

**СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ГРАМОТНОСТИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ
НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Е. Ю. Ярмош

*УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»;*

Минск (Республика Беларусь)

Науч. рук. – В. Э. Гаманович, к.п.н., доцент

**WAYS TO DEVELOP HEALTH LITERACY
IN STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS
AT THE II STAGE OF GENERAL SECONDARY EDUCATION**

E. Yu. Yarmosh

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank;

Minsk (Republic of Belarus)

Scientific adviser – V. E. Gamanovich, Dr. PhD, Associate professor

В статье рассматривается сущность понятия «здоровьесберегающая грамотность», определены компоненты, составляющие данный вид функциональной грамотности. Представлено примерное содержание контекстных задач, как способов формирования отдельных компонент здоровьесберегающей грамотности у обучающихся с нарушениями зрения на II ступени общего среднего образования.

The article examines the essence of the concept of “health literacy” and identifies the components that make up this type of functional literacy. The approximate content of contextual tasks is presented as ways to form individual components of health literacy among students with visual impairments at the second stage of general secondary education.

Ключевые слова: здоровьесберегающая грамотность; компонента здоровьесберегающей грамотности; обучающиеся с нарушениями зрения; контекстные задачи.

Keywords: health literacy; students with visual impairments; health literacy component; contextual tasks.

Проблема сохранения здоровья всегда была актуальна как для общества в целом, так и для каждого отдельного человека. Проблемы сохранения и укрепления здоровья затрагивают не только институты здравоохранения, но и все социальные институты современного общества. В условиях сегодняшней действительности, характеризующейся усилением различного рода угроз, непосредственно влияющих на здоровый и безопасный образ жизни общества, возникло понятие «здоровьесберегающая грамотность». И, сейчас, здоровьесберегающая грамотность (как отдельный вид функциональной

грамотности) является неотъемлемой частью жизни каждого индивида. Здоровьесберегающая грамотность рассматривается как элемент социальной грамотности, позволяющий адаптироваться и успешно существовать в социуме, сохранять здоровье на основе использования опыта и приобретения необходимых новых знаний и умений [1, с. 8–10].

Здоровьесберегающая грамотность имеет свой состав, который определяется с точки зрения триады понятий, раскрывающих феномен «здоровье человека» и включает три компонента здоровья: физическую, психологическую, социальную. Физическая компонента – это позитивное отношение к собственному здоровью, стремление к физическому совершенству и общей физической подготовке, закаливание организма, соблюдение рационального режима дня, питания, требований личной гигиены. Психологическая компонента (психологический комфорт): наличие саморегуляции, преобладание положительных эмоций, отсутствие акцентуаций характера и вредных привычек. Социальная компонента (социальное благополучие) – это ответственность за реализацию социальных ролей, положительно направленная коммуникативность, удовлетворяющий социальный статус в коллективе, доброжелательное отношение к окружающим людям [2, с. 240].

Здоровьесберегающая грамотность направлена не только на традиционное сохранение и укрепление здоровья. Прежде всего, это ответственность за свое здоровье, свои решения, действия, непосредственно влияющие на качество жизни отдельного индивида и окружающих его людей. Здоровьесберегающая грамотность предполагает воплощение накопленных знаний и умений о здоровом и безопасном образе жизни в процессе жизнедеятельности с целью сохранения здоровья и выживания в современном обществе (действие в чрезвычайных ситуациях; оказание первой медицинской помощи; обращение за экстренной помощью в специализированные службы; забота о своем здоровье на протяжении всей жизни; использование «готовых» алгоритмов и применение нестандартных самостоятельных решений в ситуациях угрозы личной безопасности и др.). Здоровьесберегающая грамотность обеспечивает: самостоятельные действия в соответствии с общественными и общечеловеческими ценностями, ожиданиями и интересами в вопросах жизни и здоровья; способность к принятию самостоятельных решений; умение отвечать за свои решения; способность нести ответственность за себя и своих близких в различных жизненных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью [1, с. 10–11].

