

Формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	4
ПРОБЛЕМЫ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	4
1.1 Понятие «ценность», виды ценностей и «ценностное отношение»	4
1.2 Понятие и сущность здорового образа жизни (ЗОЖ)	7
1.3 Условия формирования здорового образа жизни младших школьников в процессе обучения.....	8

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время обоснованную тревогу вызывает здоровье школьников. По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья.

Резко возросло число детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. Увеличилось число убийств и самоубийств, совершенных школьниками. Увеличение распространенности среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне гигиенических знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов гигиенического воспитания детей не только в организованных коллективах, но и в семье.

В связи с этим, одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования должно стать формирование у учащихся ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Актуальность этой проблемы определила тему итоговой квалификационной работы «Формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников».

Объект исследования: педагогический процесс, направленный на формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет исследования: педагогические условия, формирующие ценности здорового образа жизни у младших школьников.

Цель исследования: определить условия, необходимые для формирования ценностей здорового образа жизни у младших школьников.

Гипотеза: формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников будет проходить эффективнее, если будут созданы следующие условия:

- проявление положительных эмоций реагирования на необходимость формирования здорового образа жизни;
- насыщение содержания уроков валеологическими знаниями, мотивирующими детей на здоровый образ жизни;
- обеспечение максимальной двигательной активности младших школьников.

В соответствии с целью и гипотезой поставлены следующие задачи исследования:

1. провести анализ состояния проблемы в теории и практике школы;
2. определить условия формирования ценностей здорового образа жизни у младших школьников;
3. разработать методические рекомендации, реализующие ценностное отношение к здоровому образу жизни младших школьников в учебном процессе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, моделирование формулирующего эксперимента.
- экспериментальные: диагностические (анкетирование, тестирование, беседы с детьми), фиксирование результатов обучения и развития, формулирующий педагогический эксперимент, математические методы обработки результатов исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие «ценность», виды ценностей и «ценностное отношение»

По мнению М. Вебера – ценность – термин, широко используемый в философской и социологической литературе для указания на человеческое, социальное, культурное значение определенных явлений действительности.

В. П. Тугаринов дает такое определение: «Ценности – предметы, явления природы и их свойства, которые нужны (наблюдаемы, полезны, приятны и прочее) людям определенного общества или класса и определенной личности в качестве средств удовлетворения их потребностей и интересов, а также идеи и пробуждения в качестве нормы, цели или идеала».

Т. П. Гаврилова считает, что «ценности – это значения объектов, которые в результате их усвоения человеком приобретают для него положительный смысл» [13, с.7].

По П. Менцеру «ценность – то, что чувства людей диктуют признать стоящим над всем и к чему можно стремиться с уважением, признанием, почтением».

В философском словаре дано такое определение: «Ценности – специфически социальные определения объектов окружающего мира, выявляющие их положительное и отрицательное значение для человека и общества».

Согласно определению С. И. Маслова, под ценностью мы будем понимать положительное значение объектов материального и духовного мира с точки зрения удовлетворения материальных или духовных потребностей личности и общества.

Среди бесконечного множества знаний можно выделить незначительное число явлений, которые сохраняют положительное значение во все времена и для всех людей (общечеловеческие непреходящие ценности): жизнь, здоровье, труд и т.п. З. И. Равкин такие ценности называет абсолютными. Он пишет: «Осознание абсолютных ценностей (и приоритетных в значительной мере тоже) объединяет людей, живущих в разных странах и частях света, принадлежащих к разным слоям общества. Эта объединительная, интегративная функция такого рода ценностей придает им общечеловеческое значение и не умаляет их национального своеобразия» [6, с.7]. Далее можно выделить ценности приоритетные в духовной жизни конкретного этноса, эпохи, социальной группы. Кроме того, в философии существует ряд категорий для обозначения ценностно-высшего: добро – нравственно высшее, красота – эстетически высшее, истина – высшая ценность в познании, справедливость – высшая ценность в социальных отношениях. Все эти группы ценностей – абсолютные, высшие, приоритетные – составляют систему базисных ценностей, зависящих от социальной и профессиональной принадлежности, особенностей темперамента и других факторов.

Задача образовательных учреждений заключается в формировании адекватной прогрессивным интересам нашего общества системы базисных ценностей у подрастающего поколения. С одной стороны, она должна быть универсальной, с другой – необходимо учитывать, что каждая личность отличается своей системой ценностных ориентаций в зависимости от способностей, профессиональной ориентированности и т.д.

