

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра информационных технологий обучения  
и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
подпись      инициалы, фамилия  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.01. 01 Тьютор

**Методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность  
«здоровье»**

Руководитель \_\_\_\_\_ доц. каф. ИТОиНО, канд. пед. наук, О.А. Сидоренко  
подпись, дата      должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник \_\_\_\_\_ Е.Н. Милейко  
подпись, дата      инициалы, фамилия

Красноярск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1 Теоретические основы исследования проблемы ориентирования подростков на ценность «здоровье» .....	6
1.1 Понятия «ценность», «ценностное отношение», «ценностное отношение к здоровью» .....	6
1.2 Психологические особенности подросткового возраста.....	12
1.3 Особенности формирования ценностного отношения к здоровью у подростков.....	15
1.4 Особенности ориентирования как педагогической стратегии, обеспечивающей формирование ценностного отношения к здоровью у подростков.....	19
Выводы по главе 1.....	23
2 Методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность «здоровье» .....	25
2.1 Методические рекомендации по проведению ряда внеурочных занятий «Здоровье — главное жизненное благо» .....	25
2.2 Методические рекомендации по построению взаимодействия с подростками для педагогов, реализующих внеурочные занятия.....	45
Выводы по главе 2.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ Д .....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж .....	68

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – одна из важнейших сфер человеческой жизни. Несомненно, в системе социальных ценностей оно занимает одно из ведущих мест. На данный момент одним из основных требований образования, согласно федеральным государственным образовательным стандартам [44] (далее ФГОС) и целевым ориентирам Нацпроекта «Образование» является развитие у обучающихся функциональной здоровьесберегающей грамотности, которая представляет собой основы культуры здоровья. Она – результат обучения и воспитания личности, отражающий приобретенный опыт, а также способы деятельности по решению учебных и жизненных задач в вопросах здорового и безопасного образа жизни. Несмотря на это, в системе ценностных ориентаций у современных подростков здоровье выступает далеко не на первом месте. Исследования показали, что подростки живут «здесь и сейчас», не полагаясь не на перспективу, совершенно другими приоритетами.

С каждым годом общее состояние здоровья детей ухудшается, ребенок с начала обучения в школе к его окончанию приходит уже с множеством функциональных отклонений. Ценностные ориентации, выработанные именно в подростковом возрасте на основе сформированной системы ценностей, определяют отношения, убеждения, отношение человека к окружающей действительности, определяют его поведение (О.С. Газман, А.В. Мудрик, В.А. Ядовитый) [33].

Т.В. Варфоломеева, Н.С. Алпатова, Д.У. Мазуренко, подводя итоги своего социологического исследования «Эффективность функционирования специализированных групп оздоровительной направленности для дошкольников с нарушением здоровья» говорят, что у большинства подростков достаточно сформированы представления о здоровье и здоровом образе жизни. В то же время заметна недостаточная ценность здоровья для них, а так же сформированность установок на ведение здорового образа жизни. Исходя из

этого видится необходимым актуализировать значимость поддержания здорового образа жизни для обучающихся. Школа, как основной социальный институт государства, несомненно несет ответственность не только за обучение, но и за воспитание ценностных приоритетов, здорового образа жизни учащихся.

Ориентирование как педагогическая стратегия может помочь современному педагогу способствовать развитию ценностного отношения подростков к своему здоровью. По словам В.В. Игнатовой, «ориентирование как процесс – это проективные действия от идеи к результату, которые включают в себя способность выбирать цели или, другими словами, ориентиры, способы их достижения, способность прогнозировать, размышления при сравнении поступка с общей ориентацией, планы, ценности жизни» [17, с.4]. В этом случае педагог выступает в роли координатора процесса формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся.

В настоящее время уже разработано множество здоровьесберегающих технологий для работы со школьниками (Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, В.П. Шукаева) [14, 43]; условия и методы формирования здорового образа жизни школьников (В.М. Бехтерев, Т.П. Васильева, А.В. Воднев, К.З. Гузь, И.А. Дидук, Н.К. Иванова, В.Р. Крымов) [6, 11]. Однако данная проблема требует дальнейшего изучения, именно с точки зрения ориентирования подростков на ценность здоровья как стратегии воспитательной работы, что определило выбор темы исследования.

**Цель исследования:** разработать методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность «здоровье».

**Задачи исследования:**

1. Уточнить сущность и содержание понятия «ценность», «здоровье», здоровье как ценность;
2. Рассмотреть возрастные особенности подростков;
3. Изучить теоретические аспекты проблемы ориентирования подростков на ценность здоровья;

4. Разработать методические рекомендации для педагога и методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность здоровья.

**Объект исследования:** ценность здоровья.

**Предмет исследования:** ориентирование подростков на ценность «здоровье».

**Гипотеза исследования:** ориентирование подростков на ценность «здоровье» может осуществляться в учебно-воспитательном процессе при следующем методическом обеспечении:

– методическое обоснование отбора диагностических методик для изучения характеристик ценностного отношения к здоровью у подростков;

– методические рекомендации по проведению ряда внеурочных занятий «Здоровье — главное жизненное благо», предусматривающие описание подходов в информационном обеспечении подростков, пополнение их знаний о собственном здоровье, о прямых факторах риска, объективизации здоровья как ценности; обоснование способов введения подростков в субъект-субъектное взаимодействие с применением упражнений, дискуссий, имитационных ситуаций, ориентирующихся на развитие методов поддержания здоровья; проведение рефлексии, оценка собственного отношения, своей осредствленности в поддержке здоровья;

– методические рекомендации по построению взаимодействия с подростками для педагогов с тьюторской компетенцией, реализующих внеурочные занятия.

**Методы исследования:**

1. *теоретические:* концептуально-терминологический анализ психолого-педагогической литературы, изучение и анализ педагогического опыта.

# **1 Теоретические основы исследования проблемы ориентирования подростков на ценность «здоровье»**

## **1.1 Понятия «ценность», «ценностное отношение», «ценностное отношение к здоровью»**

В большом философском словаре под главной редакцией И.Т. Фролова повествуется о понятии «ценности» как: «Специфически социальные определения объектов окружающего мира, выявляющих их положительное или отрицательное значение для человека или общества: благо, добро и зло, прекрасное и безобразное, заключенные в явлениях общественной жизни и природы» [15, с.123].

В современном словаре по философии под основной редакцией В.Е. Кемерова повествуется о «ценности», как об образовавшемся в условиях человеческой культуры и непосредственно проживаемым людьми виде их отношения к значимым образцам цивилизационной культуры и к тем пиковым возможностям, от осмысления которых зависит возможность каждого человека проектировать свое будущее, давать оценку «иному» и удерживать в памяти знания о прошлом [18, 32].

По моему мнению, очень важно учитывать, что не все ценности могут стать достоянием личности. В данном случае очень важно развести ценности на уровень общественного сознания и на уровень личности, т.е социальные и индивидуальные ценности.

Как отмечает исследователь Д. А. Леонтьев: «Индивидуальная иерархия ценностных ориентаций, как правило, представляет собой последовательность достаточно хорошо разграничиваемых «блоков». Он приводит возможные группировки ценностей, объединенные в блоки по различным основаниям и представляющие собой своего рода полярные ценностные системы. В частности, среди терминальных ценностей противопоставляются:

- 1) конкретные жизненные ценности (здоровье, работа, друзья, семейная жизнь);
- 2) абстрактные ценности (познание, развитие, свобода, творчество);
- 3) ценности профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь, творчество, активная деятельная жизнь);
- 4) ценности личной жизни (здоровье, любовь, наличие друзей, развлечения, семейная жизнь);
- 5) индивидуальные ценности (здоровье, творчество, свобода, активная деятельная жизнь, развлечения, уверенность в себе, материально обеспеченная жизнь);
- 6) ценности межличностных отношений (наличие друзей, счастливая семейная жизнь, счастье других);
- 7) активные ценности (свобода, активная деятельная жизнь, продуктивная жизнь, интересная работа);
- 8) пассивные ценности (красота природы и искусства, уверенность в себе, познание, жизненная мудрость)» [29].

Следует сразу же отметить, что ценностные ориентации формируются и обособляются от ценностного отношения человека.

Собственная система ценностей человека формируется через прямое отношение к окружающему его миру. Доказана взаимосвязь таких компонентов, как окружение человека, его опыт жизни, образование, воспитание, устои и качество жизни. В последующие этапы жизни именно это формирует установленную модель поведения конкретного человека.

Как отмечают В.А. Сластенин и Г.И. Чижакова: «ценностное отношение – это внутренняя позиция человека, отражающая взаимосвязь личностных и общественных значений. Объектами ценностного отношения являются значимые для человека предметы и явления. Поскольку ценностное отношение – это субъект-объектная связь, в которой свойство последнего не просто значимо, а удовлетворяет потребность субъекта, то ценностью в нём является свойство объекта, отвечающее интересам человека или поставленной им цели.

Природа ценностного отношения эмоциональна, так как оно отражает субъективную и личностно-переживаемую связь человека с окружающим миром» [41, с.4].

Значимым элементом человеческого благосостояния является его здоровье. Ценность здоровья ученые описывают через 3 уровня [6, с. 124]:

- 1) биологический;
- 2) социальный;
- 3) личностный, психологический.

Проанализировав психолого-педагогическую, медицинскую, философскую и социологическую литературу, можно сделать вывод, что на данный момент времени существует множество представлений ученых о сущности здоровья. Понятие «здоровье» рассматривается исследователями с точки зрения различных аспектов. Г. Гегель, Н.А. Амосов представляли его с физиологической и анатомической стороны; Ю.П. Лисицын, Е.Г. Жук, А.Я. Иванюшкин [16] говорили о здоровье объединенно, учитывая социальную, биологическую и психо-эмоциональную составляющую; Б.Н. Чумаков, А. Маслоу в своих трудах рассматривали психическое и социальное здоровье. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как условие полного духовного, социального и физического благосостояния, а не только неимение болезней и дефектов физического развития. С этой грани категория «здоровье» понимается как «ведущий к согласию человека с собой и окружающим миром. «Изменение духовно нравственных установок в обществе влечет за собой нарушение этой самой гармонии. Медийная открытость, которая обнажает огромное количество информации о современной индустрии потребления, агрессивность развлечений, а также искаженные представления о материальном благополучии в корне изменили образ жизни подрастающего поколения» [42, с.20].

Научно доказана зависимость здоровья человека от факторов: окружающей среды на 20-25%, уровень системы здравоохранения – на 8-10% генетическая предрасположенность – на 15-20%, образа жизни на 50-55%. Эти



данные отражают острую необходимость в развитии ценностного отношения к своему здоровью, распространении культа здорового образа жизни среди молодежи.

«Ценностное отношение к здоровью – это личностная позиция человека, отражающая многообразные его связи с факторами его жизнедеятельности, воздействующее на здоровье в целом и его отдельные аспекты – физический, психический, эмоциональный, интеллектуальный и духовный, имеющие личностную и (или) социальную значимость» [1, 10].

Проблеме ценностного отношения к здоровью посвящены труды Л.Н. Овчинниковой, В.Н. Беленова, Е.Ю. Кривошеиной, В.Д. Ермоленко. Анализ исследований этих ученых позволил обозначить в них несколько интересных специфичных моментов [4,12, 22,38].