Ведущими в процессе развития здоровьесберегающей грамотности являются психовозрастные особенности. В дошкольном детстве у ребёнка происходит развитие фундаментальных индивидуальных качеств, служащих

основой для его здоровья в будущем. В младшем школьном возрасте базовые знания и умения здоровьесберегающего характера совершенствуются и приумножаются, становясь основой первичного осознанного отношения к собственному здоровью. Подростковый возраст – это возраст, когда происходят резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития ребенка, в том числе и его здоровья. Так, у подростков отмечаются резкие скачки роста, в следствии которых изменяются пропорции тела, гормональные всплески в организме могут привести к накоплению лишнего веса, ухудшению состояния кожи и др. На фоне физических изменений у подростков формируется неадекватная оценка своего физического облика и эмоциональное неприятие себя и, как результат, нежелание общаться. [2, с. 241].

Нарушения зрения обуславливают возникновения качественного своеобразия всех составляющих здоровья. Поскольку зрительная депривация влечёт за собой многочисленные сопутствующие особенности здоровья, снижение двигательной активности, сужение круга социальных контактов и ограничения социального взаимодействия, значительные отличия социального статуса незрячих и слабовидящих от нормально видящих. В свою очередь, это нарушает личную экологию и подрывает психологический комфорт и благополучие.

В своем исследовании мы осуществили изучение отношения подростков с нарушениями зрения к собственному здоровью, результаты которого позволили констатировать, что подростки недостаточно заботятся о физическом здоровье, часто и систематически испытывают психологический дискомфорт, вследствие неустойчивого психоэмоционального фона, искажённо реализуют социальные отношения, искусственно ухудшая свое социальное благополучие. В этой связи, мы предприняли попытку определить способы формирования здоровьесберегающей грамотности у обучающихся на II ступени общего среднего образования, в качестве которых выступили контекстные задачи, решение которых поможет подросткам по-иному «взглянуть» на необходимость и возможности здоровьесбережения во всем его многообразии. Комплекс контекстных задач разработан для реализации на коррекционных занятиях «Социально-бытовая ориентировка». В данной статье мы представляем несколько примеров контекстных задач.

Тема занятия: Средства декоративной косметики (для девочек-подростков)

Основная цель данных контекстных задач – использование средств декоративной косметики с учетом состояния зрительного анализатора (аллергические реакции)

Стимул. После школы Маша пошла в музыкальную школу. Дорога в школу проходила мимо торгового центра, где открылся новый магазин декоративной косметики. До музыкальной школы оставалось много времени, и Маша решила зайти в магазин, в котором в честь открытия организовали рекламную акцию – самостоятельное тестирование средств декоративной косметики. Маша никогда не наносила себе макияж, а поскольку выпала такая возможность, она решила ее не упускать и сделала себе макияж в магазине, используя пробники (образцы изделий декоративной косметики). Но она не имела опыт в нанесении макияжа, поэтому посчитала, что самой легкой операцией будет нанесение теней и губной помады (блеска для губ). Девочка выбрала любимые яркие цвета и преступила к нанесению косметики. Выйдя на улицу, она почувствовала, что у нее зачесались глаза, началось слезотечение, опухли (отекли) губы. Маша испугалась, потому что никогда не испытывала таких неприятных и болезненных ощущений. Она быстро направилась в музыкальную школу и обратилась за помощью к учительнице. Учитель сразу помогла девочке «смыть» макияж, а затем вызвала скорую помощь.

Задание 1. Какие ошибки совершила Маша? Что случилось с Машиним организмом после нанесения макияжа?

Задание 2. Что нужно учитывать при нанесении макияжа?

Задание 3. Составьте алгоритм действий при появлении аллергии на косметику?

Задание 4. Что нужно сделать если возникла необходимость воспользоваться чужой косметикой (пробниками)? Составьте памятку.

Тема занятия: Правила здорового образа жизни

Основная цель решения подобных задач – развивать умения выслушивать, анализировать услышанное, приводить аргументы, находить альтернативные способы разрешения проблемных ситуаций; формировать умение оценивать события с разных точек зрения.

