

Воспитание у школьников ценностного отношения к здоровью

*Михаил Нечаев,
профессор кафедры
управления развитием
образовательных
систем
Московского
института
открытого
образования,
заведующий
кафедрой
воспитательных
систем
Академии
социального
управления,
доктор
педагогических наук,
Почётный
работник общего
образования РФ*

В последние годы в России, несмотря на принимаемые государством меры, остаются низкими рождаемость и естественный прирост населения. По данным НИИ физиологии детей и подростков РАО, отклонения в здоровье имеют до 30% первоклассников, а вот к 10–11 классу этот показатель достигает 80–85%. Поэтому состояние здоровья наших детей и молодёжи требует сегодня особо пристального внимания. Воспитание здорового поколения, наряду с образованием, становится важнейшей задачей школ страны. Но вместе с тем проблема формирования у школьников ценностного отношения к здоровью остаётся одной из трудно решаемых педагогических проблем. Современная школа даёт необходимый для этого запас сведений из предметных областей естествознания, технологии, ОБЖ и физической культуры. Обычно классные руководители ведут просветительскую работу о пользе здорового образа жизни, акцентируют внимание на негативных последствиях нездорового питания, различных зависимостей, проводят всевозможные акции и мероприятия. Однако при этом дети часто остаются отчужденными от самоанализа, от принятия собственных решений, от ответственности за своё здоровье. Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания поможет преодолеть этот недостаток.

В психологии, а также в обиходном смысле рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на самоанализ, — осмысление своих состояний, поступков, прошедших событий. При этом глубин-

на рефлексии, самоанализа зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля.

В воспитательном процессе можно условно выделить следующие **виды рефлексии**:

- по отношению к обратной связи, полученной от других людей: в ходе совместной деятельности учащиеся постоянно возникают ситуации, когда обсуждается поведение кого-либо из участников. Те, чьи действия комментируются в группе, могут поразмышлять о том, что вызвало именно такую обратную связь, дополнить или углубить понимание собственных действий;
- рефлексия в конце какого-либо группового действия: по окончании коллективного творческого дела, ролевой игры или воспитательного мероприятия участники могут проанализировать, что произошло, что изменилось.

Обе эти формы рефлексии дают каждому школьнику возможность сравнить своё поведение и свой образ мыслей с поведением и образом мыслей остальных. Участники решают, что можно извлечь из такого сравнения. При этом всегда существуют характерные ответы: «Я доволен своими действиями... В следующий раз я хотел бы... В этой области я хотел бы ещё узнать...»;

- рефлексия без посторонней помощи: иногда бывает полезно, чтобы каждый подумал о своём личном опыте и сделал выводы, не обсуждая ничего с остальными.

Для технологии и методики индивидуального воспитания может также использоваться такая эффективная форма, как **ситуационный рефлексивный классный час**. Рассмотрим её.

Жизнь любого человека состоит из ситуаций, которые оказывают влияние на его поведение и в которых проявляются характер, привычки, поведенческая культура человека. Эта методика позволяет анализировать своё поведение в ситуациях «после событий», чтобы учиться на собственном опыте и разрабатывать стратегию поведения в будущем. Методика разработана для проведения тематических классных часов. Её автор — известный педагог-учёный Н.П. Капустин.

Технология ситуационного рефлексивного классного часа включает такие компоненты:

- тему;
- цель (с предварительным сбором эмпирического материала);
- информацию (по материалам предварительной подготовки);
- «Я–позицию» и её причины (учащиеся по кругу отвечают на вопросы, высказывая своё отношение к обсуждаемой ситуации);
- «Я–позицию» и общественно значимую норму (работа учащихся в группах по 4–6 человек. Группам даётся задание (записано на доске));
- подготовить ответы на вопросы, связанные с выявлением причин данной ситуации и определением способов её разрешения);
- дискуссию (каждая группа высказывает свою точку зрения по каждому вопросу, а затем имеющие другое мнение на обсуждаемые вопросы);
- рефлексия (ответы на вопрос: что изменилось?);
- свободный выбор (заключение классного руководителя);
- мотивация (поддержка вниманием, помощью и заботой тех учащихся, которые на классном часе дали слово что-то исправить в своём поведении);

• реальный результат (возвращение к проблеме через некоторое время).

Последние два компонента находятся за пределами ситуационного классного часа.

Рассмотрим сценарный ряд ситуационных рефлексивных классных часов, способствующих формированию ценностного отношения к здоровью (блок классных часов различной тематики в педагогической практике слушателей курсов повышения квалификации кафедры управления развитием образовательных систем Московского института открытого образования и кафедры воспитательных систем Академии социального управления).

