

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ**

*Афанасенко Александр Васильевич,*

*учитель биологии высшей категории, ГУО «Гимназия №3 г. Могилева»,  
(г. Могилев, Республика Беларусь)*

Справедлива мысль, что здоровье не все, но без здоровья все ничто.

Современный ритм жизни, экологические проблемы, последствия технического прогресса – все это оказывает негативное влияние на здоровье людей и, прежде всего, на здоровье молодежи. В современном мире имеет место опасная тенденция к снижению мотиваций здорового образа жизни среди широких слоев населения, в том числе и среди учащихся. Известно, что наблюдается тенденция к зависимости и повышению интереса к компьютерным играм, социальным сетям, и как следствие, гиподинамия, заболевание органов зрения, частое употребление фастфуда, заболевание сердечнососудистой системы, возрастание стрессового фактора, следовательно, необходимы меры по созданию системы охраны здоровья и формирования привычек здорового образа жизни молодежи. В связи с изложенными фактами прежний «массовый подход» к здоровьесбережению не срабатывает, так как мотивация вести здоровый образ жизни у молодежи слабеет, таким образом, формирование здорового образа жизни должно основываться на имеющихся знаниях, но при этом отвечать современным требованиям, то есть развиваться.

В последние десятилетия жизнь старшеклассников заметно усложнилась. Возрастают требования к человеку, его ответственности, растет цена ошибок. Тяжелее становятся последствия необдуманного поступка. Следовательно, надо предупредить запоздалые раскаяния и досаду на себя. Поэтому моя роль как классного руководителя состоит в том, чтобы предупредить, оказать своевременную помощь, дать необходимые ориентиры на этом нелегком пути взросления. Сложность современной деятельности в учебных заведениях в сфере формирования навыков ЗОЖ, на мой взгляд, заключается в том, что массовый подход к пропаганде здоровьесберегающего процесса остался, но ожидаемых результатов не дает. Здоровый образ жизни больше пропагандируется, чем формируется сознательно. Данную проблему, на мой взгляд, может решить «переход» от контроля за здоровьем учащихся, который осуществляет учебное заведение, в состояние самоконтроля на основе сознательности и индивидуальной мотивации. Осознано ведущий здоровый образ жизни учащийся сегодня – это здоровый, работоспособный специалист завтра. В этом я вижу и развитие идеи формирования ЗОЖ, так как массовый подход сменяется, или дополняется индивидуальным.

Целью моей работы с учащимися в данном направлении является воспитание человека готового и способного к позитивному изменению, умеющему контролировать себя, человека, который осознает необходимость ЗОЖ, испытывает устойчивое стремление к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи, которые ставлю перед собой:

- воспитывать и развивать потребность в здоровом образе жизни и стремление к физическому здоровью и физическому совершенству;
- создать в классе культ здоровья и здорового образа жизни;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам и уметь противостоять им, информировать учащихся о негативном влиянии на здоровье вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикомании);
- вовлекать родителей учащихся в активную работу по формированию здорового образа жизни.

Чтобы максимально реализовать педагогические возможности относительно данной проблемы, воспитательные средства должны быть взаимосвязаны и упорядочены. Переходя к конкретной деятельности, я отказываюсь от всяческих всеохватных акций, бессмысленных попыток объять необъятное. Использую только те методики, которые принимают мои ученики: убеждения, дискуссии, упражнения, ток-шоу, электронно-образовательные ресурсы. Работу строю в тесном контакте с педагогом – психологом, социальным педагогом, медицинским работником гимназии, семьей.

Вместе с учащимися класса готовлю блок тематических классных часов по проблеме ЗОЖ, с использованием таких приемов, как мозговой штурм, составление ассоциограмм, обсуждение пословиц, синквейн, составление ассоциативных связей.

Большое внимание уделяется применению современных электронных образовательных ресурсов сети интернет: социальные сети (В Контакте, Viber, WhatsApp, Telegram др.) создание собственных блогов, групп, презентаций. Поскольку современные дети имеют в своем пользовании достаточное количество гаджетов, считаю целесообразным использовать их в познавательных целях. Мой класс участвуют в конкурсах по выпуску бюллетеней, брошюр, презентаций, создают карикатуры, видеосюжеты, посещают выставки, проводятся видео – классные часы, на которые приглашаются врачи, работниками милиции.

В воспитании здорового образа жизни не должно быть постоянных, бесконечных, нудных лекций, которые ведут к отторжению информации. Они должны быть заменены современными и интересными приемами, которые смогут заинтересовать ребенка, дать возможность ему самому говорить, выразить свое видение проблемы.

С целью воспитания критического отношения к вредным привычкам использую технологию развития критического мышления и технологию групповой дискуссии. Интересны и полезны приемы «Анализ ситуации», «Граффити».

Идеальным же вариантом воспитательной работы и самым продуктивным, на мой взгляд, является равноправное дружеское взаимодействие родителей, ребенка и классного руководителя, основанное на позитиве.

Вопрос об уровне здоровья учащихся гимназии – первостепенный для учебного заведения, а для классных руководителей – главный. Данная тема лежит в основе гимназического воспитательного проекта «Здоровый выбор», в который включены учебная, методическая, досуговая, исследовательская, спортивно-массовая, просветительская направленность. Данный проект рассматривается нами, учителями, как одно из средств, для реализации целей воспитательного процесса, осуществления мероприятий, направленных на создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей достижения успеха. Это соответствует основным положениям нормативных и правовых документов МО РБ и проблеме, над которой работает государственное учреждение образования «Гимназия № 3 г. Могилева». Воспитательный проект «Здоровый выбор» создает для гимназистов атмосферу, которая позволяет делать им самостоятельный выбор средств, форм и методов деятельности.

В гимназии созданы условия для участия учителей, классных руководителей, учащихся, родителей в реализации проекта «Здоровый выбор»:

- разработана воспитательно-образовательная система и программа «Воспитание», составлен план реализации;
- создана модель внеклассной работы с учащимися по направлениям;
- подготовлены квалифицированные кадры;
- создана материальная база и методическое обеспечение по данной теме. Таким образом, в основе организации формирования здорового образа жизни с учащимися лежит следующая идея: здоровый человек не воспитывается насильно. Процесс его становления должен стимулироваться с помощью комплекса педагогических мероприятий и возникать в зоне комфорта подростка, опираясь при этом на его ведущие мотивы и жизненные цели. Здоровый образ жизни должен стать сознательной необходимостью учащегося, не вызывая дискомфорта с его стороны.

Мне запомнились слова одного из педагогов, что здоровьесберегающие технологии – это не только горячие обеды, спортзалы, бассейны и школьные автобусы, но и улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках, по всем предметам. И я стараюсь этого придерживаться.

**FORMATION OF SKILLS OF A HEALTHY WAY OF LIFE THROUGH EDUCATION OF CONSCIOUSNESS, INDIVIDUAL MOTIVATION OF PUPILS WITH APPLICATION OF MODERN ELECTRONIC AND EDUCATIONAL RESOURCES IN ACTIVITY OF THE TEACHER**

**A.V. Afanasenko**