Во-первых, все вышеперечисленные исследователи рассматривают проблему ценностного отношения к здоровью с точки зрения его формирования. С нашей точки зрения, это больше не про процесс формирование, а про развитие. Выявленное отличие требует пояснений. Формирование, по своей сущности, это подкатегория развития, подразумевающая под собой обретение формы и совершенного образа, в связи с этим можно сделать вывод, что эти термин не вызывают противоречий. Однако стоит отметить, что авторы в своих трудах не раскрывают сущность понятия «формирование», и не обозначают свою позицию о сопоставлении терминов «формирование» и «развитие».

Во-вторых, несколько авторов отмечают проблему образования ценностного отношения именно к здоровому образу жизни, а не к здоровью. Л.Н. Овчинникова отметила: «Здоровый образ жизни – это одновременно и терминальная (инициирует становление потребностей в здоровой жизни), и инструментальная ценность (служит средством сохранения здоровья)» [38, с. 65]. В заключение этого можно отметить, что в этом случае мы разделяем мнение В.Н. Беленова: «формирование потребности в здоровом образе жизни происходит в процессе реализации ценностного отношения к здоровью» [4, с.121].

«Здоровый образ жизни – это явное выражение ценностного отношения к здоровью, инструмент достижения здоровья, и он не может рассматриваться как терминальная ценность. Поэтому следует говорить о развитии ценностного отношения к здоровью» [6].

В-третьих, анализ работ представленных авторов дал понять, что существует противоречие – можно ли считать здоровье терминальной ценностью. К примеру, В.Н. Беленов разделяет точку зрения П.В. Бундзена и повествует о том, что: «здоровье, хотя и является высшей ценностью, но не может быть целью (самоцелью) жизни» [4, с.122]. Л.Н. Овчинникова под здоровьем понимает «терминальную ценность и отмечает по результатам исследования низкий уровень представленности здоровья в списке терминальных ценностей» [7, 38]. В свою очередь, я считаю, что здоровье должно являться самоцелью в жизни человека. Иначе оно будет использоваться в качестве средства достижения всех остальных значимых ценностей и отношение к нему будет далеко не ценностным.

Отношение к здоровью имеет свою собственную структуру.

Нижеперечисленные компоненты наиболее целостно отображают ценностное отношение к своему здоровью:

– когнитивный компонент (знание о своем здоровье, базовых факторов, влияющих как негативно, так и позитивно на него, понимание роли здоровья в жизнедеятельности);

– эмоциональный компонент (беспокойство и переживание человеком о своем состоянии здоровья);

– мотивационно-поведенческий компонент (здоровье в индивидуальной иерархии ценностей субъекта).

Исходя из всех этих определений можно сделать заключительный вывод, что степень наличия всех или каких-то определенных этих составляющих будет определять разнообразное отношение к собственному здоровью у индивида.

Анализируя информацию о существующей проблеме формирования ценностного отношения к собственному здоровью, мы говорим о развитии

именно осознанного отношения, анализируя существующие ориентиры личности, как одно из важных условий, характеризующих эффективность указанного нами процесса.

## 1.2 Психологические особенности подросткового возраста

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Говоря о формировании ценностных ориентиров, можно сказать, что истоки находятся именно в подростковом возрасте, которому в классической психологии посвящено немало исследований. Процессы, происходящие в подростковом периоде, являются сложными и неоднозначными в становлении и формировании личности.

По мнению В.А. Крутецкого, «подростковый возраст – это период развития детей от 11 – 12 до 15 лет, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. Подростковый возраст называется иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от детского состояния к взрослому, от незрелости к зрелости. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Это развитие завершается примерно к 16 годам, превращением подростка в юношу или девушку» [25, с. 55].

Основной и главной особенностью подросткового возраста выступают радикальные и в меру резкие качественные изменения, которые затрагивают все стороны человеческого развития. Анатомическая перестройка организма, несомненно, ведет за собой появление психологических кризисов. В это время происходит модификация не только внешнего образа подростка, но и его личности [21,39].

Стоит отметить, что чувство «взрослости» считается одним из главных новообразований подросткового периода, но оно же и создает противоречия. Особенностью подросткового периода является «кризис идентичности» (Э. Эриксон). Это связано с переходом из детства во взрослость. Подросток пытается определить себя как индивидуальность, как личность, что является

весьма непростым процессом, вызывающим множество трудностей и нарушения поведения. Подросток еще не осознает, каким должен быть взрослый, а также не имеет представления про себя как ребенка. Л. Ф. Обухова говорит о том, что, производя параллель между собой и взрослым человеком, подросток непредвзято приходит к определенному выводу, который заключается в том, что между ним и человеком взрослым не существует никакой отличительной особой разницы [37]. С его стороны начинают проявляться притязания на то, чтобы его считали взрослым и самостоятельным человеком. Центральное, и наверно самое основное, новообразование подросткового возраста – постепенное возникновение общих представлений о себе как о взрослеющем человеке; вчерашний ребенок начинает замечать свои модификации и чувствовать себя взрослым, он отчуждается от мира детства [43, с. 114].

Вопросами подросткового возраста занимались Ш. Бюлер, Э. Штерн, Э. Эриксон и др. Среди отечественных психологов можно выделить классические работы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович [8,29].

Главным новообразованием этого возраста Э. Шпрангер называет: «открытие “Я”, возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности».

Новым психологическим образованием, начинающим свое проявление на верхней границе старшего подросткового возраста, выступает самоопределение личности. Его значимый момент – развитие ценностно-смысловой сферы, связанной с понятием смысла своей жизни. Одной из главных характеристик личностного самоопределения в этом возрасте представляется как устремленность в будущее; самоопределение несомненно связано и с избранием будущей профессиональной деятельности [80].

Во многих исследованиях подросткового возраста подчеркивается, что основной потребностью подростка является стремление занять определенное место в обществе. Поиск места в мире отягощается большим многообразием современного мира. Вариативность окружающей среды велика, в связи с этим, решиться на определенные действия является нелегким шагом для подростка.

Такое неопределенное положение в мире делает период взросления еще тяжелее. Сейчас человек постоянно находится в таком положении, при котором постоянно требуется совершать выбор. В каком хобби реализовать себя, как совершить свое профессиональное самоопределение, понять, какие люди должны сформировать его круг общения, как относиться к различным жизненным ситуациям и т.д. Подросток, как взрослый, хочет независимости, но еще не может ее достичь, он хочет понять, кто он такой и обзавестись своими смыслами, но не может найти ответов на все вопросы, он хочет найти свое место в мире, определиться ценностно.

При переходе на подростковую ступень взросления в сознании ребенка начинает развиваться критическое рефлектирующее мышление. Определение подростком себя как личности, осознание своих индивидуальных качеств, ценностей, убеждений, которые отличают его от людей вокруг, является важнейшим новообразованием возраста.

### **1.3 Особенности формирования ценностного отношения к здоровью у подростков**

Как известно, отношение к здоровью – это динамичное личное образование, которое претерпевает определенные изменения в жизненном цикле. Таким образом, вероятно, существуют определенные логичность развития ценностного отношения к собственному здоровью с учетом возрастных факторов.

В работах Ш.И. Ганелина, В.Я. Лыковой, М.Н. Лебедевой Т.А. Ерахтиной даётся определение принципа преемственности в воспитании и образовании детей.

Характерной определяющей чертой подросткового возраста является повышенная степень внушаемости детей, склонность производить группировку и подражание в отношении тех действий, которые категорически запрещены в их семье и во всём обществе в целом. Недостаток определенных знаний и жизненного опыта вызывает затруднение по выявлению различий между истинными и, так называемыми, ложными ценностями, попустительское отношение облегчает повторяющееся совершение отрицательных проступков и напрямую способствует усиленному развитию вредных привычек. Молодые люди, как показывает опыт, живут одним днем и не уделяют определенного должного внимания к собственному образу жизни.

Современные социологические исследования несут информацию о значительном ухудшении состояния здоровья подростков во время полового созревания [19, 20].

Одна из причин этого заключается в том, что подростки приобретают вредные привычки, не берегут здоровье. Есть много факторов, способствующих этому, в частности неблагополучная ситуация в семье, школе и т.д [19].

Формирование образа жизни берет свое начало именно в подростковый период. Очень важно как именно это происходит, ведь этот процесс влияет на

качество всей его последующей жизни (его собственного здоровья, здоровья его будущих детей, благополучия семьи и многого другого). Вот почему в период полового созревания важно побуждать и учить человека укреплять свое тело, заниматься саморегуляцией [33].

В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно «познают мир», в то же время они по-прежнему очень доверчивы, полны чувств своей безопасности. Из-за этих особенностей они часто могут попасть в рискованные ситуации, поэтому необходимо предотвратить начало экспериментов с токсичными веществами, вызывающими привыкание, обучая детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровью и психологическому благополучию в различных ситуациях. У подростков возникает острая потребность во внимании к себе, усугубляется реакция на мнение значимой референтной группы, повышается самооценка и максимализм. Они меняют свое восприятие самооценки. Именно в этот период особенно важно развивать определенные социальные и психологические навыки, обсуждать с подростками проблемы, с которыми они часто сталкиваются, проблемы общения, взаимоотношений с людьми, как взрослыми, так и сверстниками.

Переход от «ребенка к подростку» неизменно сопровождается желанием глубже понять себя, понять свои чувства, настроения, мнения, отношения. Жизнь подростка должна быть наполнена осмысленными отношениями, интересами, опытом. Именно в подростковом возрасте начинает возникать определенный круг интересов, который постепенно приобретает определенную устойчивость. Этот диапазон интересов является психологической основой ценностных ориентаций подростка [3, 42].

Во времена кризиса подростки являются наиболее социально нестабильными, морально неподготовленными и незащищенными. Зачастую, от неопытности, они проецируют негативные тенденции общественных установок на свое собственное поведение [9].



Многие сложности подросткового возраста связаны с образованием отношения к своему здоровью у конкретного ребенка на раннее происходивших этапах его развития [34].

Ежели до подросткового периода отношение к собственному здоровью у маленького ребенка было несоответствующим, то с прибавлением всевозможных трудностей переходящего от детства к полноценной взрослости промежутка времени ситуация, как принято, становится тревожной:

Во-первых, истинное отношение ребенка к своему здоровью с легкостью может модифицироваться только благодаря его внутренним процессам, происходящие в его организме. Реформирование работы самых важных систем человеческого организма не может быть не замеченной подростком, но не все подростки имеют готовность к таким новым для них и не всегда положительным изменениям. Общение педагога и ребенка на предшествующих данным изменениям процессуальных этапах несет в себе функцию, так называемой, психологической подготовки второго к новым для его возраста ощущениям и всяческим переживаниям.

Во-вторых, ценностное отношение к своему здоровью у ребенка подросткового возраста начинает вплотную связываться с образованием нового значимого личностного формирования – «чувства взрослости». Тенденция быть полноценным взрослым также распространяется и на ценностное отношение к собственному здоровью: значительное большинство подростков принимают активно посещать спортивные занятия, обращают пристальное внимание к своему внешнему облику. Основной ролью взрослых в данный период их жизни является оказание посильной помощи при полном освоении конкретных действий, улучшающих общее состояние здоровья, содействующих эффективному образованию «нового тела» и характерной внешности. При этом очень важно поменять стратегию общения взрослых с ребенком подросткового возраста. Она должна быть проявлена через доверительное общение. Именно это будет проявлять эффективность посильной помощи взрослого, ориентированной

на развитие учеником-подростком корректного отношения к собственному здоровью [26, 31, 40].

