

Условия формирования культуры здорового образа жизни старших школьников

*Невеличко Владимир Андреевич
МБОУ СОШ «Гимназия №1», г.Биробиджан
учитель высшей категории*

Аннотация

В статье рассматриваются подходы к понятию «здоровье», выявляется мера ответственности личности и социума за его сохранение, предлагаются подходы к формированию потребности в ведении здорового образа жизни у старших школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, концепция здоровья, программа здоровьесбережения, воспитание культуры здоровья, здоровье старшеклассников.

Conditions for forming the culture of a healthy lifestyle of senior schoolchildren

*Nevelichko Vladimir Andreevich
Gymnasium №1, Birobidzhan
teacher of the highest category*

Abstract

The article deals with approaches to the notion of "health", reveals the measure of responsibility of the individual and society for its preservation, suggests approaches to the formation of the need to conduct a healthy lifestyle in older schoolchildren.

Keywords: healthy lifestyle, health concept, health preservation program, education of health culture, health of high older schoolchildren.

Здоровье – основа творческой активности, социального долголетия, работоспособности, обеспечивающих богатство и благополучие общества. Сегодня сохранение, развитие и реализация человеческого потенциала провозглашается главным ориентиром и вместе с тем основным показателем развития общества. И важнейшей его составляющей выступает здоровье человека. «Человек только тогда состоялся в этой жизни, если смысл его жизни совпадает с его природным призванием. Тогда он талантлив, тогда он уникален. И тогда он здоров». «...И главное. Не найдя истинного смысла своей жизни, своего природного призвания, не определив свою иерархию ценностей, - не состояться как личность, не успешно интегрировать все это в свою жизнь»[1, с.47].

Во все времена здоровье воспринималось как нечто, имеющее, кроме всего прочего, и ценностную значимость. Перемены, произошедшие за последние годы в нашей стране, стали причиной формирования качественно нового общественного сознания, поскольку рыночные отношения начинаются с повышения статуса материальной собственности и потребления и в снижении значимости социального и духовного статуса.

Но в начале третьего тысячелетия Россия, вступив в эпоху высоких технологий, тем не менее, стала называть высочайшей ценностью человеческий фактор. В этой связи главным ориентиром и важнейшим показателем уровня развития общества, перспективным и эффективным вложением капитала стал человеческий фактор, а не его экономическая «рентабельность».

К сожалению, приходится констатировать, что привычный для многих образ жизни – неправильный. Как результат – ежегодное сокращение населения нашей страны не только по естественным причинам, но и вследствие нездорового образа жизни, что реально может поставить под угрозу национальную безопасность страны. Здоровый образ жизни – это устойчивая систематическая организация жизнедеятельности, основанная на рациональной основе и включающая в себя помимо рационального питания, психического и душевного здоровья, активность, умственную и физическую, закаливание. Все эти параметры позволяют личности противостоять неблагоприятным воздействиям экологической среды и сохранить до глубокой старости ясный ум и физическую активность.

Еще на XXI Европейской конференции «Этика, философия и общественное здоровье», организованной Европейским обществом философии медицины и здравоохранения и Институтом общества, здоровья и этики Кардифского университета, проходившая 18-21 августа 2003 года, узкая трактовка здоровья, основывающаяся на отсутствии болезни и патологии, т.е. «здоровье от», признано не соответствующим современным запросам общества, и было предложено оценивать состояние здоровья в соответствии с позицией «здоровье для», то есть полностью здоровым человека можно считать тогда, когда он обладает возможностью реализовать все свои жизненные цели в обычных обстоятельствах»..

Как видим, выработанная концепция здоровья включает в себя три параметра: 1) наличие субъекта; 2) сформированные реальные жизненные цели; 3) привычные обстоятельства. Другими словами, здоровье – это баланс показателей между личностью индивида, его жизненных устремлений и состоянием окружающей среды.

Современные исследования уровня знаний россиян о правилах здоровьесбережения говорят, о том, что граждане нашей страны, имея представление о том, что необходимо для поддержания хорошей физической формы, в то же время обладают низкой культурой здоровья и зачастую заботы о собственном здоровье начинаются лишь тогда, когда наступает фактическое ухудшение здоровья или реальная угроза ухудшения.

Но было бы преувеличением возлагать всю ответственность за здоровый образ жизни и выбор оптимального способа поведения исключительно на самого человека. Специалистами Всемирной организации здравоохранения на основании практических расчетов и данных статистики установлена прямая зависимость показателей заболеваемости и смертности от уровня социально-экономических условий, благосостояния нации, а также величины расходов государства на поддержку и развитие здравоохранения в целом.

