

II Международная научно-практическая online-конференция «К здоровому образу жизни – на старт!», приуроченная к Всемирному дню здоровья (г. Донецк, 5 мая 2022 года)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Автор: Киселева Тамара Геннадьевна, магистрант факультета психологии ФГБОУ
ВО «ЮУрГГПУ» г. Челябинск.



ДОНЕЦКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ-
ПРЕДУНИВЕРСАРИЙ ГОО ВПО «ДОНЕЦКИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. ГОРЬКОГО»



ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, в условиях системного кризиса, который охватил различные сферы нашей социальной жизни, приходит все более глубокое осознание всеобщей значимости здоровья как основной детерминанты полноценного и конструктивного развития не только отдельных индивидуумов, но и целых сообществ. Здоровье признается одной из наиболее важных проблем человечества, актуальной на любом этапе его биосоциальной и духовной эволюции. В связи с этим становится все более актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Очень важным на сегодняшний день является формирование у обучающихся убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

В толковом словаре психологических и психоаналитических терминов можно встретить следующее определение здоровья: «Здоровье – относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации» [цит. по 1].

Сторонники аксиологического подхода рассматривают здоровье как универсальную человеческую ценность, здоровье соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в их иерархии ценностей. Доминирование тех или иных ценностей, также как и их переоценка, кризис рассматриваются в качестве факторов, определяющих здоровье человека или негативно влияющих на него [1].

Представители акмеологического подхода трактуют здоровье как основное и необходимое условие актуализации высших возможностей человеческой природы [там же].

Сторонники кросс-культурного подхода отмечают: «Здоровье – социокультурная переменная, его характеристики относительно и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира [там же].

Можно сделать вывод, что здоровье определяется как способность индивида к самосохранению, самосовершенствованию и саморазвитию. По мере культурного и духовного развития индивида потребность в здоровье становится самостоятельной ценностью.



ОСНОВАННАЯ ЧАСТЬ (ЗАНЯТИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)

Занятия по формированию ценностного отношения к своему здоровью необходимы в практической деятельности разных видов образовательных учреждений, так как специально разработанные занятия будут способствовать развитию у обучающихся потребности поддерживать свое здоровье. Разработанное нами занятие этической направленности по формированию мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни рассчитано на обучающихся юношеского возраста, студентов бакалавриата первого курса факультета психологии. Занятие входит в состав разработанной и апробированной психолого-педагогической программы по формированию ценностных ориентаций у студентов первого курса факультета психологии. Занятие рассчитано на 90 минут, проходит в учебной аудитории со всеми обучающимися группы, также занятие может проводиться в форме «круга», как эффективной технологии обучения и взаимодействия обучающихся. Возрастные границы обучающихся от 18 до 23 лет. Важным условием организации занятия является создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей эмоциональный комфорт соответственно возрастным, психофизиологическим особенностям обучающихся. Занятие проходит в атмосфере взаимоуважения, доброжелательности, творчества, используются гуманные методические приемы и методы: позитивный настрой, беседа, чтение, размышление над ситуацией, упражнение, творческая деятельность, обобщение, «от сердца к сердцу» и способствует формированию познавательного, эмоционального, поведенческого компонентов модели формирования ценностных ориентаций у студентов первого курса факультета психологии. Чередование разных видов деятельности на занятии обеспечивает положительную мотивацию студентов к формированию здоровья как основополагающей жизненной ценности, ценности культуры, ценностной ориентации, определяющей психическое и социальное бытие конкретного человека.



ОСНОВАННАЯ ЧАСТЬ (ЗАНЯТИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)

Рассмотрим структурные элементы занятия, направленного на формирование мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья у студентов первого курса факультета психологии.

Занятие на тему: «Здоровье как основная ценность человека».

Цель занятия: расширение представлений обучающихся о ценности здоровья как основы полноценной жизни человека, о гармонии физического и духовного здоровья.