Для целенаправленной и эффективной реализации ценностей в образовании необходима их классификация. В «Философском энциклопедическом словаре» предлагается следующая классификация ценностей: с формальной точки зрения – позитивные и негативные, относительные и абсолютные, субъективные и объективные; по содержанию – логические, этические и эстетические. В данном случае нас интересует содержательная классификация ценностей.

Ф. Анасимов выделяет следующие группы ценностей:

1. высшие ценности бытия – человечество и человек, так как из известных образований космической эволюции самым высшим образованием остаются люди, человечество как форма коллективной цивилизации;

2. ценности материальной жизни: природные ресурсы, труд, орудия и продукты труда, необходимые для существования человечества и его воспроизводства;

3. ценности социальной жизни: различные общественные образования, возникающие в ходе прогрессивного развития человечества, общественные институты, необходимые для жизнедеятельности общества (семья, нация, класс, государство и т.д.);

4. ценности духовной жизни и культуры: научные знания, философские, нравственные, эстетические и другие представления, идеи, нормы, идеалы, призванные удовлетворять духовные потребности людей.

Близкая к этой, но без указанного недостатка, дается классификация ценностей В. П. Тугариновым [20, с.174]. Первоначально он объединяет ценности в два больших класса: ценности жизни (жизнь, здоровье, радости жизни, общение с себе подобными, природа и т.д.) и ценности культуры. Последнее подразделяют на материальные ценности, социально политические (общественный порядок, мир, безопасность, свобода, равенство, справедливость, человечность и т.п.) и духовные.

Анализ исследований в области аксиологии (З. И. Равкин, В. П. Тугаринов, О. Г. Дробницкий, Т. В. Любимов и др.) позволяют нам выделить следующие группы ценностей: интеллектуальные, социальные, религиозные, эстетические, материальные, валеологические.

«Ценностные отношения» - это принцип связи объектов познания с ценностями, введенный в науку Риккертом Г. и развитый М. Вебером.

Риккерт Г. считал принцип отношения к ценностям важнейшим в процессе образования и идеографических, т.е. индивидуализирующих, понятий и суждений.

Вебер М. был одним из немногих, кто занимался вопросами «Ценностного отношения». Его можно с полной уверенностью назвать единственным ученым, который детально определил данные понятия [12, с.804]. Опираясь на размышления Вебера, можно определить формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни на примере школьников.

На первом этапе происходит у школьника «сложное ощущение», «волнение» и принятие данного понятия как неизбежной необходимости в его индивидуальном плане.

На второй стадии осуществляется преобразование объектов первоначальной (волевой) оценки в ценность. Соотнося объект с определенной системой ценностей, школьник доводит «до своего сознания и сознания других людей» его конкретную

индивидуальную и «неповторимую» форму, в которой воплотилось ценностное содержание исследуемого объекта, в нашем случае – это будет «Здоровый образ жизни».

Рассматривая процесс отнесения к ценности, нельзя не рассмотреть логику усвоения ценности. Данный процесс у младших школьников проходит три фазы.

Первая фаза связана с эмоциональным постижением объекта – ребенок вначале любой объект воспринимает эмоционально. Причем на уровне эмоционального принятия или непринятия его.

Вторая фаза связана с осознанием личной и общественной значимости воспринимаемого объекта.

Третья фаза связана с включением ценности в систему ценностных ориентаций через соотнесение ее с другими ценностями на уровне эмоциональных реакций и личностной значимости [50, с.95].

Зная механизм отнесения объекта к ценности, возможно воздействие на него с помощью педагогических и психологических методов.

1.2 Понятие и сущность здорового образа жизни (ЗОЖ)

По мнению Э. Н. Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить, как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств.

Важнейшее значение в обеспечении образа жизни приобретает личностный компонент, который предполагает установление образа жизни в зависимости от наследственных типологических особенностей человека, наследственно обусловленных или приобретенных заболеваний либо нарушений состояния его регуляторно-адаптивных систем или иммунитета, уровня валеологического воспитания, жизненных целевых установок, имеющихся доступных социально-экономических условий. Закономерной следует считать индивидуальную адресность образа жизни, которая должна в качестве исходных посылок включать выше указанные факторы, а также экологические, региональные и т.п.

Следовательно, образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Ю. П. Лисицин включает в образ жизни четыре категории: экономическую – уровень жизни, социологическую – качество жизни, социально-психологическую – стиль жизни и социально-экономическую – уклад жизни. При равных первых двух категориях здоровье

людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в большой степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Здоровый образ жизни можно рассматривать как вид жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и его сохранению (С. В. Попов).