#### **1.4 Особенности ориентирования как педагогической стратегии, обеспечивающей формирование ценностного отношения к здоровью у подростков**

Как отмечает в своих трудах В. В. Игнатова, слово «ориентирование» имеет латинское происхождение и переводится как «определять». *Orientierung* – это такое понятие, которое используется чаще всего для обозначения общепринятого принципа процесса управления значимой личностной установкой. В свою очередь психологическое ориентирование подразумевает под собой осмысление человеком его интерпретации окружающего мира. Например, в типологической модели Юнга особая мыслительная установка выстраивает ориентиры по общепризнанным законам логики [17, с. 135].

В.В. Игнатова делает акцент на том, что «ориентирование» в педагогике можно рассматривать в качестве конечного результата и как действующий процесс [17]. Под результатом понимается наличие у человека широкого кругозора, эрудированности во многих сферах жизни, умение пользоваться имеющимися знаниями. В этом значении стратегия ориентирование несомненно приобретает нижеследующие характеристики: достаточная широта, уверенная гибкость, явная проблемность. В свою очередь, ориентирование в качестве процесса – это прямые проективные действия, следующие от идеи к результату, которые подразумевают наличие умений качественно выбирать конкретные цели, так называемые ориентиры, подходящие способы их непосредственного достижения, хорошее умение делать прогнозы, совершать рефлексии.

Ориентирование мы будем рассматривать как стратегию и процесс, позволяющий обеспечить формирование ценностного отношения подростков к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Успех формирования ценностного отношения к собственному здоровью определяется множественным повторением и закреплением изменений, возникающих на уровне собственного сознания и личностного поведения:

- изменение общего состояния человеческого организма на эмоциональном уровне;
- осознание особенностей своего общего состояния и тщательный поиск его основных причин;
- позитивное качественное изменение собственного отношения к здоровью;
- изменение поведения по отношению к собственному здоровью в положительную сторону;
- использование достаточно новых позитивных способов поведения и их усвоение в ранг привычных [28,35].

Сущностью последовательного процесса формирования ценностного отношения к собственному здоровью выступает активная и целенаправленная деятельность человека по разрешению возникающих противоречий между четким осознанием терминальной ценности здоровья и фактическим поведением.

Индивидуальные личностные характеристики выступают как основа для особенности адекватной реакции каждого человека на все внешние воздействия; необходимость (первоочередно, потребность в здоровье) как оптимальная форма взаимного общения всего организма с окружающим миром; раннее усвоенные ценности, нормы, которые определяют специфическую особенность исходного базового отношения к собственному здоровью» [2,13].

Г.К. Зайцев верно отмечал, что каждый педагог может сделать многое, и если он добросовестно выполняет поставленные цели для качественного укрепления здоровья каждого ребенка, то они и вырастают воспитанным к культуре здоровья.

Деятельность каждого педагога в указанном направлении обязана ориентироваться и опираться на особенности каждого отдельно взятого подростка. Важно учитывать его фактическое состояние здоровья, уровень психического и социального развития. При условии, что проводимая педагогом с тьюторской позицией деятельность, которая направлена на формирование у

подростков ценностного отношения к собственному здоровью, имеет характеристики системности и общей целостности, то и знания у учащихся будут таковыми [27, 45].

Этот процесс можно условно разделить на три категории:

а) Организация сопровождающей психологической поддержки посредством воспитательного диалога и стратегии сотрудничества;

б) Личностно-индивидуальная и групповая ориентированность;

в) Опора на значимые интересы и потребности подростков. Каждому педагогу, в свою очередь, целесообразно применять такие формы качественного воспитания, как стимулирование, информирование, поддержка [19, 30].

Ориентирование оказывает воздействие на общие представления каждого учащегося о возможных перспективах его качественного становления при принятии за основу норм здорового образа жизни. Основной сущностью воздействия педагогом на подростков является переход учащегося от прямого «согласия» через познавательный «интерес» к осознанному «принятию решения». Этот процесс подразумевает по собой определенный ряд этапов:

1. Осознанное принятие самим педагогом установленной системы убеждений;
2. Детальное рассмотрение и качественное обсуждение сущности понятия «здоровый образ жизни»;
3. Непосредственное внушение имеющихся убеждений;
4. Полное принятие терминальной ценности здорового образа жизни;
5. Интеграция принятого ребенком ценностного отношения в собственную жизнедеятельность;
6. Прочное закрепление сформированного ценностного отношения в своей деятельности [23, 24, 36].

Эффективность прямого воспитательного воздействия наряду с информационным обеспечением стимулирует углубление в возникший мотив. Важным фактором является поощрение учащегося через благодарность, похвалу. Также рассматриваются и обратные-противоположные санкции, в случае несоответствия ожиданиям [20].

Выявить объективную степень наличия у подростка значимости здоровья можно при помощи анкетирования и других способов диагностики.

Педагог в этом взаимодействии выступает с позицией сопровождающего. Как отмечают Л.Н. Бережнова, В.И. Богословский, сопровождение, в свою очередь, это специально организованный и контролируемый процесс приобщения субъекта к взаимодействию, направленный на разрешение проблемных ситуаций. На основном этапе нашего взаимодействия с подростками мы проблематизируем их вопросом важности их здоровья. Подразумевается то, что у подростков возникнет заинтересованность в этой ценности, здесь и начнется сопровождающая деятельность педагога через стратегию ориентирования. Ориентирования подростков в процессе осмысления, апробации, и переноса пережитого опыта на свою жизнь. Сопровождающая позиция педагога тесно перекликается с тьюторской, поэтому педагогу будет очень важно обладать тьюторскими компетенциями в таком виде взаимодействия с подростками. Виктор Франкл в свое время говорил: «Ценностям мы не можем научиться – ценности мы должны пережить». В связи с этим можно сделать вывод, что педагогу необходимо занимать тьюторскую позицию при работе с ценностями, так как в данном взаимодействии не подразумевается сухое обучение общепринятым фактам о здоровье, здесь вся суть взаимодействия заключается в помещении подростков в ситуации ценностного выбора, их эмоционального переживания и большого блока рефлексии. При этом сопровождение не подразумевает под собой разовую встречу или консультацию, наоборот, это понимается, как пролонгированный процесс содействия и создания атмосферы, способствующей изменению ценностной парадигмы подростков. Отмечу, что важной характеристикой такого сопровождения педагогом с тьюторской позицией является доверительная диалогическая форма взаимодействия. Между педагогом и подопечным возможно выстроить продуктивные диалоговые отношения, так как при сопровождении ориентации подростков на ценность «здоровье» педагог выступает в роли непредвзятого, заинтересованного лица.

## Выводы по главе 1

Из вышесказанного можно сделать вывод, что именно в подростковом возрасте происходит актуализация и приобретение личностно-значимых ценностей. Под ценностями, в свою очередь, подразумевается основа для формирования и закрепления в сознании каждого человека установок, которые способствуют занятию индивидом определенной позиции, проявить свое отношение ко всем аспектам собственной жизни.

В свою очередь, рассматривая здоровье с точки зрения ценности, можно отметить, что оно определяет возможный диапазон способностей каждого человека, векторную направленность индивида. Здоровье – самый важный компонент общечеловеческого счастья, центральное условие благополучного психосоциального, духовно-нравственного и физиологического развития каждого человека.

Как уже было отмечено ранее, ученые разводят описание ценности здоровья на 3 уровня:

- 1) биологический;
- 2) социальный;
- 3) личностный.

Ценностное отношение к своему здоровью – это персональное мнение человека, которая отражает различные связи с определенными факторами его ежедневной жизни, напрямую воздействующее на его здоровье в целом.

Важно отметить то, что отношение ребенка к своему здоровью может существенно измениться только благодаря тем функциональным процессам, которые происходят в его организме, то есть пережитые им лично. Однако оказать влияние возможно и в совместной деятельности, при условии наличия благоприятной, располагающей атмосферы.

Во-первых, истинное отношение ребенка к своему здоровью с легкостью может модифицироваться только благодаря его внутренним процессам,

происходящие в его организме. Реформирование работы самых важных систем человеческого организма не может быть не замеченной подростком, но не все подростки имеют готовность к таким новым для них и не всегда положительным изменениям. Общение педагога и ребенка на предшествующих данным изменениям процессуальных этапах несет в себе функцию, так называемой, психологической подготовки второго к новым для его возраста ощущениям и всяческим переживаниям.

Во-вторых, ценностное отношение к своему здоровью у ребенка подросткового возраста начинает вплотную связываться с образованием нового значимого личностного формирования – «чувства взрослости». Тенденция быть полноценным взрослым также распространяется и на ценностное отношение к собственному здоровью: значительное большинство подростков принимают активно посещать спортивные занятия, обращают пристальное внимание к своему внешнему облику. Основной ролью взрослых в данный период их жизни является оказание посильной помощи при полном освоении конкретных действий, улучшающих общее состояние здоровья, содействующих эффективному образованию «нового тела» и характерной внешности. При этом очень важно поменять стратегию общения взрослых с ребенком подросткового возраста. Она должна быть проявлена через доверительное общение. Именно это будет проявлять эффективность посильной помощи взрослого, ориентированной на развитие учеником-подростком корректного отношения к собственному здоровью.

Оптимальной, по нашему мнению, является стратегия «Ориентирование», так как она максимально приближена и направлена на взаимодействие с ценностно-смысловой сферой подростка. В работах В.В. Игнатовой оно рассматривается как педагогическая стратегия в контексте духовно-творческого становления личности, затрагивает познавательную, эмоционально-мотивационную и деятельностную сферы личности и предполагает реализацию комплекса педагогических мероприятий ознакомительного, рекомендательного характера, направленных на достижение определенного результата.



## **2 Методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность «здоровье»**

### **2.1 Методические рекомендации по проведению ряда внеурочных занятий «Здоровье — главное жизненное благо»**

Проанализировав содержательный аспект теоретической части нашей работы, мы пришли к выводу, что на данном этапе времени возникла острая необходимость в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи и их ориентирование на здоровье как ценность, в связи с этим нами было создано методическое обеспечение. Оно состоит из методических рекомендаций по организации ориентирования (особенности взаимодействия подростков и педагога, занимающего тьюторскую позицию) и методического комплекса внеурочных занятий (встреч), включающий в себя методы первичной и итоговой диагностики отношения обучающихся к ценности «здоровье» с целью контроля результатов проведенных занятий. При необходимости их количество можно пролонгировать, исходя из особенности аудитории и темпа работы.

Почему так важно вести воспитательную работу именно в данном направлении? Исходя из статистик по заболеваниям, можно сделать вывод, что с каждым годом состояние здоровья молодых людей значительно ухудшается, многие болезни «помолодели», и именно подростковый возраст является запускным механизмом, который на будущее формирует и программирует поведение и отношение человека к себе и своему состоянию.

Наряду с этим необходимо отметить, что, во-первых, отношение человека к своему здоровью является отражением его жизненного опыта, а во-вторых, проявляет значительное воздействие на его поведенческую сферу, что отображается в ценностях не только здоровья, но и здорового образа жизни. Вышеперечисленные факты дают возможность сделать вывод, что одной из

базовых ориентиров воздействия на психику подростков является ценностно-смысловая сфера личности.

Отзыв на методическое обеспечение отражен в приложении Ж.

**Цель методического комплекса:** развитие ценностного отношения подростков к своему здоровью

**Задачи методического комплекса:**

1. Сформировать функциональную здоровьесберегающую компетентность обучающихся (Представление значимости здоровья в обеспечении интенсивной также длительной жизнедеятельности);

2. Способствовать приобретению знаний подростками об основных факторах риска, антириска;

3. Развить навыки сопротивления социальным влияниям, способствующим вредным привычкам (курению, употреблению алкоголя и наркотиков);

4. Смоделировать поведение подростков, направленное на здоровый образ жизни;

5. Повысить значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных);

6. Сформировать мотивацию на сохранение и укрепление здоровья.

