

### **Принцип «равный обучает равного» как условие формирования валеологической культуры личности**

**Т.Э. Якас**, студент IV курса  
Научный руководитель – **В.Н. Клипинина**,  
кандидат педагогических наук, доцент

Валеологическая культура – социально-психологическая деятельность личности, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их в базовую ценность личности. Следовательно, развитие валеологической культуры необходимо рассматривать как неотъемлемую часть процесса развития личности. Поэтому воспитание подростков включает в себя цель – развитие валеологической культуры как личностного качества. Исходя из данной цели, педагоги организуют деятельность школьников по формированию валеологической культуры. Эта деятельность должна быть направлена на

дом. Следовательно, э  
мирование не только с  
мотивационно-волевых  
На сегодняшний де  
безответственное отно  
проблем здоровья как ли  
ность в ведении здоров  
обеспечивающий здоров  
представление о сущнос  
определяющих здоровье  
проблема воспитания вал  
и молодежи является наи  
Мировой опыт показ  
информации – это прогр  
равного». Просвещение  
влияние подростков опред  
с целью добиться измен  
уровне использование эт  
изменить знания, установк

формировать необходимые навыки, умения и компетенции, способствующие формированию здорового образа жизни и поддержанию высокого уровня здоровья. Важнейшей задачей является формирование у подростков навыков самоконтроля, умения анализировать свое состояние и своевременно принимать меры по его улучшению. Необходимо также формировать у подростков умение работать в команде, вести переговоры, разрешать конфликты и решать проблемы. Важным аспектом является формирование у подростков навыков здорового питания, физической активности и отказа от вредных привычек. Необходимо также формировать у подростков умение обращаться за помощью и оказывать ее другим. Важно также формировать у подростков навыки управления эмоциями и стрессом. Необходимо также формировать у подростков навыки критического мышления и умение принимать решения. Важно также формировать у подростков навыки самообразования и умение учиться самостоятельно. Необходимо также формировать у подростков навыки общения и умение работать в команде. Важно также формировать у подростков навыки управления временем и умение расставлять приоритеты. Необходимо также формировать у подростков навыки ведения здорового образа жизни и умение поддерживать высокий уровень здоровья. Важно также формировать у подростков навыки управления эмоциями и стрессом. Необходимо также формировать у подростков навыки критического мышления и умение принимать решения. Важно также формировать у подростков навыки самообразования и умение учиться самостоятельно. Необходимо также формировать у подростков навыки общения и умение работать в команде. Важно также формировать у подростков навыки управления временем и умение расставлять приоритеты.

На сегодняшний день у подростков преобладает пренебрежительное отношение к своему здоровью, низок уровень восприимчивости к здоровому образу жизни, не сформирован стиль поведения, основанный на здоровом образе жизни и его аспектах, о факторах, влияющих на здоровье. Многие подростки имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, влияющих на здоровье, о компонентах здорового образа жизни. Поэтому актуальной является проблема воспитания культур личности детей, подростков и молодежи является наиболее актуальной на сегодняшний день. Мировой опыт показывает, что весьма эффективный способ передачи информации – это программы, основанные на принципе «равный обучает равного». Просвещение методом «равный обучает равного» предполагает влияние подростков определенной группы на других подростков той же группы с целью добиться изменения поведения последних. На индивидуальном уровне использование этого метода рассчитано на то, чтобы попытаться изменить знания, установки, убеждения или поведение подростков.

В настоящий момент ухудшается состояние здоровья детей и подростков вследствие чего необходимо формировать культуру здорового образа жизни, помочь осознать им, что здоровье – это самая высокая ценность. Исследования показали, что основными ценностями для подростков являются: здоровье (84 %), взаимоотношения в семье (68 %), друзья (56 %), любовь (48 %), друзья (44 %), учеба и профессиональное образование (40 %). Однако не все подростки ведут здоровый образ жизни, что подчеркивает необходимость воспитания валеологической культуры личности.

Проанализировав результаты исследования, можно выделить тему, наиболее эффективные источники информации о здоровом образе жизни, как телевизионные передачи – 56 %; разговоры с родителями – 40 %, беседы с учителями – 32 %; книги, журналы, газеты – 24 %; от сверстников – 80 % опрошенных. Таким образом, информация, полученная от сверстника, является более эффективной.

Эффективность методики приобретения знаний учащимися по принципу «равный обучает равного» обусловлена тем, что по многим вопросам молодые люди в большей степени доверяют информации, полученной от сверстников, чем от взрослых; общение сверстников происходит в непринужденной атмосфере; реализация программ по принципу «равный обучает равного» позволяет участникам быть более открытыми, открытыми; используется групповая форма работы и интерактивные методы обучения, когда каждый может высказывать свою точку зрения, задавать вопросы, обсуждать значимые проблемы; происходит не только распространение информации по определенной теме, но и взаимное обогащение опытом, выработка и апробирование новых моделей поведения, получение опыта, выработка выки эффективного социального взаимодействия; компетентность волонтеров, выражающаяся в знаниях из области безопасного поведения, волонтерского образа жизни, способности вести разговор на волнующие и деликатные темы, умения работать с группой, позволяет создавать и действовать и вызывает у многих участников программы желание самим стать волонтерами равного обучения.

#### Литература

1. Баянова, Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников. Канд. дис. ... канд. пед. наук / Л.И. Баянова. – Казань, 2002. – 231 с.