

## ОБРАЗОВАНИЕ

*Н.Н. Базелюк, В.А. Степанов*

### **Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Актуальность темы определяется ситуацией, которая сложилась на данном этапе развития общества. С одной стороны, ускорение ритма жизни, темпов социально-экономического и информационного развития общества, инновации в образовании, здравоохранении, изменение экологической обстановки, распространение психоактивных и наркотических веществ отражаются на структуре заболеваемости, демографической обстановке и смертности населения. А с другой стороны, современное общество требует от человека быть здоровым, образованным, энергичным, мобильным, активным, успешным. Несмотря на все достижения цивилизации, системы образования, медицины, социального благоденствия и выраженного улучшения здоровья людей не наблюдается.

Социально-экономические изменения общества XXI века поставили население перед необходимостью изменить отношение к себе, своей деятельности, индивидуальному здоровью и образу жизни. В силу инертности психологических механизмов индивидуального и общественного сознания, отсутствия у населения знаний о возможных способах адаптации, человечество оказалось неспособным быстро и адекватно реагировать на изменения бытия, что привело к обострению болезней разных слоев населения, ощущению того, что сам для себя человек является самой большой проблемой собственного бытия.

Одна из задач образования – формирование мотивации здорового образа жизни, ответственное здоровьесберегающее поведение. Современное развитие общества требует здорового человека, активную, творческую индивидуальность с уникальной психикой.

Психика представляет собой форму осознанной или неосознаваемой, внутренней, субъективной деятельности, которая обеспечивает построение адекватных суждений и умозаключений о внешнем мире, о себе самом и о своих отношениях с миром. Психика оперирует моделями предметов, обстоятельствами, реконструирует их, создает новые модели, используя накопленный индивидуумом опыт. Часто современный человек рассматривается как одинокий, уникальный, осознающий свою временность, заброшенный судьбой в ситуацию бытия, обреченный считаться с этой ситуацией, найти место в ней и сделать свой выбор безопасного развития. Человек не может выбрать себе эпоху жизни, но может осознанно построить благополучное и здоровое бытие, нести ответственность за индивидуальное здравоохранение и образ жизни.

Ж.-П. Сартр подчеркивал, что окружающая среда оказывает влияние на человека, но только в той мере, в какой он трансформирует ее в ситуацию. Неподлинно существующий человек перекладывает ответственность за свои поступки на природные или социально-исторические закономерности. Аутентичный, напротив, всю полноту ответственности за свои действия возлагает на себя. В обоих случаях человек свободен в своем выборе. Свобода заключается в том, чтобы человек не выступал как вещь, формирующаяся под влиянием естественной или социальной необходимости, а «выбирал» самого себя, формировал себя каждым своим действием и поступком. Тем самым свободный человек несет ответственность за все совершенное им.

В течение многих лет большинство людей живут в социальной среде, подчиняются законам социума, не осознавая

своей индивидуальности и уникальных возможностей, авторства собственного бытия. С целью утверждения в обществе человек делает то, что одобряют остальные, тем самым он освобождается от необходимости индивидуального бытия и ответственности за свое существование.

Важным фактором здравосозидания является образ жизни человека, фундамент которого – сознание и мышление, ответственное отношение к жизни и здоровью. Разработка критериев психического и физического развития современного человека, изучение здоровья человека в единстве с микро- и макросредой, обоснование и разработка предельно допустимых психических и психоэмоциональных нагрузок на человека являются важными слагаемыми здорового образа жизни.

В книге американских авторов К. Байера, Л. Шейнберга «Здоровый образ жизни», которая рекомендована в качестве учебника для колледжей, изложение материала подчинено идее, что здоровье каждого человека находится в прямой зависимости от его образа жизни, поведения, гармоничного сочетания социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального, духовного элементов жизни. Авторы подчеркивают, что чрезвычайно трудной задачей является нахождение методов, побуждающих людей вести здоровый образ жизни. Легко объяснить человеку необходимость каких-либо действий, но очень трудно заставить его действовать. «Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для мотивации здорового образа жизни: 1) знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему; 2) желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты; 3) положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться; 4) развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь» [1, с. 368].