Задачи занятия:

- 1) раскрыть сущность взаимосвязи полноценной жизни и здоровья человека;
- 2) развивать представления о здоровом образе жизни;
- 3) формировать ответственность за сохранение и улучшение своего здоровья.



Приведем ход занятия (в сокращенном варианте):

I. Организационный момент. Позитивный настрой (5 минут).

1. Мысленная прогулка в лесу. Под спокойную тихую музыку педагог-психолог произносит текст позитивного настроения: Сядьте, держа спину прямо. Закройте глаза и дышите глубоко. С каждым вдохом старайтесь все больше расслабиться и стать спокойными. Сейчас мы идем гулять в лес. Представьте, как вы выходите на улицу. Вдыхаете свежий воздух, ощущаете дуновение ветра на волосах и лучи солнца, мягко греющие лицо. Начинайте идти в сторону леса. Ощутите красоту и свежесть природы. Подойдите к какому-нибудь цветку, наклонитесь и посмотрите на него внимательно, какой он хрупкий и тоненький. Понюхайте его и вдохните его аромат. Идите дальше, замечая все, что есть вокруг, послушайте шелест листьев. В лесу мы чувствуем себя счастливыми и в безопасности. Подойдите к дереву и обхватите руками его ствол. Ощутите, какой он мощный, постарайтесь почувствовать и осознать энергию жизни, текущую в нем. Теперь сядьте под ним, прислонившись спиной к стволу. Как легко и спокойно нам и какое ощущение счастья. Как удивительна природа, и мы понимаем, как должны любить и уважать ее, заботясь о том, чтобы не причинять зла окружающей действительности. Откройте глаза и улыбнитесь [7].

2. Беседа о том, что обучающиеся испытали, что им понравилось, что запомнилось, что или кого представляли рядом, что почувствовали и т.д.

II. Эпиграф занятия (5 минут).

1. Педагог-психолог: Эпиграф нашего занятия «Жизнь – это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик» (А. П. Чехов, русский писатель) [3].

2. Беседа размышление по содержанию цитаты.



III. Обсуждая цитату занятия, педагог-психолог может спросить: «А как бы вы определили, что такое жизнь»? Этот вопрос послужит переходом к глубокой беседе по вопросам: Почему жизнь каждого человека – бесценный дар? Почему жизнь человека важна не только для него самого, но и для других людей? В чем смысл здорового образа жизни? Педагогу-психологу важно подвести студентов к размышлениям над ключевой идеей занятия о том, что, поскольку «жизнь – это бесценный дар», этот дар нужно беречь. И самый естественный путь – это сохранение и укрепление своего здоровья [2].

IV. Познавательная информация (5 минут).

В представленных сведениях соотносятся понятия «полноценная жизнь» и «здоровье»: Жить полноценной, активной, интересной жизнью может здоровый человек. Здоровье дает человеку необходимую свободу действий, возможность познавать себя и окружающий мир в процессе интересного общения, путешествий, занятий спортом, увлекательного творчества. Комментируя познавательную информацию нужно обратить внимание обучающихся на утверждение: «Здоровье дает человеку необходимую свободу действий». Свобода действий, связанная с познанием нового, возможностью путешествовать, заниматься любимым делом, – это и есть дар, называемый жизнью [9].

V. Упражнение 1 «Вредные привычки» (10 минут).

Этим заданием начинается группа заданий, направленных на развитие представлений обучающихся о здоровом образе жизни как условии полноценного человеческого жития.

1. Педагог-психолог: Расскажите о вредных привычках, которые разрушают здоровье человека и сокращают его жизнь. Дайте советы, как вести здоровый образ жизни.

2. Студенты делятся своим мнением о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека. Дают по несколько советов, как вести здоровый образ жизни [3].



VI. Упражнение 2 «Что человек употребляет в пищу» (20 минут).

В этом задании предусмотрена отработка практического навыка определения полезности того, что человек употребляет в пищу.