В Европе в общественное сознание активно внедряется мысль об ответственности самого индивида за свое здоровье, при этом имеется в виду не только создание благоприятных материальных условий, но и формирование морально-личностных ориентаций. Поэтому на Западе широкое распространение получают программы, направленные на целенаправленное и последовательное обучение людей здоровому образу жизни, начиная с периода раннего детства.

Как уже говорилось, современный россиянин, хорошо зная, что полезно и что вредно, что нужно делать для улучшения своего здоровья, каким образом изменить свое поведение, в реальности очень часто вопреки логике и здравому смыслу не делает этого и «поступает неразумно по отношению к своему здоровью», - отмечает И.И.Брехман.

Следовательно, необходимо найти приемлемую для основного числа граждан позитивную мотивацию для сохранения и укрепления собственного здоровья, которая могла бы выступать в качестве основы для стимуляции усилий по поддержанию здоровья и избеганию риска.

Сегодня нередко приходится слышать от врачей такую оценку здоровья личности: «практически здоров». Что означает этот термин? Считаем, что эта трактовка имеет аксиологический оттенок и близка к понятию «здоровье от», т.е. некое состояние, переходное от абсолютного здоровья к такому его состоянию, когда человека уже можно считать больным.

Поэтому закономерно, что традиционная деятельность в области поведения, связанного со здоровьем, заключается в профилактике медицинского характера (прививки, осмотры, обследования и т.п.) и изучении привычек, особенностей питания, двигательной активности и других характеристик образа жизни индивида. В логике этого направления сложился и традиционный подход к исследованию вредных для здоровья причин и образа жизни, а также к определению стратегий по его изменению. Но проблема здоровья не сводится только к выработке правильного поведенческого репертуара, ведущими факторами, как показывает многолетняя практика, являются социально-психологические и моральные аспекты.

То есть, социальный компонент здоровья является определяющим и во многом влияет на психофизическое благополучие индивида. Это происходит потому, что система основных ценностных представлений личности находится в тесной связи с системой собственных потребностей человека.

Отсюда и поведение у разных людей разное, и различия в системе ценностных представлений.

Социальная характеристика здоровья указывает на то, что человек способен в своих целенаправленных и осознанных действиях без нанесения ущерба своему физическому и духовному состоянию, без потерь в адаптации к жизненной среде. Иначе говоря, здоровье — это совокупность потенциальных возможностей человека, т.е. того, что человеку можно делать, если он это умеет или этому научится, не причиняя себе вреда.

Воспитание общей культуры здоровья — цель глобальная и дающая отдаленные результаты. Ясно, что вопрос об обучении здоровью выступает неотъемлемой составляющей проблемы человека в современном, быстро изменяющемся, но сохраняющем свои фундаментальные ценности мире (здоровье и жизнь человека, сохранение животного и растительного мира, чистоты воздуха, воды, жизнеспособности Земли и т. д.).

Необходима разработка научно обоснованных и эффективных программ обучения здоровью. Семидесятилетний опыт развития советского здравоохранения убеждает в том, что недооценка разработки и внедрения таких программ сыграла не последнюю роль в уровнях показателей здоровья населения, которые не удовлетворяют нас в настоящее время.

Незаменимыми будут в таких поисках некоторые общие положения Питирима Сорокина, регулирующие успех или неуспех карательно-наградного давления при изменении уже установившихся шаблонов поведения, изложенные им в работе «Преступление и кара, подвиг и награда. Социологический этюд об основных способах общественного поведения и морали». Представим их в обобщенном виде:

1. чем ниже по своему развитию человек, каковыми являются неразвитые люди, дети и т. д., тем немедленнее должны наступать кары и награды, чтобы влиять на их поведение.

2. одна и та же кара или награда тем сильнее влияет на поведение одного и того же человека, чем сильнее в нем уверенность в ее неизбежности.

3. одна и та же награда или кара при прочих равных условиях произведет тем большее влияние на поведение различных людей или одного и того же человека в различные периоды его жизни, чем больше данный человек нуждается в этой награде для удовлетворения соответствующей потребности или чем большее «благо» отнимает у него кара.

4. одна и та же кара (*ceteris paribus*) тем сильнее изменяет поведение человека, чем большей она делает степень неудовлетворенности той или иной потребности. [3, с.175].

Практическое освоение теорем П.Сорокина мы нашли в работе Зимбардо Ф., Ляйппе М. «Социальное влияние» [2]:

Во-первых, советы на тему здоровья должны особенно привлекать и удерживать на себе внимание за счет включения в них интересных видео- и аудиоматериалов и броских лозунгов, на которые люди обычно реагируют позитивными эвристическими суждениями.