О прямой связи между мышлением, образом жизни и состоянием здоровья пишет психолог Ю.М. Орлов, представивший систему саногенного мышления. «Философия определяет то, как человек думает о своих жизненных проблемах. Значение философии для оздоровления человека заключается в том, какое влияние мышление оказывает на жизнь и поведение человека.

В мышлении можно выделить две основные функции: информационное обеспечение поведения в изменяющихся обстоятельствах и функцию объяснительную, которая ставит задачей объяснить, почему обстоятельства именно такие, а не иные.

Вторая функция является развитием первой, так как понимание является условием эффективной ориентировки и принятия решений. Разрастаясь, она становится философией» [2, с. 62].

От жизненной философии зависит, как человек относится к той или иной конкретной ситуации, социальному окружению и себе, образу жизни и здоровью. Главным путем к здоровью, считали античные философы, является изменение отношения к миру, нравственное совершенствование, состояние внутреннего мира и духовного покоя.

В настоящее время значительная часть населения пассивно относится к своему здоровью. Проблема здоровья не осознается человеком как лично значимая, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Многие расточительно относятся к индивидуальному здоровью. Человек – существо социально активное, разумное, но организует свою социальную деятельность таким образом, что нередко способствует своей ускоренной гибели и болезням. Коррекция здоровья должна быть направлена на весь комплекс факторов, влияющих на организм, на все компоненты, формирующие здоровье и здоровый образ жизни.

Современный российский социум ставит большую часть населения перед выбором между выживанием и сохранением здоровья, так как в условиях рыночной экономики для обеспечения семьи и достойного существования человек вынужден совмещать ряд работ, увеличивать рабочий день, неделю, не соблюдать санитарно-гигиенические нормы труда и отдыха. Ответственность за индивидуальное здоровье при такой нагрузке личность перекладывает на государство, общество, здравоохранение. Приходит и понимание того, что профилактика болезней, здоровье зависит от финансовых возможностей самого пациента и решать данную проблему, в определенной степени, необходимо самому. Современный человек достаточно много читает и знает о здоровье и здоровом образе жизни, но не применяет знания на практике, поскольку у индивида не сформированы навыки здорового образа жизни.

Авторы статьи провели социологический опрос, в котором участвовало 300 жителей г. Астрахани и Астраханской области в возрасте от 13 до 40 лет. Это ученики, студенты, родители, педагоги. Участникам опроса была предложена шкала ценностей, включающая 13 аспектов образа жизни человека. В ходе данного исследования получены следующие результаты: 80% человек считают, что здоровье не является для них наивысшей ценностью и его можно поставить на 4 место, здоровый образ жизни в предложенной шкале ценностей занял 9 место. Результаты опроса показали, что большинство людей не воспринимают здоровье и здоровый образ жизни как взаимосвязанные понятия. Опрос населения показал, что под здоровым образом жизни люди чаще всего понимают отказ от вредных привычек, полноценное питание, занятия физической культурой, утреннюю зарядку и сон.

Российское общество в условиях снижения качества жизни, ухудшения состояния здоровья населения, множества медико-социальных проблем детей, подростков, студентов, педагогов, семьи требует от науки создания новых механизмов,

форм, новых социально-медицинских технологий, методов индивидуальной и групповой санитарно-просветительной работы. Эмоциональное выгорание педагогов, систематические стрессы, умственные и физические перегрузки, невроты формируют патогенный образ жизни учащихся и учителей, часто становятся причинами социально опасных болезней: алкоголизм, наркомания, токсикомания, самоубийство и т.п. Причины употребления наркотических веществ различны: эйфоризирующее (повышение настроения), релаксирующее (расслабляющее), седативное (успокаивающее).

По данным Управления наркоконтроля г. Москвы на официальном учете состоят 29 тысяч наркоманов, более 70% из них – несовершеннолетние. Распространение наркомании в России происходит угрожающими темпами. Ей подвержены в основном люди от 13 до 25 лет, то есть учащиеся школ, средних специальных и высших учебных заведений. В связи с этим ректор Московского государственного лингвистического университета И. Халеева поддерживает предложение Ю. Лужкова по идентификации наркоманов в вузах и предложила дополнить данную инициативу обязательным тестированием студентов на алкоголь [3, с. 96].