«О вкусной и здоровой пище»

Цель классного часа (сообщается учащимся) — провести анализ и самоанализ отношения к вредной и полезной пище.

Педагогическая цель — способствовать формированию положительного отношения к правильному, здоровому питанию.

Предварительная работа — анкетирование школьников по темам: «Моя любимая пища», «Моё обычное меню»; привлечение специалистов (медиков, диетологов).

Возраст учащихся — 6–9-й классы.

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение обучающихся в круге. Информация (15 мин.)	Сообщения специалистов (медиков, диетологов), результаты анкетирования. Демонстрируется диаграмма приоритетов питания, меню одного дня
Изложение «Я–позиции». Причина «Я–позиции» (7 мин.)	Учащиеся по кругу отвечают на вопросы: 1. Твоё любимое блюдо? 2. Какие напитки ты предпочитаешь и почему? 3. Правильно ли ты питаешься и почему?
«Я–позиция» и общественно значимая норма. Работа учащихся в группах по 4–6 человек (15 мин.)	На доске записаны вопросы, на которые группы готовят ответы: 1. Каким должно быть меню здорового человека? Составьте вкусное и здоровое меню одного дня. 2. Ваши советы: как отказаться от вредных продуктов?
Дискуссия (10 мин.)	Каждая группа высказывает свою точку зрения на каждый вопрос, а затем и каждый участник может выразить своё личное отношение к тому или иному мнению
Рефлексия (5 мин.). Учащиеся по кругу отвечают на поставленные вопросы	1. Изменится ли ваше меню после сегодняшнего разговора? 2. Что понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему? 3. Что не понравилось и почему?
Свободной выбор. Речь классного руководителя (7–8 мин.)	Слово классного руководителя, обобщающее выступления специалистов и высказывания ребят. Классный руководитель: «Вы вправе питаться так, как хотите, но необходимо помнить о пользе продуктов для вашего здоровья. К данной теме мы вернёмся ещё не раз»
Мотивация – побуждение ученика к позитивному поведению	Провести в классе конкурс плакатов о вкусной и полезной пище, подготовить сообщения «Как продукты помогают нашему здоровью». Провести серию бесед, классных часов с привлечением родителей, с дегустацией блюд. Понаблюдать, как меняются вкусы детей в школе и в семье
Реальный результат	Обсуждение проблемы через два-три месяца. Анализ и самоанализ изменений

«Энергетические напитки в нашей жизни»

Цель классного часа (сообщается учащимся) — провести анализ и самоанализ отношения к энергетическим напиткам.

Педагогическая цель (ученикам не сообщается) — сформиро-

вать негативное отношение к употреблению энергетических напитков.

Предварительная работа — подготовка сообщения «Энергетические напитки: состав и влияние на человека».

Возраст учащихся — 6–9-й классы.

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение учащихся в круге. Информация (5 мин.)	Сообщение о влиянии энергетических напитков на здоровье человека
Изложение «Я–позиции». Причина «Я–позиции» (7 мин.)	Учащиеся по кругу отвечают на вопросы: 1. Пробовал ли ты энергетические напитки и почему? 2. Что это тебе даёт и что ты при этом испытываешь?
«Я–позиция» и общественно значимая норма. Работа учащихся в группах по 4–6 человек (15 мин.)	На доске записаны вопросы, на которые группы готовят ответы: 1. Нужны ли энергетические напитки обществу и почему? 2. Можно ли заменить энергетические напитки и чем? 3. Что делать, чтобы дети не выбирали энергетические напитки?
Дискуссия (10 мин.)	Каждая группа высказывает свою точку зрения на каждый вопрос, а затем и каждый участник может выразить своё отношение к тому или иному мнению
Рефлексия (5 мин.). Учащиеся по кругу отвечают на поставленные вопросы	1. Изменится ли ваше отношение к употреблению энергетических напитков после сегодняшнего разговора? 2. Что понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему? 3. Что не понравилось и почему?
Свободной выбор. Речь классного руководителя (7–8 мин.)	Речь классного руководителя о возможности замены энергетических напитков другими напитками: «...При этом вы вправе питаться так, как хотите, но всё-таки необходимо помнить о своём здоровье. К данной теме мы вернёмся ещё не раз»
Мотивация – побуждение ученика к позитивному поведению	Провести в классе конкурс плакатов и стенгазет о вреде энергетических напитков и других вредных продуктов и их влиянии на здоровье человека
Реальный результат	Обсуждение проблемы через месяц. Анкетирование, анализ и самоанализ изменений

«Мы и никотин»

Цель классного часа (сообщается учащимся) — провести анализ и самоанализ отношения к табакокурению.