Методическое обеспечение подразумевает под собой наличие четырех основных блоков:

1. Диагностический.

2. Установочный.

3. Содержательный.

4. Блок объективной оценки эффективности воспитательных занятий.

*Диагностический блок (1 занятие)*

Цель: проведение диагностики особенностей ценностно-смысловой сферы личности и состояния здоровья, определение степени ведения здорового образа жизни. На начальном этапе взаимодействия с подростками рекомендуется дать оценку их отношения к собственному здоровью. В этом могут помочь

следующие диагностические методики (педагог самостоятельно делает выбор в пользу одной из представленных методик):

– Опросник «Отношение к здоровью» (Р. А. Березовская) (Методика представлена в приложении А)

– «Ценностные ориентации и направленность личности» (Л.Н. Силантьева) (Методика представлена в приложении Б)

*Установочный блок (1 занятие)*

Цель: побуждение подростков к продуктивному взаимодействию.

*Содержательный блок (2-8 занятия)*

Цель: Непосредственная просветительская работа в области знаний о здоровье.

*Блок оценки эффективности воспитательных воздействий (9 занятие)*

Цель: измерение динамики формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, направленное содействие проявлению положительных поведенческих реакций.

На данном этапе происходит подведение итогов проведения комплекса занятий при использовании методик из диагностического блока.

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;
- подгрупповые;
- индивидуальная работа.

Прежде чем приступить к взаимодействию с ценностным миром подростка, необходимо понимать, какие составляющие являются неотъемлемой частью здоровой жизни каждого человека. Обратите внимание на рис. 1. Именно на эти сферы и направлен разработанный нами методический комплекс занятий.

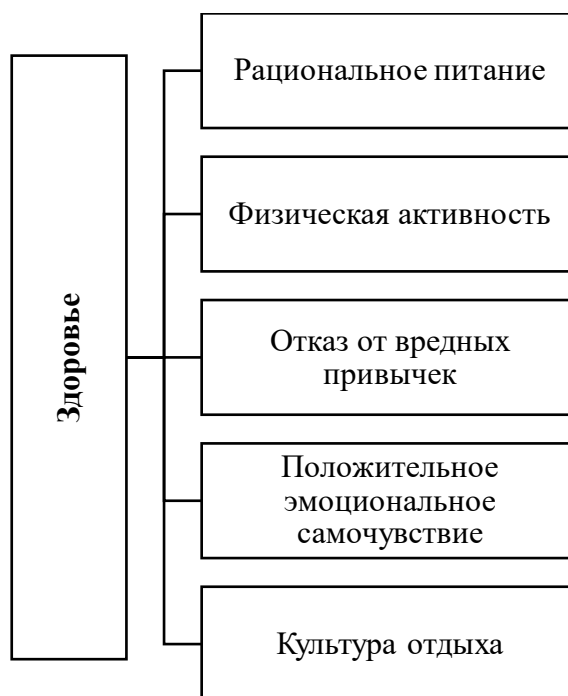


Рис. 1 Составляющие здорового образа жизни

С учетом вышеперечисленных факторов нами был создан методический план занятий (Таблица 1), который включает в себя название тем, и содержательный компонент. Методическое обеспечение было создано на основе работ Е. Левановой, В. Цибульниковой «Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании», В. Родионовой и М. Ступницкой «Я и они» (занятия для учащихся 8–9-х классов) и Комплексной внешкольной программы по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается», разработанной Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие».

Таблица 1 – Методический план занятий

№	Название	Содержание
1	«Вводное занятие»	Проведение диагностики уровня значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей подростков. Установление контакта с аудиторией. Проблематизация.
2	«Наши ценности»	Виды ценностей. Анализ итогов диагностики. Осознание собственной иерархии ценностей. Развитие навыков самоанализа у подростков.

Окончание таблицы 1

№	Название	Содержание
3-4	«Здоровье человека. Физическая активность и влияние вредных привычек на организм»	Актуализация понятия «здоровый образ жизни». Формирование положительного отношения к собственному здоровью. Информирование о рисках, влияющих на здоровое состояние организма подростка, связанных с употреблением вредных веществ. Влияние физической активности на благоприятное самочувствие человека.
5-6	«Ты то, что ты ешь»	Информирование о роли правильного питания в физиологическом развитии, его влиянии на состояние здоровья подростка. Профилактика заболеваний, связанных с неправильным питанием. Развитие представлений о значении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, режима питания.
7-8	«Отдыхай правильно»	Правила отдыха. Самооценка умений подростков расслабляться и правильно восстанавливать силы. Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.
9	«Итоговое занятие»	Проведение контрольной диагностики уровня значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей подростков. Подведение итогов цикла занятий, организация рефлексивной беседы.

**Занятие 1 «Вводное занятие».**

Цель: создание благоприятного климата для совместного действия, позитивного настроения и сплоченности группы.

**Вводная часть.**

В первом такте работы педагог предлагает учащимся пройти опрос с максимально честными и лично-значимыми ответами, пока не давая пояснений о цели своей деятельности. После сбора бланков ответа, педагог может приступить к созданию настроения на продуктивное взаимодействие с подростками.

**Основная часть.**

Для начала рекомендуется расположить аудиторию к себе и привлечь внимание к совместной деятельности. На данном этапе на помощь могут прийти упражнение «Имя и качество»: все участники садятся в круг (самое располагающее положение тела для совместной работы), передавая друг другу какой-то предмет (ручка, игрушка, шарик), называют свое имя и какое-то одно качество своей личности, начинающееся с первой буквы его имени. Это упражнение будет максимально эффективным, если выполнять его в технике «Снежный ком»: каждый последующий член группы повторяет всю информацию, названную до него, прибавляя к общим сведениям свое имя и качество. Таким образом произойдет разрядка атмосферы внутри коллектива, настрой на совместную деятельность. Педагогу, в свою очередь, важно обратить внимание подростков на разнообразие названных качеств, что каждый из участников круга индивидуален, но им предстоит работать вместе.

Далее следует предложить поиграть в игру «Мой любимый цвет». Все участники одновременно называют свои любимы цвета, а после должны воспроизвести ответы каждого человека. Здесь происходит недопонимание, учащиеся не могут вспомнить всех цветов, так как информация поступала хаотично. Следующим шагом педагог предлагает теперь уже по очереди назвать те же самые цвета. При таком варианте игры запомнить получаемую информацию становится намного проще. Исходя из этого педагог предлагает подросткам сделать вывод из сложившейся ситуации. Он задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы? Далее необходимо составить правила поведения на занятиях. Педагог приводит в пример, что у каждой социальной группы людей есть свои негласные, либо зафиксированные нормы и правила. Например, государство и конституция, школа и устав, общественный транспорт и правила поведения в нем. И чтобы наши занятия происходили максимально комфортно, нам необходимо создать собственный свод правил. (Коллективное обсуждение, оформление ватмана)

**Заключительная часть.**

Подводя итоги вводной встречи, педагог может задать вопросы, направленные на сиюминутную рефлекссию, которая позволит учащимся осмыслить полученный опыт. Например: как ваше самочувствие после пройденного занятия? Педагог может предложить обучающимся завести «Дневник моего состояния», в котором каждый может отобразить свое состояние после пройденной встречи. Это может быть словесная заметка, рисунок, смайлик и т.д. на выбор учащихся. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Педагог предлагает придумать специфический ритуал завершения занятия. Выслушиваются варианты от учащихся. Выбирается одно и происходит прощание.

#### **Домашнее задание.**

Педагог предлагает учащимся придумать специфическое приветствие, которое будет характерно именно для этих предстоящих занятий. Подразумевается то, что подростки подумают дома и на следующую встречу назовут свои варианты. Также, предлагается обсудить с родными правила поведения на предстоящих внеклассных занятиях и подумать, нужно ли что-нибудь к ним добавить.

#### **Занятие 2 «Наши ценности».**

Цель: способствование осознанию подростками собственной иерархии ценностей

#### **Вводная часть.**

Педагог проводит опрос домашнего задания. Происходит ритуал приветствия, который будет выбран из всех предложенных. Далее проводится упражнение «Кто это?» Каждый учащийся на листе бумаге рисует ассоциативный портрет одного из своих товарищей по выбору. Через установленное педагогом время все рисунки кладутся на общий стол (или вывешиваются на доску). Далее ведущий вытягивает по одному листу и аудитории необходимо узнать, кто именно изображен на рисунке. Участники могут спрашивать друг у друга, почему именно такие ассоциации вызывает его

личность. На данном этапе работы педагогу необходимо подвести итог. В первую очередь происходит опрос подростков по поводу того, какую мораль и вывод можно сделать из выполненного упражнения. (Все мы личности, у каждого имеет свои особенности, ценности, определенные качества, умения и склонности, мы это увидели на рисунках).

### **Основная часть.**

Далее проводится мозговой штурм. Каждый ученик должен предположить, что же такое ценности. (Отразить на доске, в тетради, вслух). Путем синтеза выводится общее определение.

**Педагог:** каждая личность обладает своим набором ценностей, отношением к себе, окружающему миру и другим людям. Как отмечал в своих учениях психолог М. Рокич, все ценности можно разделить на два вида:

– терминальные – ценности, важные для жизни человека в целом, конечная цель индивидуального существования (Например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире и т.д).

– инструментальные – то есть ценности, которые человек выбирает сам в любой конкретной жизненной ситуации и помогающие добиваться важных для себя целей (Рационализм, честность и т.д).

После этого педагог предлагает учащимся разделить случайным образом на две группы с помощью конверта с листочками двух цветов. Первой группе предлагается назвать ценности, относящиеся к терминальному виду, а второй группе ценности, относящиеся к инструментальным. После завершения групповой работы учащиеся обмениваются своими предположениями. Педагог в это время координирует процесс, дабы избежать шума и отклонения от темы.

Ведущий обращает внимание учащихся на то, как много существует ценностей, интересов, увлечений. Может возникнуть вопрос: как не заблудиться во всем этом многообразии? Важно сделать акцент на том, что всё зависит от жизненной цели каждой конкретной личности. Именно она выступает ориентиром для принятия решений, определения наиболее значимых и менее



значимых ценностей. По тому, каковыми являются у человека его главные задачи в жизни, возможно судить о его личности.

Далее рекомендовано к выполнению задание «Мои ценности». Оно позволяет осознать и ощутить всю важность построения своей иерархии ценностей. Атмосфера в рабочей аудитории во время выполнения предложенного задания должна располагать. Рекомендована к включению ненавязчивая легкая музыка, педагогу желательно снизить уровень громкости своего голоса, произносимый им текст не должен вызывать затруднений к пониманию у аудитории. Это очень необходимо, в связи с тем, что качественное выполнение этого задания несомненно провоцирует возникновение глубоких переживаний, так как происходит анализ личностно-значимых ценностей.

Подросткам на парту выдается по семь чистых листочков и рекомендуется на каждом из них написать то, что значимо для них. Далее им предлагается произвести процесс ранжирования, т.е. выстроить все написанные ценности по определенному порядку, начиная менее, заканчивая более значимыми. Следующим не менее важным тактом происходит моделирование ситуации, при которой из их жизни навсегда исчезает самая первая написанная ими ценность. Подросткам далее предлагается руками смять и отложить бумажку и представить жизнь без этой ценности. Так происходит в дальнейшем с каждой написанной ценностью по порядку. После всех последующих исключений педагогу особенно важно обращаться к личному внутреннему состоянию подростков после потери ими ценности. Далее они могут вернуть все ценности и выстроить в своем порядке.