Детский, подростковый контингент является наиболее социально уязвимой группой населения, поэтому актуальна активная пропаганда мер профилактики, направленная на формирование потребности в здоровом образе жизни семьи и ориентирующая на осознание вреда саморазрушающих форм поведения (наркомании, токсикомании, алкоголизма, курения), венерических заболеваний, СПИДа, безнадзорности и беспризорности.

Важная роль в укреплении здоровья молодого поколения принадлежит не только семье, но и образовательному учреждению, которое является системой общественного воспитания и охватывает в течение определенного времени детско-подростково-молодежную популяцию. Половину дня учащиеся про-

водят в стенах учебного учреждения, поэтому при организации учебного процесса важную роль играет индивидуализация обучения с учетом психолого-педагогической характеристики ученика, гуманизация взаимоотношений учитель – ученик, преподаватель – студент, введение в УМК таких предметов, как валеология, санология, здоровый образ жизни. Комплексный, системный подход к обучению и воспитанию учащихся и студентов позволяет сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, социальное и духовное благополучие обучающихся и преподавателей.

Для студентов основными негативными факторами, влияющими на здоровье и образ жизни, являются умственное, психоэмоциональное перенапряжение, информационные перегрузки, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать работу и учебу, частые нарушения режима дня и питания. Снижение общего уровня культуры учащихся и студентов способствует распространению саморазрушительных видов поведения, употреблению наркотических веществ.

В учебных заведениях, на рабочих местах, в общественных местах, в зданиях системы здравоохранения проводятся взаимосвязанные мероприятия, которые призваны содействовать укреплению общественного и индивидуального здоровья. Но самые энергичные усилия медработников и педагогов не могут гарантировать личности здоровье.

Здоровый образ жизни – это наиболее типичная деятельность для конкретных социально-экономических, политических, экологических условий, направленная на сохранение и укрепление здоровья людей. Целью здорового образа жизни является утверждение разумных форм поведения по сохранению здоровья.

Исходя из вышесказанного, авторы статьи предлагают несколько принципов формирования мотивации здорового образа жизни. На этих принципах можно построить программу действий, формирующую систему ценностей личности, по-

могающую личности занять активную жизненную позицию, развить позитивную мотивацию на саморазвитие и самосовершенствование.

Программа составляется на основе междисциплинарных знаний, достигается творческими усилиями педагогов и учащихся или студентов, проявляется в уровне когнитивных и оценочных компонентов образования.

Креативную работу по программе обучения здравосозиданию можно проводить в рамках элективных курсов или модульного обучения (36 часов). Преимущество программы заключается в доступности и логике изложения, изучаемый материал логически концентрируется в сознании обучаемых. Реализация блочно-модульной технологии формирования здорового образа жизни и здравосозидания развивает у учащихся и студентов творческое мышление, обеспечивает комплексное изучение социальных явлений и процессов, объективных и субъективных факторов, влияющих на здоровье и образ жизни. Программа основана на экзистенциальных аспектах формирования целостной картины мира, осознании индивидуальных жизненных целей, ценностей, необходимости принимать ответственные решения за свою судьбу и индивидуальное здоровье.

Основными принципами программы могут стать:

1) аксиологичность – формирование у группы учащихся и отдельной личности мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, уважении к себе, окружающей среде. Валеологическое мировосприятие является результатом воспитания и культуры человека. Оно считает главной ценностью сознание, способное к трансценденции, творчеству, свободе выбора, указывающее путь к сохранению соматического, психического, нравственного здоровья, постигающее экзистенцию как корень своего существования;

2) постепенность, предусматривающая последовательность реализации целей и задач по формированию здорового

образа жизни, зависящая от возраста индивида, личностных качеств, изменений условий жизни, настроения индивида, нравственных законов окружающей социальной среды. При формировании здорового образа жизни физические и умственные нагрузки следует увеличивать постепенно, последовательно дополняя стиль бытия новыми факторами, способствующими здоровью;

3) индивидуальность, опыт интеркультурной деятельности (система приобретенных и эмоционально-ценностно пережитых и принятых знаний и умений, ведущих к отказу от негативных стереотипов в социокультурном общении), представляющий собой адекватное речевое восприятие субъекта, корректность поведения, умение выразить свою мысль, построить позитивное общение на диалоговой основе с другим человеком;

4) приобретение навыков саногенного мышления позволяет оптимизировать стиль жизни общества и индивидуальное бытие, активизировать сознание, активнее заниматься индивидуальным здоровьем на основе изменений в мотивационной сфере личности;

5) холизм ориентирует на то, чтобы рассматривать человека как целостное существо, состоящее из множества взаимосвязанных, взаимопроникающих оболочек, а не в какой-то мозаичной форме.

