совокупность знаний при отсутствии системы знаний и системы приобретения знаний, создали дефицит используемой информации при избытке предполагаемой. Получилась непредсказуемая картина: чем больше дано, тем меньше взято. Высокая скорость и плотность информационного потока не только снизили скорость его переработки человеком (педагоги называют это низкой успеваемостью), но создали предпосылки дистресса, хронического утомления, переутомления, снижения резистентности организма, психосоматических расстройств, хронических болезней, инвалидности.

Наиболее примитивная ретрансляция, или репродукция суммы знаний от учителя к ученику, получившая название репродуктивной педагогики, оказалась неэффективной. Стремление дать знания раз и навсегда (принцип конечного образования) вылилось в симуляцию образования и деградацию здоровья. Профилактика того и другого - это половинчатое решение, потому, что главная цель образования – интеллектуальное развитие человека.

Личностно-ориентированный подход осуществляется за счет включения в образовательные компоненты знаний, умений, значимых для самого ученика, востребованных в его повседневной жизни, нацеленных на сохранение окружающей среды и своего собственного здоровья. Особое внимание уделяется формированию ключевых компетенций - готовности учащихся использовать освоенное содержание предмета в реальной жизни для решения практических задач, в частности задач здорового образа жизни.

Известно, что показателями общей культуры личности является потребность в самовоспитании самообразовании, готовность включиться в эти процессы. Поэтому рассматриваем самообразование как составную часть и условия расширения системы ценностей духовного облика личности. Чтобы самообразование стало одним из качеств личности, необходимо побуждать каждого школьника самостоятельно приобретать знания, необходимые для ведения здорового образа жизни, осмысливать их, превращая их в убеждения.

Новое содержание биологического образования отличается вариативностью, обеспеченная альтернативными программами и учебниками, разноуровневостью, позволяющей развивать индивидуальные способности школьника. Немаловажным фактором является дифференциация, которая позволяет наряду с базовым уровнем получать знания по профильным и углубленным программам и выбирать курсы по выбору.

В целях воспитания убеждений и позитивных отношений учащихся к собственному здоровью в процессе изучения предметов биологического цикла должно быть предусмотрено формирование и развитие у учащихся:

- знаний о нормах поведения:
- оценочных суждений о значении биологических знаний для обоснования здорового образа жизни:
- формирование, укрепление и развитие здоровья на всех этапах обучения в школе:
- формирование общечеловеческих ценностей: ценность жизни, здоровья, образования и т.д.:
- формирование осознанной мотивации в сохранении собственного здоровья и здоровья других, построение собственного варианта здорового образа жизни:
- обучение методам самодиагностики, саморегуляции, коррекции здоровья:

Модель биологического образования в контексте здорового образа жизни предусматривает:

- создание экологически здорового пространства для учебной и воспитательной работе.
- включение в содержание образования информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;
- выбор форм, методов и средств учебного процесса в соответствии с гигиеническими требованиями;

- формирование умений и навыков здоровьесберегающей деятельности учащихся;
- создание благоприятной социокультурной и образовательной среды, благоприятствующей разностороннему развитию личности, формированию здоровья, предупреждению дистресса и хронического утомления;
- создание оптимальных гигиенических условий в школе;
- помощь учащимся, имеющим отклонения от норм здоровья или заболевания в острой или хронической форме, в оздоровительной работе и лечебно-профилактических мероприятиях.

Анализ этнографической литературы показывает, что во все времена и у всех народов детей по достижении ими возраста 6-7 лет начинают обучать необходимым жизненным навыкам вне семьи. Приемы, обеспечивающие обучение подрастающего поколения, у различных народов поражают своим многообразием. Однако всех их объединяет то, что обучение содержит необходимый объем информации о способах взаимодействия человека с окружающей природной средой, обществом, учит добывать пищу и обеспечивать собственную безопасность и своей будущей семьи. Таким образом, одной из главных задач обучения видело в формировании физического совершенства и здоровья своих воспитанников, подготовки их к сложностям взрослой жизни.

Каждый ребенок, обучающийся в школе – это личность, индивидуальность со своим неповторимым характером и способностями. Исходя из этих основополагающих понятий, следует строить модель развития и обучения личности. В отношении детей, речь идет о формировании здоровья, о его поддержании, а в случае необходимости реабилитации. Следовательно, должна существовать наука о целостном детстве и закономерностях формирования здоровья ребенка посредством привития ему навыков здорового образа жизни. Основными целями этой науки являются:

- Формирование ценностных ориентаций: «жизнь и здоровье – как личные ценности каждого человека»;
- Формирование, укрепление и развитие здоровья детей на всех этапах обучения в школе.
- Формирование осознанной мотивации в сохранении собственного здоровья и здоровья будущих поколений, построение собственной модели здорового образа жизни.
- Формирование полноценного общества на основе самоактуализации человека.

#### **Дидактические задачи:**

- Выявление биологических факторов, определяющих состояние здоровья;
- Изучение влияния экологических и социальных факторов на здоровье (природные, техногенные, социальные);

- Комплексная диагностика функциональных состояний организма, работоспособности, адаптивности и резервных возможностей и коррекция риска в развитии учащихся;
- Определение образа жизни в отношении сохранения здоровья;
- Здоровый образ жизни (семья, режим труда и отдыха, питание, борьба с вредными привычками);
- Комплексная реабилитация болезни (терапия, психологическая реабилитация, медицинская реабилитация, трудотерапия)
- Создание экологически здорового пространства для учебной и воспитательной работы в школе, микрорайоне.