### **Упражнение «Конфликт ценностей».**

В этом увлекательном упражнении все участники подготавливают выступления. Необходимо равномерно разбить аудиторию на 2-4 группы. Каждая сформировавшаяся группа получает свое задание - разыграть столкновения между ценностями подростков и людей старшего возраста. Все сценки прикреплены в приложении В.

После отыгранных сценок происходит анализ упражнения. Вопрос, задаваемый группе, которая наблюдала выступление:

- Какую терминальную ценность проявляли взрослые?
- А какую подростки?
- Каким образом выражалось противостояние ценностей в данной сценке?

Вопрос для группы, показывающей выступление:

- Какой смысл этой сценки, какой конфликт лежит в ее основе?

Вопрос, задаваемый всем:

– Был ли у вас опыт столкновения с такими конфликтными ситуациями в вашей жизни? Приведите свой пример.

#### **Заключительная часть.**

Происходит обсуждение прошедшего занятия:

- Какие были сложности при выполнении задания?
- Изменился ли порядок ценностей? Почему?
- Какие новые знания вы получили?

Подросткам предлагается сделать запись в «Дневник моего состояния». Далее происходит общепринятый ритуал прощания.

#### **Занятие 3-4 «Здоровье человека. Физическая активность и влияние вредных привычек на организм».**

Цель: актуализация ценности «Здоровье»

#### **Вводная часть.**

**1 такт.** Происходит ритуал приветствия. Выполняется упражнение «Я тоже». Каждый учащийся по просьбе педагога должен встать и сказать сильную сторону своей личности, что приносит ему гордость. Например: «Я умею вышивать крестиком». Если еще кто-то из присутствующих тоже умеет это делать, то, следовательно, встает и говорит: «Я тоже». Если никто не произносит «Я тоже», то нужно поаплодировать этому участнику. Данное упражнение позволяет настроить группу на работу, улучшить эмоциональный фон.

#### **Основная часть.**

Педагог предлагает посмотреть на две фотографии. На одной из них изображен человек с болезненной внешностью, на другой – жизнерадостный и улыбающийся. Задаются следующие вопросы:

- Что вы можете сказать об этих людях?
- Как вы можете охарактеризовать внешний вид каждого человека?

Подразумевается, что подростки обратят внимание на то, что один человек выглядит здоровым, другой – болезненным. Далее следует предложить выполнить упражнение, которое называется «Ассоциативный ряд».

**Педагог:** существует огромное множество понятий здоровья:

- здоровье – это полное отсутствие различных заболеваний;
- здоровье – способность каждого человека осознавать и удовлетворять свои прямые потребности.

Какие ассоциации вызывает у вас слово «здоровье»?

Учащиеся пишут на доске по очереди свои варианты. Далее происходит коллективное формулирование определения «здоровье». (Предварительно можно разделить на группы при помощи счета на 1-2-3). Педагогу важно отметить оригинальность определений, поблагодарить группы за продуктивную работу.

**Педагог:** всемирная организация здравоохранения в своем Уставе записала, что «... здоровье понимается как наличие полного функционирующего физического, социального, душевного благосостояния, а не только как полное отсутствие каких-либо болезней». Какие, по вашему мнению, факторы оказывают влияние на здоровье каждого человека? Считаете ли вы себя здоровым человеком? Почему? Можете ли вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?

Те же самые группы вытягивают из закрытого конверта по одному из составляющих здорового образа жизни (Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркомании), закаливание всего организма, положительные эмоции, полноценное рациональное питание, достаточный двигательный режим, личная гигиена). Далее предлагается им создать инфографику, в которой необходимо

отразить содержание одного из представленных составляющего здорового образа жизни. Через установленное время каждая группа представляет свое изображение.

На этом этапе работы занятие завершается. Домашним заданием будет проанализировать свою жизнь. Написать мини-эссе «Я и ЗОЖ», отразить в нем степень проявления составляющих здорового образа жизни. Эссе можно поместить в свой дневник состояния.

**2 такт.** Ритуал приветствия.

**Упражнение «Вершины».**

На доске разноцветными кнопками необходимо обозначить вершины гор, которые называются возможными провоцирующими причинами употребления табачной продукции (для интереса, статус, одиночество, давление возрастной группы и т.д). Высота этих гор, обозначаемая цветными шнурами, может меняться произвольно. Проводится исследование горного массива с помощью фигурки альпиниста. Учащиеся могут устанавливать высоту этих гор, помещают фигурку альпиниста на наиболее подходящей вершине.

Далее показывается фрагмент из советского мультсериала «Ну, погоди!», где демонстрируется табакокурение главным героем. Педагог задает наводящие вопросы: почему табачную продукцию скрывают цензурой? Почему табакокурение принято считать вредной привычкой? Он предлагает учащимся обратиться к мифам о курении и обсудить, где правда, где ложь.

**Миф 1: «Не такие уж и вредные».**

«Все рассказы о вреде курения — лишь истерия рекламного характера. Курение вовсе не так опасно для здоровья, как об этом пишут».

**ФАКТ:** Выкуривая сигарету, человек медленно отравляет свой организм множеством вредных веществ, содержащихся в табачных изделиях. Причем последствия курения дозозависимы: вред для здоровья возрастает пропорционально количеству выкуриваемых сигарет.

Научно-доказанные факты о последствиях курения:

– Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 7 лет.

- Риск смерти от заболеваний сердечно-сосудистой системы у курящих в 2 раза выше по сравнению с некурящими.
- Курение очень сильно повышает риск образования заболеваний органов дыхания, особенно страшное - рак лёгкого (в 10–30 раз).
- Атеросклеротические поражения периферических сосудов верхних и нижних конечностей встречаются практически только у курильщиков.
- Курение повышает вероятность развития импотенции.
- Пассивное курение наносит соразмерный вред окружающим.

**Миф 2: «5 сигарет в день безвредны».**

**ФАКТ:** исследования, проведенные ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ, показали, что каждые выкуренные 3,5 сигареты сокращают продолжительность жизни мужчин на 1 год. 2 сигареты ежедневно забирают у женщины 1 год ее жизни.

**Миф 3: «Курение снимает стресс».**

**ФАКТ:** никотин вызывает выброс адреналина — гормона стресса, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышаются частота сердечных сокращений, уровень сахара в крови. Из-за спазма сосудов головного мозга сокращается кровоснабжение определенных его участков, что влечет за собой «маскирование» стресса, но не устранение.

**Миф 4: «Курение — верный способ похудеть».**

**ФАКТ:** низкий аппетит курильщика связан с расстройством регуляции пищеварительных процессов. Курение, возможно, может способствовать некоторой потере веса, но это очень малоэффективное и крайне нездоровое средство для похудения. Цена в несколько килограмм потерянного веса за разрушенное здоровье слишком высока!

**Миф 5: «Курить кальян безопасно».**

**ФАКТ:** любитель покурить кальян получает намного больше токсичных веществ, чем обычный рядовой курильщик. Из-за того, что табак в кальяне очень концентрированный, один такой сеанс курения напрямую поставит в организм

в 48 раз больше дыма, чем курение обычной сигарет за тот же промежуток времени. Также важно учесть, что чаще всего курение этого устройства происходит в людных компаниях, каждый берет мундштук из рук в руки, тем самым способствует передаче следующих возбудителей серьезных заболеваний: гепатита А, герпеса, вирусов гриппа, туберкулеза.

**Миф 6: «Электронные сигареты безвредны».**

**ФАКТ:** в картриджах электронных сигарет содержится никотин, который вызывает развитие никотиновой зависимости и нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем.

**Миф 7: «Выглядит стильно».**

**ФАКТ:** на данный момент времени в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются, как люди успешные и современные, так как осознают, что из этого всего процесса выигрывают только табачные компании.

– Как вы относитесь к рекламе этой продукции? (Учащиеся высказывают свое мнение)

**Педагог:** при создании рекламы учитывается все особенности психологии человека - покупателя. Очень часто товар рекламируют известные люди, при помощи которых нам дают понять, что данной товар самый лучший. Все медиа, особенно Интернет, постоянно преподносят сигареты, как что-то изящное и стильное.

Далее педагог предлагает создать «антирекламу» сигарет. Форму реализации каждая группа выбирает индивидуально. Происходит представление проделанной работы.

Далее демонстрируется видеоролик, в котором моделируется процесс курения и его последствия для легких.  
([https://www.youtube.com/watch?v=7qckwhd\\_lfw](https://www.youtube.com/watch?v=7qckwhd_lfw))

Обсуждение видеоролика:

– Считаете ли вы, что минутное расслабление стоит того, что происходит с вашими легкими?

– Какую альтернативу вы бы предложили людям, бросающим курить?

### **Заключительная часть.**

Анализ своего состояния. Домашнее задание будет звучать следующим образом: «Придумайте альтернативу вредной привычки – курению. Какое-то полезное действие, которое человек делал бы ежедневно. Свою разработку представьте одноклассникам»

### **Занятие 5-6 «Ты то, что ты ешь».**

**Цель:** способствовать развитию у подростков навыка рационального питания и ответственности за свое здоровье

### **Вводная часть.**

**1 такт.** Происходит общепринятый ритуал приветствия. Упражнение «Дотронься рукой». С помощью него учащиеся взаимодействуют друг с другом. Игра хорошо развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует человеческую наблюдательность и хорошие аналитические способности. Суть заключается в том, что участникам необходимо касаться руками предметов с определенными характеристиками, которые называет педагог. Очень важно выполнять это упражнение быстро. Пример того, чего можно коснуться: чего-то зеленого, теплого на ощупь, квадратного, одежды и т.д.

Далее педагог предлагает всем разделить на пары и представить решение следующей ситуации.

«Сереза – ученик 4 а класса. Ему 10 лет. Пришла пора, наступили долгожданные летние каникулы. Буквально половину июня режим Серезы был таким: Подъем где-то ближе к обеду – компьютер – телефон – прогулки с друзьями во дворе – снова компьютер и позднее засыпание. Ежедневное нахождение дома ему вскоре наскучило. Он решил поехать к своей бабушке в её деревню. Все каникулы Сереза кушал бабушкину еду, которая состояла из жаренных, жирных блюд. От физической работы бабушка Серезу ограждала, говорила, что ему надо беречь себя с молодая, тяжести она может поносить сама. Ближе к сентябрю Сереза вернулся в город. Ему было очень сложно гонять с друзьями в футбол, он быстро выдыхался. После каникул мама повела Серезу на медосмотр в поликлинику. Врач вычислила индекс массы тела мальчика,

оказалось, что он имеет лишний вес. Врач дала рекомендации увеличить здоровую физическую активность, сократить или полностью исключить употребление тяжелой пищи. После похода к врачу Сергей начал заниматься плаванием. Он отказался от сладостей и чипсов. Мама готовила ему только полезные блюда. Как итог, вес Сережи пришел в норму и самочувствие улучшилось.

– Почему у мальчика возникли проблемы с лишним весом?

– Какой физической активностью мог бы заняться Сережа у бабушки в деревне?

– А вы ведете активный образ жизни?

– По вашему мнению, у вас есть лишний вес?