Педагогическая цель (учащимся не сообщается) — закрепить в сознании школьников негативное отношение к табакокурению.

Предварительная работа — подготовка сообщений учащихся по таким вопросам:

- влияние курения на здоровье человека;
- влияние курения на здоровье девочек;
- влияние курения на здоровье ребёнка.

За один–два дня до классного часа проводится анонимное анкетирование по следующим вопросам:

- Курят ли у вас в семье?
- Пробовал ли ты курить?
- Кто предложил тебе закурить?

Возраст учащихся — 6–11-й классы.

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение учащихся в круге. Информация (15 мин.)	Выслушиваются подготовленные сообщения о влиянии курения на здоровье и результаты анонимного анкетирования. Классный руководитель сообщает о ситуации в школе
Изложение «Я-позиции». Причина «Я-позиции» (7 мин.)	Учащиеся по кругу отвечают на вопросы: 1. Курите ли вы и почему? 2. Известно ли родителям о вашем отношении к курению? 3. Где вы берёте деньги на сигареты? 4. Когда и где вы начали курить?
«Я-позиция» и общественно значимая норма. Работа учащихся в группах по 4–6 человек (15 мин.)	На доске записаны вопросы, на которые группы готовят ответы: 1. В школе, на её территории, а также в общественных местах в связи с заботой о здоровье окружающих запрещается курение. Что надо делать, чтобы это нормальное требование выполнялось? 2. Как помочь курильщику бросить курить?
Дискуссия (10 мин.)	Каждая группа высказывает свою точку зрения на каждый вопрос, а затем и каждый участник может выразить своё отношение к тому или иному мнению
Рефлексия (5 мин.). Учащиеся по кругу отвечают на поставленные вопросы	1. Изменилось ли ваше отношение к табакокурению? 2. Что понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему? 3. Что не понравилось и почему?
Свободный выбор. Речь классного руководителя (7–8 мин.)	Выступление медицинского работника, обобщающее выступление учеников. Классный руководитель напоминает о бережном отношении к здоровью и говорит о том, что к данной проблеме мы вернёмся ещё не раз
Мотивация – побуждение ученика к позитивному поведению	Внеклассные мероприятия на тему «Антикурение», «Мы – против курения!». Конкурс плакатов и рисунков на тему «Я и сигарета». Старшеклассники организуют внеклассное мероприятие для учащихся младших классов. Классный руководитель поддерживает вниманием тех, кто дал слово бросить курить
Реальный результат	Обсуждение проблемы через два-три месяца. Анализ и самоанализ изменений

«Алкоголь в нашей жизни»

Цель классного часа (сообщается учащимся) — провести анализ и самоанализ отношения к употреблению алкогольных напитков.

Педагогическая цель (учащимся не сообщается) — сформировать

негативное отношение к употреблению алкогольных напитков.

Предварительная работа — подготовка сообщения «Алкогольные напитки: состав и влияние на человека».

Возраст обучающихся — 8–11-й классы.

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение учащихся в круге. Информация (5 мин.)	Выслушивается сообщение о влиянии алкогольных напитков на здоровье человека. В справочнике по токсическим веществам (токсическим – значит, ядовитым) говорится, что алкоголь – это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение учащихся в круге. Информация (5 мин.)	возбуждение, а при частом употреблении – привыкание и потребность в нём. Винный спирт – яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А ещё алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром ещё Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь – наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продаётся даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своём составе. Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. От пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России – это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну. Дети и подростки в 3–4 раза быстрее привыкают к алкоголю, чем взрослые. Их организм ещё слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя
Изложение «Я-позиции». Причина «Я-позиции» (7 мин.)	Учащиеся по кругу отвечают на вопросы: 1. Знаете ли вы об этих цифрах? 2. Считаете ли вы, что эти цифры имеют к вам отношение? 3. Считаете ли вы, что нужно проводить борьбу с алкоголизмом?
«Я-позиция» и общественно значимая норма. Работа учащихся в группах по 4–6 человек (15 мин.)	На доске записаны вопросы, на которые группы готовят ответы: 1. Подберите примеры и сделайте вывод, почему опасно употребление алкоголя. 2. Представьте себе, что вам нужно убедить разные слои населения отказаться от алкоголя, показать, как дорого за него приходится платить. 3. Что делать, чтобы дети не пробовали алкогольные напитки?
Дискуссия (10 мин.)	Каждая группа высказывает свою точку зрения на вопросы, а затем и каждый участник может выразить своё отношение к тому или иному мнению
Рефлексия (5 мин.). Учащиеся по кругу отвечают на поставленные вопросы	1. Изменится ли ваше отношение к употреблению алкогольных напитков после сегодняшнего разговора? 2. Что понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему? 3. Что не понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему?
Свободный выбор. Сообщение классного руководителя (7–8 мин)	«Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно лёгкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъём, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда есть проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее, порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать лёгких путей. К данной теме мы вернёмся ещё не раз