Стимул.

Человек с нарушениями зрения пришел в продуктовый магазин, который находится от его дома в шаговой доступности, с собакой-поводырем. И обнаружил, что он не может зайти в магазин и сделать покупки, так как в магазине существует правило, запрещающее покупателям заходить в торговый зал с животными.

Задание 1. Покупатель все же заходит в магазин и пытается договориться с работниками, чтобы ему разрешили только один раз, сейчас, сделать покупки. Он объяснил необходимость присутствия собаки: ее значение, обученность.

Работники магазина позволили покупателю пройти в торговый зал и предложили ему свою помощь в выборе продуктов.

Как вы думаете, правильно ли поступил покупатель, зная, что в этот магазин вход с животными запрещен?

Какой совет вы дадите покупателю, чтобы ему каждый раз при посещении магазина не приходилось объяснять необходимость присутствия собаки-поводыря? Как ему следовало, по вашему мнению, поступить? Почему?

Задание 2. Покупатель заходит в торговый зал без предупреждения и объяснений, громко заявляя о своих правах и требуя от окружающих их соблюдать. Замечания и критику в свой адрес игнорирует или грубо высказывается. Работники магазина категорически требуют покинуть магазин. И он уходит, не совершив необходимых покупок.

Правильно ли повел себя покупатель?

Как вы думаете, почему именно так он поступил?

Какой совет вы дадите покупателю? Как ему следовало, по вашему мнению, поступить? Почему?

Задание 3. Поняв правило, запрещающее покупателям заходить в торговый зал с животными, покупатель не пытается зайти в магазин, уходит. Вернувшись домой, обращается к знакомым (соседям) с просьбой сделать для него необходимые покупки.

Правильно ли повел себя покупатель?

Как вы думаете, почему именно так он поступил?

Какой совет вы дадите покупателю? Как ему следовало, по вашему мнению, поступить? Почему?

Тема занятия: Курение – психофизиологическая зависимость

Основная цель контекстных задач – сформировать представление о влиянии психофизиологических зависимостей (употребление наркотических и токсических веществ) на здоровье и состояние зрения.

Стимул. После школы одноклассники предложили Владу прогуляться. Ребята гуляли по улицам, беседовали, шутили и громко смеялись. Тут один из ребят достал пачку сигарет, закурил и предложил другим мальчикам. Все ребята согласились закурить, кроме Влада. Но мальчишки стали настоятельно уговаривать Влада, утверждая, что от одной сигареты ничего не будет, сигареты «легкие» и он почувствует только приятные ощущения. Сейчас все курят, а Влад уже не ребенок и ему пора бы попробовать. Когда Влад в очередной раз отказался, одноклассники поставили его перед выбором либо он закуривает, либо ему придется покинуть их компанию.

Задание 1. Найдите в рассказе мифы о курении, аргументируйте их фактами о курении

Миф	Факт

Задание 2. Заполните таблицу «Типичные болезни органов курильщика»

Заболевание органов	Симптомы

Задание 3. Выпишите состав сигарет и определите их вредоносное влияние на органы человека

Вещества, входящие в состав сигарет	Влияние на органы человека

Апробация разработанной системы контекстных задач, направленной на формирование здоровьесберегающей грамотности у обучающихся с нарушениями зрения на II ступени общего среднего образования, позволила констатировать, что их решение стимулирует обучающихся с нарушениями зрения подросткового возраста не просто давать ожидаемые и одобряемые ответы на поставленные вопросы, а искать на них ответы, задумываться над предстоящим выбором и возможными последствиями.

Библиографические ссылки

1. Андреева, И. Г. Преимущество процесса формирования функциональной здоровьесберегающей грамотности обучающихся / И. Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2018. – № 4. – С. 7–19.

2. Глухих, С. И. Внешность и самооценка подростков / С. И. Глухих // Народное образование. – 2011. – № 6. – С. 240–242.