1. Педагог-психолог: Многие болезни – результат неправильного и несбалансированного питания. В настоящее время утверждение о том, что характер питания оказывает существенное влияние на здоровье, как отдельного человека, так и общества в целом, является общепризнанным. Можно сохранить здоровье, если обращать внимание на продукты, которые мы покупаем и употребляем в пищу. Наиболее важные питательные вещества необходимые нашему организму – белки, жиры, углеводы, витамины. При изучении этикетки нужно обращать внимание на следующую информацию: 1. Срок реализации продукта. 2. Состав продукта. 3. Наличие пищевых добавок. Чаще всего пищевые добавки обозначаются буквой «Е». Цифры после буквы «Е» говорят о типе пищевой добавки. Имеются в виду консерванты, стабилизаторы, антиокислители, эмульгаторы и усилители вкуса. Именно благодаря пищевым добавкам продукт даже не очень высокого качества приобретает приятный вкус, цвет и запах. 4. Лучше отказаться от покупки продукта, если в его состав входят запрещенные или ограниченные для употребления добавки [11].

Педагог-психолог раздает каждому студенту карточку с названием продукта и его составом: Вчитайтесь в информацию на этикетках различных продуктов об их составе. Что могут вам рассказать эти надписи? Какая информация является особенно важной для человека, который хочет сохранить свое здоровье? Прокомментируйте ее.

Карточки: Кока-кола (сахар, диоксид углерода, краситель (сахарный колер), регулятор кислотности, орто-фосфорная, натуральный растительный ароматизатор, кофеин. Сгущенное молоко (молоко цельное, сахар). Кетчуп томатный (вода, томаты, патока, соль, перец болгарский, крахмал модифицированный Е 1422, сахар, лук, перец красный, добавка кетчупная, перец жидкий, белый перец, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, уксус, сорбат калия, корица, кориандр, подсластитель Е 951, эмульгатор Е 432) и т.д [2].

2. Подводя итоги задания, нужно напомнить студентам, что такие слова в описании состава продукта, как «краситель, идентичный натуральному», «ароматизатор», «усилитель вкуса», «подсластитель» и подобные, должны насторожить, так как вредны для здоровья. Осторожно надо относиться к надписи «генетически модифицированный...» Влияние этих добавок на организм человека еще не достаточно изучено.



ОСНОВАННАЯ ЧАСТЬ (ЗАНЯТИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)

VII. Познавательная информация (5 минут).

Педагог-психолог: Здоровье это не только физическое понятие. Более того, физическое здоровье связано с нравственным здоровьем, то есть, наличием у человека таких качеств, как позитивное отношение к жизни, доброжелательность по отношению к окружающим и т.п. «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все» - гласит арабская пословица. Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – это понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. И наоборот – это умение радоваться жизни, доброжелательность в отношениях с окружающими, отсутствие раздражительности, завистливости помогают здоровье сохранить [6].

VIII. Творческая деятельность «Здоровье моего поколения» (15 минут).

1. Педагог-психолог: Предлагаю вам сейчас провести мини-исследование «Здоровье моего поколения». С этой целью возьмите интервью у своих одноклассников, которые близки вам по возрасту, о том, что они думают о своем здоровье, здоровье своих сверстников. Поговорите с одноклассниками об отношении молодых людей к этой важнейшей жизненной ценности. Предлагается разделиться на мини-группы. Выпустите информационный листок, в котором отразите сделанные вами выводы. Подумайте, что еще можно сделать для того, чтобы люди с юных лет понимали, что жизнь – бесценный дар, который нужно беречь [2].



ОСНОВАННАЯ ЧАСТЬ (ЗАНЯТИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)

IX. Обобщение (5 минут).

Педагогу-психологу необходимо донести до студентов мысль о том, что именно человек, который умеет радоваться жизни, даже самым простым ее проявлениям, может стать счастливым: Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в учении. Учитесь каждый день считать счастливым. На самом деле человеку для счастья нужно главное – здоровье свое и близких людей, интересное дело, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а, значит, и здоровье.