Технология классного часа	Методика классного часа
Мотивация – побуждение ученика к позитивному поведению	После классного часа всем учащимся раздаётся задание для обсуждения на следующем классном часе о вредных привычках: продумать возможные формы отказа от предложений употребить алкоголь, возможно разыгрывание мини-сценок по данной теме. Также можно провести в классе конкурс плакатов и стенгазет о вреде алкогольных напитков и их влиянии на здоровье человека
Реальный результат	Обсуждение проблемы через месяц. Анкетирование, анализ и самоанализ изменений

«Наркотики в нашей жизни»

Цель классного часа (сообщается учащимся) – провести анализ и самоанализ отношения к употреблению наркотических и психотропных веществ.

Педагогическая цель (учащимся не сообщается) – закрепить в сознании учащихся негативное отношение к наркотикам.

Предварительная работа – подготовка видеотрейлеров и сообщений учащихся по таким вопросам:

- губительная роль наркотиков;
- статистические данные по обсуждаемой проблеме;
- правовая сторона вопроса (законы разных стран).

Возраст учащихся – 7–11-й классы.

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение учащихся в круге. Информация (15 мин.)	Показываются видеотрейлеры, выслушиваются подготовленные сообщения учащихся о проблемах наркомании
Изложение «Я-позиции». Причина «Я-позиции» (5 мин.)	Учащиеся по кругу отвечают на вопросы: 1. Встречались ли вы в своей жизни с таким явлением, как наркомания? 2. Ваше отношение к тем, кто употребляет наркотики
«Я-позиция» и общественно значимая норма. Работа учащихся в группах по 4–6 человек (15 мин.)	На доске записаны вопросы, на которые группы готовят ответы: 1. Каковы основные причины явления (почему обращаются к наркотикам)? 2. Каковы ваши предложения по борьбе с наркоманией? 3. Как помочь себе в ситуации выбора сказать «нет наркотикам в моей жизни»?
Дискуссия (10 мин.)	Каждая группа высказывает свою точку зрения на каждый вопрос, а затем и каждый участник может выразить своё личное отношение к тому или иному мнению
Рефлексия (5 мин.). Учащиеся по кругу отвечают на поставленные вопросы	1. Что понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему? 2. Что не понравилось и почему? 3. Достаточно ли у вас силы воли сказать «нет наркотикам»?
Свободный выбор. Речь классного руководителя (2 мин.)	Выступление медицинского работника, обобщающие выступления учащихся. Классный руководитель говорит о том, что временная эйфория – это не решение жизненных трудностей, стоит ли человеческая жизнь минутного любопытства? К данной проблеме мы вернемся ещё не раз

Технология классного часа	Методика классного часа
Мотивация – побуждение ученика к позитивному поведению	Внеклассные мероприятия на тему «Мы против наркотиков!». Конкурс плакатов и рисунков о вреде наркотиков. Учащиеся старших классов организуют внеклассное мероприятие для учеников младших классов
Реальный результат	Обсуждение проблемы через два-три месяца. Самоанализ изменений

«Мы и спорт»

Цель классного часа – провести самоанализ и самооценку своего отношения к спорту, своих спортивных достижений, установить причины, мешающие более успешным занятиям спортом, физической культурой, и определить пути их преодоления. Понять, какое значение имеют занятия физкультурой и спортом в жизни каждого человека.

Педагогическая цель – закрепить в сознании учащихся позитивные точки зрения, способствовать положительному отношению к спорту путём обмена информацией, выражающей разные позиции, и сопоставления их с нормами, закреплёнными в общественном сознании как положительно воспринимаемые обществом, родителями, самими детьми.

Возраст учащихся – 5–6-й классы.

