

Петров Владимир Иванович

учитель

МБОУ «Ямашевская СОШ»

с. Ямашево, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЗОЖ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования ценностного отношения к здоровью у обучающихся средних классов. Обосновывается актуальность целенаправленной педагогической работы по пропаганде здорового образа жизни в подростковой среде. Приводится теоретическое обоснование понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» с опорой на данные валеологии, педагогики здоровья и профилактической медицины. Описывается содержание внеурочного занятия, построенного на принципах субъектной позиции учащихся, группового взаимодействия и рефлексии. Определяются целевые, содержательные и организационные аспекты занятия, направленного на формирование здоровьесберегающего поведения.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение, подростковый возраст, внеурочное занятие, профилактика, культура здоровья, педагогика здоровья.*

Введение.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой комплексную систему поведенческих стратегий, направленных на укрепление физического и психического здоровья, профилактику заболеваний, повышение работоспособности и качества жизни. В контексте современного российского общества ЗОЖ выступает как социально значимый фактор формирования физически крепкого и дееспособного подрастающего поколения, способного к активному включению в разнообразные формы здоровьесберегающей деятельности, а также к использованию ценностей физической культуры в целях самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

С позиций педагогической науки ЗОЖ рассматривается не только как средство укрепления здоровья обучающихся, но и как компонент подготовки к предстоящей жизнедеятельности: он способствует повышению функциональных и адаптивных возможностей организма, развитию жизненно важных физических качеств, а также формированию культуры здоровья как устойчивой личностной ценности. Согласно современным представлениям в области валеологии и педагогики здоровья, культура здоровья у школьников формируется через сочетание когнитивного (знания о здоровье), эмоционально-ценностного (отношение к здоровью как к ценности) и деятельностного (практические навыки сохранения здоровья) компонентов.

Актуальность обращения к данной теме обусловлена тем, что образ жизни является одним из ключевых модифицируемых факторов здоровья. По оценкам экспертов, до 50–55% состояния здоровья населения определяется именно поведенческими факторами, тогда как вклад наследственности составляет порядка 15–20%, окружающей среды – 20–25%, системы здравоохранения – около 10–15%. Это подчёркивает значимость целенаправленной воспитательной и просветительской работы в образовательной организации, направленной на формирование устойчивых здоровьесберегающих практик.

Теоретическое обоснование.

Понятие здоровья и здорового образа жизни.

В научной литературе здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, отсутствие болезней и физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни. Данное определение, восходящее к формулировке Всемирной организации здравоохранения, является методологической основой для построения педагогических моделей формирования культуры здоровья.

Здоровый образ жизни включает следующие ключевые компоненты:

- рациональный режим дня;
- сбалансированное питание;

- достаточная двигательная активность;
- личная гигиена;
- профилактика вредных привычек;
- благоприятный психоэмоциональный климат.

Возрастные предпосылки формирования ЗОЖ в подростковом возрасте

Подростковый период характеризуется рядом психологических особенностей, значимых для педагогической работы по формированию ЗОЖ:

- развитие абстрактного мышления;
- стремление к самостоятельности и самоопределению;
- ориентация на групповое взаимодействие и мнение сверстников;
- формирование устойчивых поведенческих паттернов и привычек.

Именно в детстве и подростковом возрасте закладываются привычки, а организм особенно чувствителен к факторам среды. Поэтому целенаправленное формирование устойчивых моделей поведения наиболее эффективно именно в этот период.

Научные основания профилактической работы.

Современная медицина делает акцент не только на лечении, но и на профилактике. Формирование здоровых привычек снижает риск хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, ряда онкологических). Соблюдение правил личной гигиены научно доказано снижает распространение инфекций и паразитарных болезней. Регулярная физическая нагрузка улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает мышечный тонус, влияет на обмен веществ и психическое здоровье через регуляцию стресса и выработку эндорфинов.

ВОЗ и национальные системы здравоохранения относят курение, употребление алкоголя, наркотики, гиподинамию и нездоровое питание к ключевым модифицируемым факторам риска – то есть тем, на которые человек может влиять самостоятельно.

Цель и задачи занятия.

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью и навыков здоровьесберегающего поведения, а также развитие психических процессов, нравственных качеств и творческих способностей в рамках целостного воспитательно-образовательного процесса.

Задачи.

Образовательные:

- сформировать у обучающихся системное представление о здоровье и здоровом образе жизни, включая понимание ключевых компонентов ЗОЖ;
- систематизировать и обобщить знания о полезных и вредных привычках, опираясь на научно обоснованные данные о влиянии поведенческих факторов на здоровье;
- включить учащихся в практико-ориентированную деятельность по сохранению и формированию собственного здоровья.

Воспитательные:

- воспитать осознанное отношение к здоровью как к одной из базовых жизненных ценностей;
- сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни и готовность к его пропаганде в ближайшем социальном окружении;
- способствовать развитию нравственных качеств, связанных с ответственностью за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Развивающие:

- развивать творческие способности, внимание, мыслительную активность и логическое мышление через задания проблемного и проектного характера;
- формировать коммуникативные и презентационные умения;
- стимулировать рефлексивные навыки.