### **Основная часть.**

После обсуждения педагог предлагает каждому измерить свой Индекс Массы Тела и рассчитать норму калорий на день. Сделать это можно на следующих ресурсах:

– [http://www.uvelka.ru/cook\\_together/zdorovoe\\_pitanie/schyetchik-kaloriy.html](http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie/schyetchik-kaloriy.html)

– <https://1000.menu/table/14889-schitai-kalorii-i-xudei>

После этого необходимо посмотреть видеоролик <https://www.youtube.com/watch?v=HEX9NFXBHyA>. Отметив для себя основные правила сбалансированного питания, педагог предлагает учащимся составить свой рацион на три дня, с учетом их собственных данных. Дополнительную информацию учащиеся могут искать самостоятельно (Сеть Интернет, книги, журналы, продукты в магазине). Способы представления своей работы подростки выбирают самостоятельно. На этом этапе встреча завершается.

### **2 такт.**

Ритуал приветствия. Учащиеся представляют свои меню. Всё собирают в один журнал. Каждый может сфотографировать и сохранить себе рецепты. Ведущему желательно сделать акцент на том, что скорее всего каждый из учащихся сталкивался со следующими терминами «Белки», «Жиры», «Углеводы». Подразумевая, что подростки тщательно исследуют вопрос



правильного питания, педагогу необходимо разделить детей на 3 группы и предложить выполнить следующее задание. «Подготовьте мини-презентацию про один из этих элементов». Какой именно попадется каждой конкретной группе, решают с помощью конверта, в который педагог предварительно положил бумажки с надписями «Белки», «Жиры», «Углеводы».

### **Заключительная часть.**

**Педагог:** Давайте подведем итоги. Всё должно быть в меру. Чтобы быть всегда в хорошей форме, постарайтесь придерживаться четырёх принципов правильного питания (приложение Е). Педагог раздает карточки с принципами.

Педагог напоминает учащимся об необходимости отметить свое состояние в дневниках.

### **Занятие 7-8 «Отдыхай правильно».**

#### **Вводная часть.**

Ритуал приветствия.

#### **Упражнение-разминка «Снежки»**

Необходимо разделиться на группы поровну. Помещение, в котором происходит занятие разделить пополам (мелом, веревкой). Каждая команда располагается на своей части. Педагог раздет каждой команде листы бумаги. Далее предлагает смять эти «листы гнева» и превратить в снежки. Необходимо отметить, что задачей каждой команды является победа в игре «Снежки». Нужно бросать снежки за черту противоположной команды. Побеждает тот, у кого будет меньше всего бумажек. Всё действие происходит под музыку. Как только она замолкает, командам необходимо закончить бой. Если кто-то продолжает кидать снежки, то этой команде засчитывают штрафной балл. Действо продолжается 3 раунда.

Далее происходит анализ выполненного упражнения:

– Как вы ощущаете себя после выполнения этого упражнения? Появилась бодрость?

Физическая нагрузка – отличный способ сделать переключение своего внимания с очень неприятных нам ощущений и чувств. Существуют различные

методы и способы, чтобы выплеснуть наружу все свои эмоции без вреда для окружающих и расслабить свою нервную систему.

### **Основная часть.**

#### **Упражнение 1 «Солнечный луч».**

Упражнение необходимо выполнять сугубо индивидуально. Оно направлено на уменьшение утомления, скорое обретение стабильности мыслей и тела.

Необходимо либо сесть, либо встать стоя. В голове визуализируется луч света, который проходит через весь организм снизу вверх. Важно внушить себе, что этот луч расслабляет тебя, дает сил и энергии. Внутренний солнечный луч словно формирует светлую и новую внешность спокойного и освобожденного человека.

Необходимо произвести 2-3 повтора такого упражнения. От выполнения данного упражнения должно возникнуть внутреннее приятное удовольствие.

Каждый из присутствующих подростков должен выполнить это упражнение и дать отзыв о своих впечатлениях.

#### **Упражнение 2 «Руки».**

Это упражнение можно делать даже на уроке, когда есть свободная минутка. Учащийся садится на свой стул. Происходит расслабление рук и ног. В этот момент необходимо визуализировать «вытекание» усталости и апатии через руки и ноги. Посидеть так необходимо минуты три, а затем легко и непринужденно потрясти руками. Такое легкое упражнение позволит снять усталость, способствует возвращению психического баланса.

**3.** Педагог раздает инфографику «Список занятий», которые помогут наладить эмоциональный фон, наполнить положительной энергией. (Приложение Г). Можно задать вопросы о том, какие из этих занятий подростки делают в своей повседневной жизни.

#### **Упражнение 4 «Мешочки гнева».**

Данное упражнение можно провести для снятия эмоционального напряжения, выплеска эмоций. Суть заключается в том, что подростки

заполняют шарики крупой (горох, гречка и др.), соразмерно своему уровню негативных эмоций по отношению к конкретной ситуации из их жизни. С помощью этих мешочков они высказывают свое недовольство и бросают их в стену. Подробную инструкцию к этому упражнению можно увидеть в приложении Д.

### **Упражнение 5 «Аутотренинг»**

#### **Заключительная часть.**

Педагог предлагает всем сесть в круг и попробовать поделиться между собой своим опытом. Какие специфические способы расслабления есть у присутствующих?

### **Занятие 9 «Итоговое занятие».**

**Цель:** подведение итогов пройденных занятий

#### **Вводная часть.**

В первом такте работы педагог предлагает учащимся снова пройти опрос с максимально честными и лично-значимыми ответами. После сбора бланков ответа, педагог может приступить к созданию настроения на продуктивное взаимодействие с подростками. Далее можно выполнить упражнение на разогрев «Привет, сегодня ты...»

Все участники садятся в круг. Педагог берет в руки заранее подготовленный предмет (мяч, ручку, игрушку). Он предлагает поприветствовать друг друга необычным способом. Необходимо перекидывать этот предмет между собой, при этом нужно поздороваться с тем, кому мы бросаем мячик, назвать его имя, а также сказать, что необычного или интересного в нём сегодня вы заметили. Изменения в одежде, внешности или настроении. Например, «Привет, Таня! Сегодня ты надела очень красивую юбку». Проводим беседу. Важно обсудить, трудно ли было подмечать что-то новое в знакомых им людях, какие чувства возникали у учащихся, когда что-то новое находили в них самих. Педагог подводит итог, что очень важно быть наблюдательным, особенно в отношениях между людьми. Если Вы заметили

какие-то положительные моменты у человека, скажите ему об этом, сделайте приятно!

**Основная часть.**

Педагог организует рефлексивную беседу. Производится анализ изменений в иерархии ценностей подростков. Стало ли здоровье на ранг выше? Обсуждение с учащимися изменения их отношения к здоровью. Представление ими своих дневников, краткое выступление о записях.

Педагог благодарит учащихся за участие и благодарит за участие.

## **2.2 Методические рекомендации по построению взаимодействия с подростками для педагогов, реализующих внеурочные занятия**

Согласно Федеральному образовательному стандарту, внеурочная деятельность учащихся имеет специфическую особенность, отличающую ее от учебной. На сколько мы знаем, время, которое отводимое на проведение внеурочной деятельности, используется в интересах учащихся и в формах, которые значительно отличаются от урочной системы обучения. В такой деятельности педагог выступает не как тот, кто намерен преподнести материал для запоминания, а как человек откликающийся на внутренний мир ребенка, заинтересованные в его развитии. В связи с этим взаимоотношения между педагогом и воспитанником должны происходить в диалоговой форме. Такая форма работы характерна для сопровождающих, то есть тьюторов и педагогов, обладающими такими компетенциями.

Тьюторская позиция проявляется как результат желания, единства интересов ребенка и педагога, как особая образовательная позиция педагога. Оно невозможно без интеграции как внутренней, так и внешней, сетевого взаимодействия, позволяющих обеспечить положительные учебно-дидактические и воспитательные результаты. Она дает возможность детям погружаться в разные образовательные и социальные среды. Педагог с тьюторской позицией имеет возможность гарантировать непрерывное социально-педагогическое сопровождение ребенка, способен принимать во внимание личные и типологические особенности обучающегося, гарантировать его достаточное становление, самоопределение и самореализацию, достижение его успеха в жизни.

Учитывая все психолого-возрастные особенности детей старшего подросткового возраста, разговоры о здоровье следует вести в деликатной форме, чтобы это не воспринималось как давление и поучение. Для более эффективного воздействия на восприятие, понимание и запоминание

информации, уместно использовать примеры из жизни их сверстников, различные визуальные материалы, обращение к их личному опыту

Для подростков очень важно, чтобы со стороны их наставника было направленное заинтересованное воздействие, одобрение, принятие. В связи с этим педагогу необходимо в своем поведении использовать следующие техники:

– **техника активного слушания** (невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, поддерживающее выражение лица, выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, кивание головой в знак готовности слушать дальше, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с ребенком; вербальные компоненты: повторение «слово в слово», перефразирование);

– **техника положительного подкрепления** (невербальная форма одобрения, вербальная позитивная оценка, признание ранее не проявлявшихся достоинств, оглашение своих впечатлений, благодарность и др.).

## Выводы по главе 2

Во второй части дипломной работы нами было разработано методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность «здоровье». В него входят непосредственно краткое содержание занятий и методические рекомендации для педагога, проводящего их.

Важно отметить, что при создании методического обеспечения соблюдены условия, при которых ориентирование подростков на ценность «здоровье» будет более эффективным. Они отражены в выдвинутой нами гипотезе. К ним относится:

- информирование подростков о рисках, связанных с здоровьем;
- включение подростков в субъект-субъектное взаимодействие;
- осуществление рефлексии эффектов занятия, анализа своего отношения, собственной осредствленности в сохранении здоровья;
- реализация педагогом, проводящим курс, тьюторской позиции.

Методическое обеспечение подразумевает под собой наличие четырех основных блоков:

1. Диагностический.
2. Установочный.
3. Содержательный.
4. Блок оценки эффективности воспитательных воздействий.

### *Диагностический блок (1 занятие)*

Цель: диагностика особенностей ценностно-смысловой сферы личности и состояния здоровья, определение степени ведения здорового образа жизни. На начальном этапе взаимодействия с подростками рекомендуется дать оценку их отношения к собственному здоровью. В этом могут помочь следующие диагностические методики (педагог самостоятельно делает выбор в пользу одной из представленных методик):

– Опросник «Отношение к здоровью» (Р. А. Березовская) (Методика представлена в приложении А)

– Ценностные ориентации и направленность личности» (Л.Н. Силантьева) (Методика представлена в приложении Б)

*Установочный блок (1 занятие)*

Цель: побуждение подростков к продуктивному взаимодействию.

*Содержательный блок (2-8 занятия)*

Цель: Непосредственная просветительская работа в области знаний о здоровье.

*Блок оценки эффективности воспитательных воздействий (9 занятие)*

Цель: измерение динамики формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, направленное содействие проявлению положительных поведенческих реакций.

На данном этапе происходит подведение итогов проведения комплекса занятий при использовании методик из диагностического блока.