Технология классного часа	Методика классного часа
Размещение учащихся в круге. Информация (5 мин.)	Демонстрация сравнительной таблицы «Сводная ведомость количества пропущенных уроков (по болезни) учащимися, занимающимися физкультурой и спортом, и учащимися, не занимающимися физкультурой и спортом»
Изложение «Я-позиции». Причина «Я-позиции» (7 мин.)	Учащиеся по кругу отвечают на вопросы: 1. Занимаешься ли ты физкультурой в спортивных секциях и самостоятельно? Какое количество времени? 2. Что мешает тебе заниматься физкультурой и спортом? 3. Что может помочь тебе начать заниматься физкультурой и спортом?
«Я-позиция» и общественно значимая норма. Работа учащихся в группах по 4–6 человек (15 мин.)	На доске записаны вопросы, на которые группы готовят ответы: 1. В жизни существуют две точки зрения на занятия спортом: надо заниматься физкультурой и спортом, можно не заниматься. Выберите свою точку зрения и обоснуйте её. 2. Укажите 3–4 основные причины, мешающие вам заниматься спортом. 3. Что надо делать, чтобы устранить указанные причины?
Дискуссия (10 мин.)	Каждая группа высказывает свою точку зрения на каждый вопрос, а затем и каждый участник может выразить своё отношение к тому или иному мнению
Рефлексия (5 мин.). Учащиеся по кругу отвечают на поставленные вопросы	1. Изменится ли ваше отношение к физкультуре и спорту после сегодняшнего разговора? 2. Что понравилось в сегодняшнем обсуждении и почему? 3. Что не понравилось и почему?
Свободной выбор. Речь классного руководителя (7–8 мин.)	Каждый из вас хотел бы укреплять своё здоровье с помощью занятий физкультурой и спортом. Это естественное и хорошее желание. Какие пути существуют для решения этой задачи? Можно продолжать дальше

Технология классного часа	Методика классного часа
Свободной выбор. Речь классного руководителя (7–8 мин.)	не интересоваться спортом и не заниматься физкультурой и тогда трудно ожидать улучшения (болеть чаще, пропускать больше уроков). Но можно воспользоваться теми советами, которые здесь прозвучали. В таком случае, я думаю, результаты будут такими, какими вы хотите их получить. Через месяц мы вернёмся к обсуждению промежуточных результатов и посмотрим, что вам удалось сделать. Классный час окончен
Мотивация – побуждение ученика к позитивному поведению	Информирование учащихся и родителей о спортивных секциях и кружках, которые работают в школе и близлежащем районе. Организация и проведение Дней здоровья, физкультурно-оздоровительных мероприятий. Поддержка тех учеников, которые на классном часе пообещали начать заниматься, интересоваться физкультурой и спортом
Реальный результат	Обсуждение проблемы через месяц. Анкетирование, анализ и самоанализ изменений

Рефлексивная воспитательная методика является весьма эффективным средством адаптации учащихся к внешним требованиям, к внешней регуляции своего поведения, например, к правилам социума и под контролем социума. Технология позволяет устранить такой педагогический недостаток, как отчуждение от самоанализа, от принятия собственных решений, от ответственности, от осмысления собственного развития.

Формирование ценностного отношения к здоровью и развитие мотивации к здоровому образу жизни среди учащихся должны носить системный характер и осуществляться комплексно. Дети должны приобрести оптимум знаний и умений, чтобы самостоятельно мыслить и строить своё поведение. Воспитательный процесс, организуемый школой, должен сочетать в себе два подхода — лично-ориентированный и деятельностный. Формирование человека с развитым само- и взаимоуважением, имеющего разностороннее образование, чёткую позицию, не-

возможно без признания неповторимости и ценности личности каждого ребёнка. Только такой человек сможет найти своё место в обществе, быть не только физически, но и нравственно здоровым, реализовать свои способности, жить полноценной жизнью.

Список литературы

1. Капустин Н.П. Педагогические технологии адаптивной школы / Н.П. Капустин. М.: Академия, 2001. 216 с.
2. Малютина М.В. Формирование культуры здорового образа жизни в учреждении дополнительного образования / М.В. Малютина // Дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Магнитогорск, 2005. 176 с.
3. Нечаев М.П. Рефлексивные технологии воспитания в формировании толерантности школьников / Л.В. Контарь, П.И. Третьяков, Т.К. Чекмарева и др. // Ресурсы инновационного развития образовательных систем. М.: «Веллтон», 2008. С. 98–102.