Организация и содержание занятия.

Организационный этап.

На начальном этапе создаётся благоприятная психоэмоциональная атмосфера, обеспечивается положительный настрой учащихся на предстоящую деятельность.

Этап целеполагания.

Тема занятия определяется через проблемно-поисковую деятельность: учащимся предлагается собрать пословицы о здоровье и объяснить их смысл. Использование фольклорного материала позволяет актуализировать житейские представления о здоровье и подвести обучающихся к формулировке темы занятия.

Основной этап.

На данном этапе раскрывается понятие здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия. Организуется обсуждение вопросов:

- что означает быть здоровым;
- каким должен быть здоровый человек;
- что включает в себя понятие здорового образа жизни.

Рассматривается диаграмма зависимости здоровья человека от различных факторов. Акцентируется внимание на том, что образ жизни является ключевым модифицируемым фактором, а значит, значительная часть ответственности за здоровье лежит на самом человеке.

Далее организуется работа по выявлению факторов здоровья. В интерактивной форме учащиеся определяют следующие компоненты ЗОЖ:

- правильное питание;
- двигательная активность;
- гигиена;
- профилактика вредных привычек;
- режим дня;
- полноценный сон;
- закаливание;
- благоприятный психоэмоциональный климат.

Проводится обсуждение вопросов о двигательной активности учащихся, их отношении к урокам физической культуры, занятиям в спортивных секциях и утренней зарядке.

Этап групповой работы.

Учащиеся распределяются по группам и выполняют задания по жребию.

Составление режима дня.

Разработка и проведение комплекса физкультминутки.

Решение тематического кроссворда, направленного на закрепление знаний о физкультуре и здоровом образе жизни.

Групповая форма работы соответствует возрастным особенностям подростков и способствует развитию коммуникативных умений, навыков сотрудничества и презентации результатов.

Этап рефлексии и обобщения.

На завершающем этапе организуется обсуждение вопросов

- что необходимо делать, чтобы быть здоровым;
- какие последствия влечёт несоблюдение правил ЗОЖ.

Учащимся предлагается оформить образ здорового и нездорового человека с помощью заранее подготовленных наклеек, отражающих факторы ЗОЖ и факторы риска. Данное задание носит визуально-практический характер и позволяет закрепить полученные знания.

Результаты и выводы.

В ходе занятия у обучающихся формируются:

- системное представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- понимание ключевых компонентов ЗОЖ и факторов риска;
- навыки самоанализа и рефлексии собственных привычек;
- мотивация к ведению здорового образа жизни.

Главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своём организме. Заботиться о нём необходимо с детства, выполняя все необходимые правила гигиены, занимаясь физической культурой и не совершая поступков, наносящих вред здоровью.

Задача педагога в современном мире – ориентируясь на научные данные медицины, гигиены, физиологии, – научить детей бережному отношению к своему здоровью. Целенаправленное изучение факторов здоровья, проведение

профилактической и просветительской работы, опора на субъектную позицию учащихся позволяют сформировать устойчивые модели здоровьесберегающего поведения, воспитать поколение, способное обеспечить прогресс общества и выживание цивилизации.

Заключение.

Формирование ценностного отношения к здоровью у обучающихся средних классов представляет собой комплексную педагогическую задачу, решение которой требует опоры на научные данные, учёта возрастных особенностей подростков и использования интерактивных форм организации образовательного процесса. Внеурочное занятие, построенное на принципах субъектности, группового взаимодействия и рефлексии, является эффективным инструментом пропаганды здорового образа жизни и формирования культуры здоровья как устойчивой личностной ценности.

Список литературы

1. Классный час 3 класс «За здоровый образ жизни»: методическая разработка // Копилка уроков – сайт для учителей. – 2018. – 8 мая. – URL: https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/klassnyi_chas_3_klass_zd_oro_vyi_obraz_zhizni (дата обращения: 08.10.2026). – Текст : электронный.
2. Кривонос, Г. П. Анализ классного часа «Мы – за здоровый образ жизни» / Г. П. Кривонос // Инфоурок: библиотека материалов. – 2021. – 28 декабря. – URL: <https://infourok.ru/analiz-klassnogo-chasa-my-za-zdorovyj-obraz-zhizni-5632731.html> (дата обращения: 08.10.2026). – Текст : электронный.
3. Митюшова, И. Н. Открытый классный час «Мы за здоровый образ жизни»: методическое пособие для подготовки и проведения единого классного часа / И. Н. Митюшова // Образовательная социальная сеть «nsportal.ru». – 2025. – 2 февраля. – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2025/02/02/otkrytyy-klassnyy-chas-my-za-zdorovyuy-obraz> (дата обращения: 08.10.2026). – Текст : электронный.

4. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под ред. А. Т. Смирнова. – Москва : Просвещение, 2012. – С. 164–171.