#### **Воспитательные задачи:**

- Нравственное, физическое, эстетическое воспитание личности.
- Формирование умений организации досуга.
- Формирование навыков организации учебного труда и учебного процесса;
- Принятие здорового образа жизни всем школьным и социальным сообществом (учителя, ученики, родители)
- Задачи развития:
  - Формирование умений и навыков нахождения гармонии человека самим с собой, с родителями, друзьями, учителями, классом, окружающей человека средой (природное, социальное окружения):
  - Формирование умений и навыков саморазвития личности, поиска творческих начал.
  - Обучение методам самодиагностики, саморегуляции и коррекции здоровья.

#### **Задачи развития:**

- Формирование умений и навыков нахождения гармонии с окружающей средой;
- Формирование умений и навыков саморазвития личности, поиски творческих начал;
- Обучение методам самодиагностики, саморегуляции и коррекции здоровья.

Очевидно, что экологические и социальные факторы, влияющие на здоровье школьников, могут существенно различаться в разных регионах, в частности, в крупных индустриальных центрах и сельской местности. Поэтому для решения этих задач для каждой школы следует разработать собственную, программу, учитывающую особенности каждого региона.

Формирование культуры здоровья является важнейшим элементом общей культуры человека. При этом необходимо помнить, что каждый ребенок имеет индивидуальную формулу развития и претендует на право педагогического сопровождения его индивидуального образовательного

маршрута. В системе реформируемого образования и воспитания этот процесс должен быть органически связан с развитием природы и общества, должен создавать оптимальные условия для развития творческого потенциала личности, сохранения и приумножения их здоровья. Образовательный процесс рассматривается параллельно с оздоровительным, включающим интеллектуальное развитие личности, формирование духовности, нравственности и здорового индивида.

Индивидуальность ребенка, особенности его характера и поведения определяют выбор средств воздействия. Обучение носит развивающий характер только тогда, когда оно лежит в «зоне ближайшего развития ребенка». Зона ближайшего развития ребенка – это дистанция между уровнем его актуального развития, определенным с помощью задач, разрешаемых ребенком самостоятельно, и уровнем его возможного развития ребенка, определяемым с помощью задач, решаемых под руководством взрослых в сотрудничестве с более умными его соотечественниками» (Выготский, )

Ученик выступает одновременно как личность, индивид, субъект деятельности. Родители и учителя помогают ученику осознать собственное «Я», включая все компоненты здоровья: физическое, личностное, социальное, эмоциональное, интеллектуальное и духовное с позитивной и негативной сторон и сделать собственную оценку с точки зрения «Я–концепции».

Основополагающим является духовное развитие личности. Основной принцип работы - раскрытие механизмов саморазвития и самосовершенствования личности на основе формирования культуры здорового образа жизни и осознанной мотивации на сохранение собственного здоровья и здоровья будущих поколений.

Отсутствие духовного здоровья, нарушает нравственные нормы поведения ребенка (ребенок пытается приспособиться в этом жестоком мире и теряет свое "Я": изменяет поведение в отрицательную сторону- преобладает бессознательное, изменяет половую ориентацию, уходит в мир иллюзий-токсикомания, наркомания и т.д.), является причиной не только многих соматических и психических заболеваний.

Все это нуждается в осмыслении и систематизации для изучения и самопознания человека как целостности. Мы сегодня говорим о деградации культуры, утрате общественного интеллекта по отношению к человеку, ценности его жизни, здоровья. Необходимые человеку интеллектуальные экзистенциально-философские знания не стали достоянием каждого, не были введены в бытие, присвоены как личностно-значимые.

Необходимо еще раз проанализировать содержание биологического образования на разных уровнях, прийти к единому решению, знания развивать в школьном биологическом образовании для успешного формирования культуры здорового образа жизни.

Каждый ребенок представляет собой неповторимую индивидуальность со своими способностями и присущими только ему особенностями поведения и восприятия окружающего мира. Необходимо разработать модель сопровождения индивидуального образовательного маршрута каждого

ребенка, которая предполагает деятельность учителя, направленную на создание условий, соответствующих оптимальному развитию его индивидуальных способностей.

Необходима тесная интеграция здравотворческого и здравоохранительного (валеологического) подхода с общеобразовательными школьными предметами. Если при обучении предмету мы будем заботиться о применении и органической связи научной методологии с наукой и практикой здорового образа жизни ребенка, то благодаря мотивации и активизации познавательной деятельности учащихся сумеем сформировать определенный уровень культуры здорового образа жизни. Мероприятия, связанные с проблемами здоровья позволят сформировать осознанную мотивацию у школьников на сохранение собственного здоровья и здоровья других.

Валеологическая культура («культура здоровья») включает такие разделы, как – самопознание, конфликтология, рациональное питание, вред курения, алкоголя, наркотиков, сексуальное воспитание, профилактика СПИД. Она способствует формированию интереса школьников не только к самопознанию (своего «Я», своего здоровья), но и к познанию трудных и нелюбимых ими предметов, в том числе математика, физика, химия, иностранные языки и др.

Подход этот достаточно сложен и его предстоит еще разработать в ходе дальнейшего выполнения проекта.