Б. Н. Чумаков считает, что здоровый образ жизни – активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом.

Гиппократ специфическим элементом здорового образа жизни считал здоровье человека, а Демокрит – духовное начало. Стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, поскольку не охватывает всего многообразия взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой – всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровья. Исходя из указанных предпосылок структура здорового образа жизни по Э. Н. Вайнеру (1998 г.) должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование.

При переходе к здоровому образу жизни:

- изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни;
- исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков (хорошее настроение формируется «гормонами радости» - эндорфинами, которые образуются в организме человека);
- половая зрелость подростков наступает позже, что способствует сближению во времени половой и социальной зрелости.

Путь каждого человека к здоровому образу жизни отмечается своими особенностями как во времени, так и по траектории.

1.3 Условия формирования здорового образа жизни младших школьников в процессе обучения

По выражению академика Н. М. Амосова «...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Указать нужное направление «собственным усилиям» призвана молодая быстро развивающаяся

наука валеология [2, с.28]. Валеология (от латинского VALEO – «здоровствовать», быть здоровым) – наука, в основе которой лежит здоровье человека.

Но установка на здоровье (а соответственно, и на здоровый образ жизни), как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, поэтому в структуре валеологического обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И. И. Брехмана (1995), состоит в «обучении здоровья с самого раннего возраста».

Педагогика здоровья – относительно новое направление в валеологии. Ее основным предметом является здоровье подрастающего поколения.

В структуре обеспечения здоровья системообразующим выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни.

В XXI веке общество и школа стремятся к гуманизации, когда на передний план выходят ценности свободы, ненасилия, созидания человека без ущерба для его здоровья, в настоящее время стала очевидной необходимостью и глубокого и всестороннего изучения здоровья школьников, факторов, его формирующих.

Младший школьный возраст – достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, в это время организм ребенка интенсивно растет. Во-вторых, происходит адаптация к новым школьным условиям существования. В-третьих, учеба – напряженный умственный труд, связанный с напряжением большого количества центров коры больших полушарий. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека. Последнее особо актуально для детей младшего школьного возраста, так как в это время самоопределение личности предполагает определение позиции в различных сферах жизнедеятельности. В частности, в младшем школьном возрасте значимо формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категорической форме, что не вызывает у них положительных реакций. А взрослые, и в том числе учителя, редко придерживаются указанных правил.

Движение – ведущая функция всего живого – необходимая составная часть любого вида деятельности ребенка и его естественная биологическая потребность, которая получила название кинезиофилии. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребенка. Это особенно актуально при поступлении в школу. Учебная работа

школьника – труд, который осуществляется на фоне длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы и сопряженного со значительными зрительными нагрузками. Кроме того, необходимо помнить о продолжающихся в детском организме процессах роста и развития, которые обуславливают высокую реактивность детей на различные воздействия, в том числе на учебную деятельность.

Двигательная нагрузка – в значительной степени управляемый фактор внешней среды, влияние которого можно направить на оздоровление и функциональное совершенствование систем детского организма. Поэтому необходимо удовлетворить естественную потребность организма в движении и обеспечить оптимальную двигательную активность детей в школе.

Под двигательной активностью понимают общее число разнообразных движений за определенный отрезок времени (час, сутки). Каждому возрастному периоду свойственен определенный уровень двигательной активности, который определяется как биологическими, так и социальными факторами. На различных этапах развития ведущими являются биологические потребности, а у детей старшего возраста двигательная активность формируется. Среди биологических факторов можно выделить суточные, сезонные, возрастные. Суточная двигательная активность – это число движений за весь период бодрствования в течение суток. К ним относятся все виды движения: ходьба, бег, прыжки, наклоны, повороты и т.д.

При сокращении суточной двигательной активности в 2 – 3 раза ниже нормы наблюдается гипокинезия, что особенно опасно для детского организма. Проблема гипокинезии особо остро возникает в период поступления ребенка в школу. Ребенок попадает в ситуацию резкого ограничения двигательной активности. Негативно отражается на школьниках резкое увеличение статической нагрузки, которую они испытывают на уроке. Статическое напряжение, обеспечивающее поддержание рабочей позы школьника, приводит к быстрому утомлению детского организма.

Профилактика гипокинезии включает следующие мероприятия:

- выполнение режима дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей);
- правильное соотношение динамического и статического компонентов на уроках;
- внедрение в учебный процесс разных форм двигательной нагрузки (гимнастики до уроков, физкультурных минуток, динамических перемен).