Разработанные занятия актуализируют непосредственное внимание учащихся к состоянию их собственного здоровья. При разработке в основу комплекса легла педагогическая стратегия «ориентирование». Представляется, что её эффективность в такого рода работе вполне удовлетворительна. В каждом занятии есть своя цель, так называемый ориентир. Последующие действия педагога сопровождаются использованием интерактивных методик, кейсов, проблематизирующих бесед. Также важно отметить, что каждое занятие включает в себя определенные интерактивные упражнения, позволяющие настроить аудиторию на работу, разгрузить эмоциональный фон.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Оно является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровое состояние человека дает возможность его комфортной жизнедеятельности, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

Как мы уже отметили ранее, функциональные отклонения и нарушения чаще всего имеют накопительный характер и начинают свое проявление еще в подростковом возрасте. Молодые люди не ощущают угнетения функций организма, на фоне того, что этот процесс пролонгированный. Здоровье в их ценностно-смысловой пирамиде занимает далеко не первое место, так как не является актуальным на данном этапе развития. Принять это как данность недопустимо, поэтому необходимо проводить просветительскую воспитательную работу, которая будет направлена на актуализацию значимости ценности «здоровье» у подростков.

Ценностное отношение к здоровью — это процесс осознания, объяснения, понимания человеком ценности своего здоровья (здорового образа жизни), выраженный в его желании поддерживать хорошее состояние организма, и целенаправленно не наносить ему ущерба.

Важно отметить, что одним из важных аспектов в развитии аксиологического отношения к здоровью является систематическое повторение и соприкосновение поведение человека с его сознанием:

За основу разработанного нами методического обеспечения взята педагогическая стратегия «ориентирование». Она затрагивает познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностную сферы личности и предполагает реализацию комплекса педагогических мероприятий ознакомительного, рекомендательного характера, направленных на достижение определенного

результата. Следует заметить, что так как подростки не идеализируют здоровье в своей ценностной структуре, педагогу в таком взаимодействии будет эффективно направлять субъектов в проблемное поле, посредством выбранной нами стратегии.

Комплекс занятий, разработанный нами, содержит в себе информационное наполнение, тренинговые упражнения, которые апробируются подростками, личностно-ориентированные задания, рефлексивный элемент мониторинга внутреннего состояния после встреч. Педагог в этом взаимодействии учитывает рекомендации по занятию тьюторской позиции, отраженные в параграфе 2.2.

По нашему мнению, в разработанном нами методическом обеспечении учтены все необходимые условия, которые были отражены в нашей гипотезе. Таким образом, можно предположить, что она имеет право на подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афсахов, И.А. Отношение человека к здоровью / И.А. Афсахов // Социология. – 1992. – №6.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. - 2008. - № 2. - с. 21 – 28
3. Баль Л.В. Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.
4. Беленов В.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у старшеклассников в процессе физического воспитания // Современные направления образовательной деятельности в области физической культуры: Сб. мат. Междунар. научно-практ. конф. -Спб., 2000. -С. 121-122.
5. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: автореф. дис. канд. психол. наук: (19.00.07) / Т.В. Белинская. М., 2005. - 23с.
6. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев // Психология личности в трудах отечественных психологов. / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001 - С. 146 - 151.
7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. -М.: ФиС, 2000. -206с.
8. Выготский Л.С. Детская психология. – М.: Эксмо, 2007.- 512с.
9. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности // Психология личности в социалистическом обществе. -М.: Наука, 1989. -С. 102-109.
10. Джон К., Эндрюс Б.А. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в XXI столетии // Теория и практика физической культуры, 1993, Ш.-С.46-48.
11. Дидук И.А. Воспитание ответственного отношения младших подростков к здоровью, как общественной ценности / И.А. Дидук: Автореф. канд. пед. наук. Смоленск, 2007. — 18 с.

12. Ермоленко В.Д. Психологические особенности развития ценностных отношении у детей. - Автореф. дисс. канд. псих. наук. -М., 1984. - 24с.
13. Ершова С.М. Теоретическое осмысление категорий «Ценность» и «Ценностные отношения» // Сибирский педагогический журнал. 2011. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-osmyslenie-kategoriy-tsennost-i-tsennostnyye-otnosheniya>
14. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей: 3-е изд., перераб. и доп. СПб.: Детство-Пресс, 2001.
15. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. -М., 1986. - 112с.
16. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. - 1982. - т. 45.- №1.- С. 49-58.
17. Игнатова В.В., Юшкова К.В. Ориентирование будущего бакалавра на профессионально-нравственное самоопределение // Вестник ТГПУ. 2015. №8 (161).
18. Каган М.С. Философская теория ценности. - СПб., 2007. -205с.
19. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько.- М.: Вако, 2004. - 296 с.
20. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. СПб.: Деал, 1998. - 231 с.
21. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 2004. – 256с.
22. Кривошеина Е. Ю. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи северных территорий России» / [Электронный ресурс]: [avtoref.mgou.ru/ar/ar254.pdf](http://avtoref.mgou.ru/ar/ar254.pdf)

23. Кривцова Е. В., Мартынова Т. Н. Толерантность личности в системе ценностного самоопределения: монография / - М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 140 с. - 13-14 с.
24. Круглов Б.С. Роль ценностных ориентации в формировании личности школьника // Психологические особенности формирования личности школьника. -М., 1983, -С.4-11
25. Крутецкий В. А. Психология: Учебник для учащихся пед. училищ. — М.: Просвещение. —352 с, ил. 1980
26. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие/ Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 139 с.
27. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и профилактики / Л. В. Куликов. - СПб.: Питер, 2004. -464 с.
28. Куправа А.Д. Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни в воспитании учащейся молодежи / А.Д. Куправа: Дисс. канд. пед. наук. Краснодар, 2005. - 186 с.
29. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. -М.: Политиздат, 1975. -304с.
30. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицин. - М.: Советская Россия, 1986.-192 с.
31. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.В. Марков. М.: Академия, 2001. - 318с.
32. Митрошенков О.А. Философия. – М.: РГСУ, Перспектива, 2007. – 640с.
33. Мудрик А.В. Социальная педагогика. – М.: Академия, 2009.- 224с.
34. Мухина С. В. Возрастная психология. – М.: Академия, 2007. – 456с.
35. Нефедова, А. С. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема / А. С. Нефедова, Н. А. Сахарова. —

Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 13 (72). — С. 274-276. — URL: <https://moluch.ru/archive/72/12349/>

36. Никифоров Г. С. Психология здоровья/ Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.

37. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с.

38. Овчинникова Ю.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 Екатеринбург, 2003- 194 с.

39. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Пер. с нем. - М, 1994. -319с.132

40. Сайко С.Д. Ценностные ориентации детей при переходе в младший школьный и подростковый возраст // Вопросы психологии, 1986, №2.

41. Сластенин В.А., Чижаква Г.И. Введение в педагогическую аксиологию - М.: 2003. - 192 с

42. Стецевич М. Ю Нравственные ценности: воспитание, формирование, освоение, ориентация // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №4 (43)

43. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология / Генезис. Тенденции развития. - СПб., 1995. -352с.

44. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования № 413 от 17 мая 2012 г.

45. Щепотьев, А. В. Спорт как инструмент развития личности подростка / А. В. Щепотьев, Е. Д. Лукьянова. — Текст: непосредственный // Школьная педагогика. — 2018. — № 3 (13). — С. 11-15. — URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/104/3645/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская)

**Инструкция:** вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1— абсолютно не согласен или совершенно не важно;
- 2— не согласен, это не важно;
- 3— скорее не согласен;
- 4— не знаю (не могу ответить);
- 5— скорее согласен, чем нет;
- 6— согласен, очень важно;
- 7— абсолютно согласен, безусловно важно.

Рис. А1

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов ответов на вопросы 5, 8, 9 и 10.

Рис. А2

## Бланк опросника

<i>1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.</i>								
1.1.	Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Верные друзья	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Признание и уважение окружающих	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
<i>2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?</i>								
2.1.	Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Способности	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
2.5.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	«Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7
<i>3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?</i>								

Рис. А3

<i>4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:</i>								
4.1	Средства массовой информации (радио, телевидение)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Врачи (специалисты)	1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
4.4.	Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Научно-популярные книги о здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<i>5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</i>								
5.1.	Качество медицинского обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7
5.3.	Профессиональная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
5.7	Недостаточная забота о своем здоровье	1	2	3	4	5	6	7

Рис.А4



Продолжение приложения А

<i>6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?</i>								
6.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мне это безразлично	1	2	3	4	5	6	7
6.7.	Ничто особенно не беспокоит меня	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я чувствую уверенность в себе	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4	5	6	7
6.10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4	5	6	7
<i>7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:</i>								
7.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
7.2.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7
7.3.	Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я встревожен и сильно нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7

Рис. А5

<i>8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</i>								
8.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
8.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Закаляюсь	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Другое	1	2	3	4	5	6	7

Рис. А6

Окончание приложения А

<i>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</i>								
9.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	1	2	3	4	5	6	7
9.2.	Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
9.3.	У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
9.5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, что нужно для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необходимы большие материальные затраты	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>10. Если вы чувствуете недомогание, то:</i>								
10.1	Обращаетесь к врачу	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Стараетесь не обращать внимания	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	1	2	3	4	5	6	7
10.5.	Другое	1	2	3	4	5	6	7

Рис. А7

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Ценностные ориентации и направленность личности (Л. Н. Силантьева)

**Процедура исследования.** Каждая из перечисленных ценностей печатается на отдельной карточке: на лицевой стороне — текст, на обороте — шифр (1.1, 1.2 и т.д.).

Исследование проводится в несколько этапов:

- 1) испытуемый отобрать из 50 карточек неограниченное количество значимых для него ценностей;
- 2) следует выбрать 10 ценностей, наиболее важных, с его точки зрения;
- 3) испытуемый оценивает по пятибалльной шкале уровень реализации каждой из этих 20 ценностей в его жизни.

1.1. Не быть одиноким.

1.2. Быть любимым.

1.3. Быть здоровым.

1.4. Жить жизнью, полной удовольствий, развлечений, приятного проведения времени.

1.5. Хитрость.

Рис. Б1

2.1. Быть любознательным.

2.2. Жизненная мудрость (понимать жизнь).

2.3. Уметь здраво и логично мыслить.

2.4. Широта знания, высокая общая культура.

2.5. Иметь интересную работу.

3.1. Быть принятым в коллективе.

3.2. Принимать участие в деятельности группы.

3.3. Иметь широкий круг общения.

Рис. Б2

## Продолжение приложения Б

- 3.4. Уметь быстро сходиться с людьми.
- 3.5. Иметь свою компанию.
- 4.1. Иметь привилегированные возможности.
- 4.2. Быть не хуже других.
- 4.3. Иметь работу, которую хорошо умеешь выполнять.
- 4.4. Достижение положения в обществе.
- 4.5. Иметь возможность продвижения по службе.
- 5.1. Воспитанность, хорошие манеры.
- 5.2. Быть уверенным в своем будущем.
- 5.3. Умение поддерживать со всеми хорошие отношения.
- 5.4. Терпимость к взглядам и мнениям других.
- 5.5. Регулярный, упорядоченный образ жизни.
- 6.1. Чтобы тебя понимали.
- 6.2. Любить и понимать природу (искусство).
- 6.3. Быть гармонично развитым человеком.
- 6.4. Уметь защищать свои чувства.
- 6.5. Свобода от внутренних противоречий.

Рис. Б3

- 7.1. Быть уверенным в себе.
- 7.2. Смелость в отстаивании своего мнения, взгляда.
- 7.3. Способность действовать самостоятельно.
- 7.4. Уметь оказывать влияние на события общественной жизни, на жизнь коллектива.
- 7.5. Уметь добиваться желаемого.
- 8.1. Любить человека (быть любящим сыном (дочерью), супругом, отцом (матерью)).
- 8.2. Доброта (быть добрым).
- 8.3. Не быть равнодушным.
- 8.4. Оказывать помощь людям.
- 8.5. Понимать людей.
- 9.1. Трудолюбие.