Необходимы также веские аргументы, способные преодолеть скептицизм или пораженческие настроения. В сообщениях на тему о здоровье акцент должен стоять на эффективности, т.е. должна проводиться мысль о том, что без особых хлопот люди могут успешно снизить риск для своего здоровья и что эффективность в этой области является составной частью более общей эффективности человека, или самоэффективности.

- Кроме того, сообщения по спорным вопросам, касающимся здоровья, должны быть правдивыми..

- Пугающие призывы относятся к числу наиболее эффективных средств убеждения — но только если они правильно спланированы, т. е. не пугают людей настолько, что те их отвергают и перестают к ним прислушиваться. Чтобы правильно составить такое сообщение, прежде всего надо понять, что пугающий призыв должен не только вызывать страх. Аудитория должна извлечь из него информацию о конкретных, детализированных и эффективных действиях, которые можно предпринять, чтобы изменить свои нездоровые привычки.

- Очень важную роль играет эффективность. Если люди не верят, что они способны добиться успеха, придерживаясь диеты, отказавшись от курения или занимаясь физическими упражнениями, то они просто этого не делают или сдаются слишком легко [2, с. 347].

Потенциалом социального развития и воспроизводственным потенциалом нации является молодежь. Будущее в России, как и в мире, безусловно, за молодым поколением

И одна из главных задач общества - помочь подрастающему поколению осознать собственные потребности, помочь выбрать ценные для него и избавиться от вредных.

Здоровье молодежи – залог ее успешной самореализации, гарантия обретения необходимых условий для создания семьи и деторождения, качественного выполнения задач учебного и профессионального труда, возможность участия в общественно-политической жизни, проявление себя в творческой деятельности. Следовательно, здоровье подрастающего поколения, не является сугубо личным делом индивидуума, это вопрос стабильного функционирования социума в целом. Это обусловлено тем, что современная жизнь требует от индивида не только соответствующей профессиональной подготовки, но и такого умственного и культурного уровня, которые смогут обеспечить взаимодействие специалистов различных отраслей науки и техники. Но эффективность знаний без хорошего здоровья, физической и функциональной подготовки не достаточно высока.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья учащихся является одной из важнейших социальных задач общества. Этот процесс включает в себя и расширение социальной сферы деятельности, общения индивида как важнейшее условие становления его личности, включая самосознание и активную жизненную позицию. Но без устойчивых высоких моральных принципов невозможно никакое не только здоровье, но и элементарная человеческая социальная жизнь.

Для выявления наиболее значимых ценностных ориентаций старших школьников были проведены специальные исследования. Из предложенного комплекса учащимся было предложено выбрать наиболее значимые для них жизненно важные ценности:

1. Ситуация в государстве.
2. Здоровье.
3. Вера в собственные силы.
4. Независимость
5. Счастливый брак
6. Любовь.
7. Надежные и верные друзья.
8. Интересная профессия
9. Материальная обеспеченность.
10. Активная жизнедеятельность
11. Удовольствие.
12. Свобода.
13. Жизненная мудрость.
14. Познание.
15. Общественное признание.

Выяснилось, что в иерархии ценностей абсолютно доминируют следующие:

1. Наличие надежных и верных друзей.
2. Материальная обеспеченность.
3. Счастливый брак
4. Здоровье

Таким образом, основываясь на результатах исследования, можно утверждать, что ценность здоровья является одной из ведущих мест в иерархии жизненных ценностей старшеклассников. Но как показывают те же исследования, ценность здоровья остается на уровне желаемых ценностей, а тех усилий, которые школьники затрачивают на его сохранение и формирование, явно недостаточно. В связи с этим необходима актуализация потребности в здоровье, обусловленная его ценностью, как средства достижения других жизненно важных ценностей. Следовательно, укрепление здоровья юношества, а следовательно, социума в целом, нереализуемо без формирования новой модели поведения подрастающего поколения, иначе говоря, без качественного преобразования системы ценностей и аксиологических практик.

Библиографический список

1. Гарбузов В. И. Человек, жизнь, здоровье : древ. и новые каноны медицины. СПб.: Комплект, 1995.
2. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние / Пер. с англ. под ред. А. Свенцицкого. СПб.: Питер, 2011. 347 с.
3. Сорокин, П.А.. Преступление и кара, подвиг и награда: социологический

этюд об основных формах общественного поведения и морали. М.:
Астрель. 2006. 618 с.