Биоморфологическая организация тела человека не является сущностью индивида, это часть организма и личности, «твердая оболочка». Она должна быть здоровой, чтобы заполниться субстратом общественного бытия.

6) каузальность – познание причинно-следственных связей в организме и в системе «личность – среда» – позволяет видеть весь процесс формирования мотивации здорового образа жизни как ответственный выбор своего бытия. Процесс самовключения человека в отношения субъекта и объекта стимулируется осознанием временности бытия, что позволяет

концентрировать мысли и создавать мыслеформы, сохраняющие здоровье и направляющие процесс его формирования;

7) апперцепция способствует осознанию и поиску наличия в организме механизмов здоровья, уходя от стереотипов мышления и скептицизма.

Построение программ по формированию мотивации здорового образа жизни прежде всего должно быть направлено на сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни населения.

Программа строится на междисциплинарных знаниях биологии, валеологии, психологии, культурологии, теории медицины, гигиены, экологии человека, направлена на продуктивную работу с конкретным человеком в рамках реализуемых национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Укрепление индивидуального и общественного здоровья не может быть реализовано без создания новой модели поведения человека, без преобразования системы ценностей. Формирование мотивации здорового образа жизни необходимо здоровым людям, а тем более находящимся в группе риска для сохранения и поддержания здоровья.

Человек неразрывно связан с природной и социальной средой, образуя устойчивую систему «личность – среда», между компонентами которой постоянно идет круговорот веществ, энергии, миграция атомов и т.п. Здоровье и образ жизни можно рассмотреть как внутрисистемный порядок, который может превращаться под влиянием множества объективных и субъективных факторов в хаос. Поэтому порядок в системе, общественное и индивидуальное здоровье не могут быть абсолютными, они относительны, зависят от образа жизни человека, условий развития системы, мышления и жизненной философии.

Порядок в системе подчинен принципам иерархии и гармонии, соподчинения одной части другой и сбалансированному соотношению частей, что составляет оптимальное со-

существование и взаимодействие противоположностей в их единстве. Чем организованнее функционируют связи внутри организма, между людьми в обществе, тем выше способность человека к сохранению здоровья.

Внутрисистемный порядок определяет самочувствие, гармонию человека и популяции в целом. Упорядоченность системы поддерживают связи, соединяющие все уровни организации системы и препятствующие ее разрушению. Связи можно назвать механизмами общественного и индивидуального здоровья, поскольку они объединяют систему в единое целое. Система испытывает влияние от цели и смысла жизни. Согласно принципу иерархии генотип, высшая нервная деятельность, сознание организуют работу механизмов здоровья на каждом уровне организации. На клеточном уровне химическая информация регулирует пластический и энергетический обмен. На организменном уровне гормоны, медиаторы, нервные импульсы управляют слаженной работой систем органов. Профилактика заболеваний зависит от многих причин, часто далеких от медицины, начиная с социально-экономической политики государства и заканчивая индивидуальным поведением человека, его образом жизни, местожительством.

В завершение необходимо подчеркнуть, что здоровье – это наивысшая значимость, обуславливающая биологическое, духовное, социальное существование человека. Жизнь, здоровье человека и общества представляют универсальные ценности, потеря которых влияет на существование цивилизации.

Индивидуальное здоровье – это важнейшая витальная потребность человека, определяющая способность личности к обучению, труду, благополучию, оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира и самоутверждению человека.

## Список литературы

1. *Байер, К.* Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шейнберг / Пер. с англ. М.: Мир. 1997.
2. *Лужков, Ю.* Всерьез взялся за наркоманию в вузах [Электронный ресурс] / Новости @mail.ru. 31.07.2007.
3. *Орлов, Ю.М.* Саногенное мышление [Текст] / Ю.М. Орлов / Составители А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением. Кн. 1. М.: Слайдинг, 2003.