X. «От сердца к сердцу» (10 минут).

Обучающиеся по кругу высказывают свои мысли, на предложенные педагогом-психологом фразы: Сегодня я узнал (а)... Я понял (а), что... Я приобрел (а)... Педагог-психолог в завершении занятия предлагает по кругу создать образ здорового человека. Начинает педагог-психолог, который произносит: «Здоровый человек всегда оптимистично настроен», студент продолжает: «У него приятный цвет лица», следующий подхватывает: «У здорового человека энергичная походка» и т.д.

Таким образом, занятия по формированию мотивации молодого поколения к ведению здорового образа жизни будут способствовать формированию потребности у студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, развитию стремления быть здоровым и бодрым, выработке ценностного отношения к своему здоровью, а также здоровью близких людей, формированию системы мотивации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

1. Скажите себе: «Я хочу вести здоровый образ жизни», - и постарайтесь сделать это своим убеждением, четко следуйте этому утверждению.
2. Берегите здоровье с молодости, вовремя обращайтесь к специалисту; не пропускайте профилактические осмотры.
3. Будьте умеренными во всем.
4. Проявляйте доброжелательное отношение к окружающим, будьте спокойны и рассудительны, раздражительность и суэта наносят вред сердцу и нервной системе.
5. Любите близких, они – ваша главная ценность в жизни.
6. Занимайтесь физическим трудом, физическими упражнениями, старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.
7. Высыпайтесь, сон восстанавливает силы и может быть эффективным методом профилактики болезней лучше лекарственных средств.
8. Не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, О.С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании [Текст] : учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Мини-Тайп, 2005. – 480 с.
2. Калачева, И.В. Самопознание [Текст] : методическое пособие для учителя самопознания / И.В. Калачева, Г.И. Калиева. – Алматы : ННПООЦ «Бобек». – 2016. – 199 с.
3. Кудышева, Б.К. Самопознание [Текст] : учебное пособие для студентов колледжей / Б.К. Кудышева и [др.]. – Алматы : ННПООЦ «Бобек», 2020. – 272 с.
4. Кудышева, Б.К. Хрестоматия по самопознанию для вузов [Текст] / Б.К. Кудышева и [др.]. – Алматы : ННПООЦ «Бобек», 2021. – 178 с.
5. Маджуга, А.Г. Здоровье человека как многомерный феномен: фрактальный подход [Текст] / А.Г. Маджуга, И.А. Синицина, Л.Н. Уварова // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2015. – №4(17). – С. 292-298.
6. Мукажанова, Р.А. Общечеловеческие ценности [Текст] : методическое пособие для учителей / Р.А. Мукажанова, Г.А. Омарова. – Алматы : ННПООЦ «Бобек», 2014. – 128 с.
7. Омарова, Г.А. Самопознание [Текст] : методическое пособие для учителя самопознания: 12 класс / Г.А. Омарова, Н.Н. Маркус, Н.А. Анарбек. – Алматы : ННПООЦ «Бобек», 2018. – 168 с.
8. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность [Текст] / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. – Москва, 1998. – 120 с.
9. Серовайская, Д.Е. Искусство быть здоровым [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов / Д.Е. Серовайская, С.Р. Керимбаева. – Алматы : ННПООЦ «Бобек», 2018. – 119 с.
10. Таженова, Г.Б. Самопознание [Текст] : учебное пособие для студентов / Г.Б. Таженова. – Павлодпр : ПГПИ, 2017. – 100 с.
11. Тимушкина, Н.В. Здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / Н.В. Тимушкина, Ю.А. Талагаева. – Саратов : Саратовский источник, 2015. – 104 с.

КОНТАКТЫ

КИСЕЛЕВА ТАМАРА ГЕННАДЬЕВНА (магистрант 2 курса факультета психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», учитель самопознания, педагог дополнительного образования (Основы тьюторской деятельности), бакалавр психолого-педагогического образования)

+КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН: +79220167402

+E-MAIL: tomchik_2007@mail.ru

+ГОРОД: ЧЕЛЯБИНСК

+WEB: <https://www.maam.ru/users/720918>; <https://vk.com/tora555>