Рис. Б4

## Продолжение приложения Б

- 9.2. Уметь подчинять свои собственные интересы интересам дела.
- 9.3. Успешность в делах.
- 9.4. Целеустремленность.
- 9.5. Иметь высокую профессиональную квалификацию.
- 10.1. Возможность повышения профессионального уровня, мастерства.
- 10.2. Ощущать результаты своего труда.
- 10.3. Суметь воплотить себя (свои мечты) в своих детях (учениках).
- 10.4. Жить в соответствии со своими принципам, убеждениями.
- 10.5. Возможность творческой деятельности.

Рис. Б5

### **Ключ к методике**

- Направленность на себя: 1.1 — 1.5.
- Направленность на объект: 2.1 — 2.5.
- Направленность на группу: 3.1 — 3.5.
- Направленность на позицию: 4.1 — 4.5.
- Направленность на сохранение отношений: 5.1 — 5.5.
- Направленность на обособление: 6.1 — 6.5.
- Направленность на самоутверждение: 7.1 — 7.5.
- Направленность на другого человека: 8.1 — 8.5.
- Направленность на дело: 9.1 — 9.5.
- Направленность на самореализацию: 10.1 — 10.5.

Рис. Б6

## Окончание приложения Б

**Обработка результатов.** Для выявления ведущих направленностей личности и составления ценностно-ориентационного портрета целесообразно пользоваться следующей системой баллирования субъективно значимых выборов. При ранжировании 10 наиболее важных ценностей максимальному рангу (1) присваиваются 100 баллов, следующему (2) — 90 баллов и т.д., наименьшему (10) — 10 баллов, остальным предпочитаемым ценностям, не вошедшим в десятку главных, по 1 баллу, отвергнутым ценностям присваивается 0 баллов.

Упорядочивание по параметру силы, выраженному в баллах, позволяет составить представление об иерархизированной структуре ценностей личности. Суммирование баллов личностно значимых ценностей по каждой из 10 направленностей с последующим их ранжированием позволяет выделить ведущие направленности личности индивида, группы (при групповом анализе).

Рис. Б7

Коэффициент взвешенной нереализованности (КВН), связывающий уровень значимости каждой из 10 наиболее важных для индивида ценностей с субъективной оценкой степени их реализации, позволяет выявить, какие из значимых для субъекта ценностей имеют реальные основания выступать в качестве мотивационной детерминанты поведения,

$$КВН = \frac{(5 - Y) * X}{10}$$

где X — количество баллов, присвоенных данной ценности после ранжирования; Y — субъективная оценка реализации по пятибалльной шкале. Значение КВН от 0 до 40, при этом чем больше значение КВН, тем выше неудовлетворенность уровнем реализации данной ценности.

В результате изучения ценностных ориентаций с помощью этой методики можно получить общее представление о направленности личности, о сфере субъективно более значимых ценностей и субъективное представление о степени их реализации.

Рис. Б8

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Ситуации для сценок

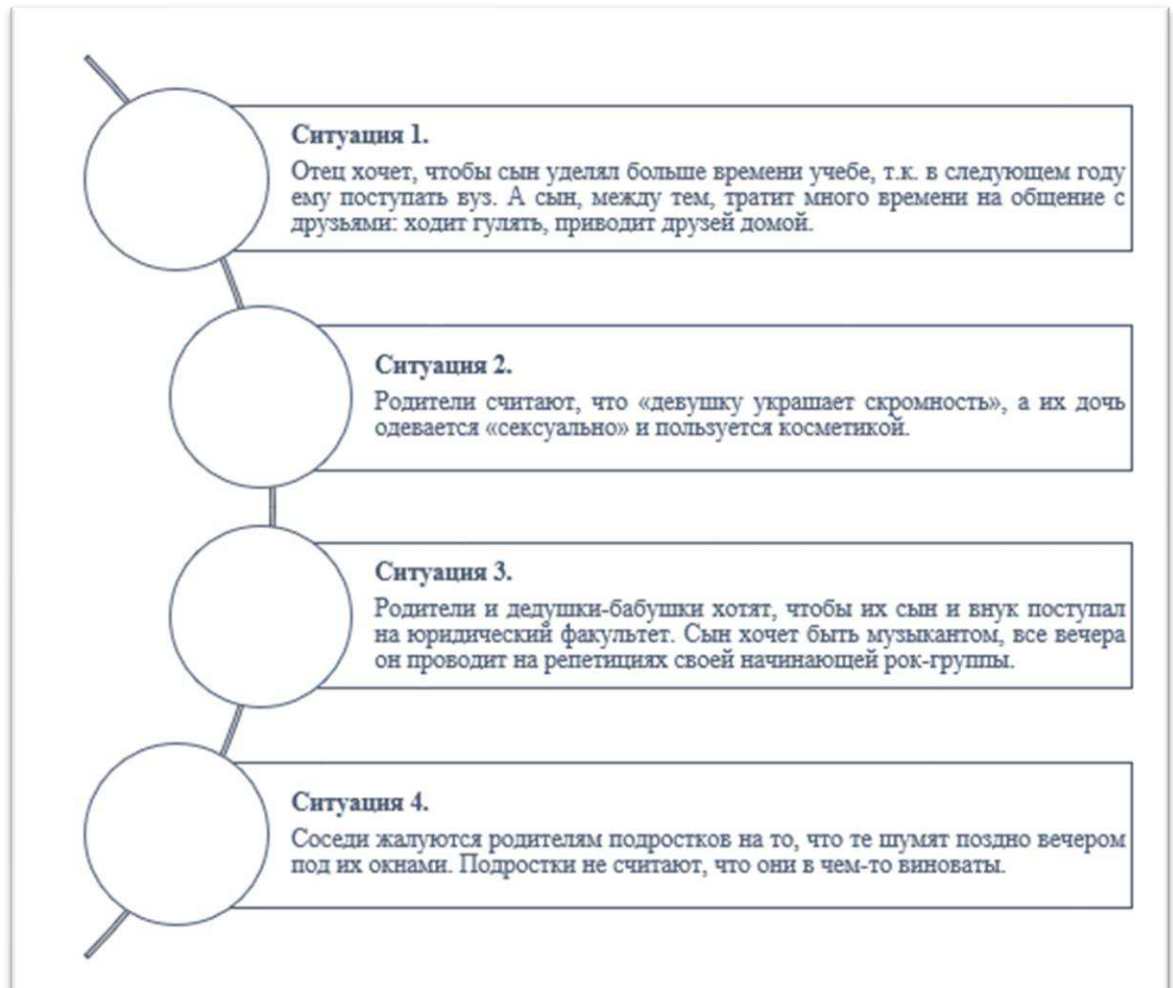


Рис. В1

# ПРИЛОЖЕНИЕ Г

## Инфографика занятий

**Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться**








 <p><b>Животные</b> Погладьте питомца Погуляйте с собакой Послушайте птиц</p>	 <p><b>Займитесь творчеством</b> Нарисуйте картину Напишите портрет Сделайте фотоснимок Сделайте набросок/ нарисуйте каракулю Рассортируйте фотографии Сделайте фотальбом Займитесь скрапбукингом Закончите проект Займитесь шитьем/вязанием</p>	 <p><b>Психика</b> Помечтайте Помедитируйте Помолитесь Порешайте Поразмышляйте Попробуйте сделать упражнение на релаксацию Займитесь йогой</p>	 <p><b>Распорядок дня</b> Встаньте очень рано Не ложитесь допоздна Встаньте позже обычного Вычеркните что-нибудь из своего списка дел</p>
 <p><b>Движение</b> Сходите на прогулку Выйдите на пробежку Поплавайте Покатайтесь на велосипеде Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику</p>	 <p><b>Выражение эмоций</b> Смейтесь Плачьте Пойте Кричите Вопите</p>	 <p><b>Музыка</b> Послушайте любимую музыку Найдите что-нибудь новое послушать Включите радио Сочините музыку Спойте песню Сыграйте на инструменте Послушайте подкаст</p>	 <p><b>Забота о себе</b> Примите ванну Примите душ Вымойте голову Сделайте себе массаж лица или косметическую маску Подстригите ногти Позагорайте (не забудьте о солнцезащитных средствах!) Подремлите</p>
 <p><b>Сделайте уборку</b> Сделайте уборку в доме Сделайте уборку во дворе Сделайте уборку в ванной Сделайте уборку в туалете Сделайте уборку в спальне Вымойте холодильник Вымойте духовку Почистите обувь Вымойте посуду Загрузите/выгрузите посудомоечную машину Постирайте белье Займитесь домашними делами Организируйте себе рабочее место Вымойте кухонный шкаф</p>	 <p><b>Доброта</b> Помогите другу/соседу/ постороннему человеку Сделайте кому-нибудь подарок Проявите доброту Окажите кому-нибудь услугу Обучите кого-нибудь новому навыку Сделайте для кого-то что-нибудь приятное Запланируйте для кого-нибудь сюрприз Составьте список своих достоинств Составьте список вещей, за которые вы благодарны, или людей, которым вы благодарны</p>	 <p><b>Природа</b> Попробуйте заняться садоводством Посадите растение Займитесь обрезкой деревьев Скосите траву на лугу Соберите цветы Купите цветы Выберитесь на природу Посидите на солнышке</p>	 <p><b>Попробуйте сделать что-то новое</b> Попробуйте новое блюдо Послушайте новую музыку Посмотрите новый сериал или фильм Наденьте новую одежду Почитайте новую книгу Сделайте что-нибудь спонтанно Выразите себя</p>
 <p><b>Общайтесь</b> Пообщайтесь с другом Присоединитесь к новой группе Вступите в политическую партию Зарегистрируйтесь на сайте знакомств Отправьте другу сообщение в мессенджере Напишите другу письмо Возобновите общение со старым приятелем</p>	 <p><b>Учитесь</b> Узнайте что-то новое Освойте новый навык Выясните новый факт Посмотрите учебное видео</p>	 <p><b>Планируйте</b> Поставьте цель Сформируйте бюджет Составьте 5-летний план Составьте список дел Составьте список того, что нужно успеть сделать за жизнь</p>	 <p><b>Смотрите</b> Посмотрите фильм Посмотрите сериал Посмотрите видеоролик на YouTube</p>
 <p><b>Приготовьте что-нибудь вкусное</b> Приготовьте себе еду Приготовьте еду кому-нибудь еще Испеките торт/печенье Зажарьте зефирки Найдите новый рецепт</p>	 <p><b>Почините</b> Почините что-нибудь в доме Почините свой велосипед /машину/скутер Смастерите что-нибудь новое Поменяйте лампочку Украсьте комнату</p>	 <p><b>Читайте</b> Почитайте любимую книгу Почитайте новую книгу Почитайте газету Почитайте любимый вебсайт</p>	 <p><b>Пишите</b> Напишите письмо с комплиментами Напишите письмо политику Напишите сердитое письмо Напишите благодарное письмо Напишите записку с благодарностью Напишите что-нибудь в дневнике Составьте профессиональное резюме Начните писать книгу</p>

Рис. Г1



## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

**Упражнение «Мешочки гнева»** (Взято из книги «Всё, что тебя касается», разработанной Фондом «Здоровье и Развитие»)

**Пояснение:** для этого упражнения следует приготовить крепкие воздушные шарики для каждого участника, в том числе и для ведущего, 1 кг гороха или фасоли. Перед началом упражнения шарики раздаются участникам, которые сидят в кругу, а в центре круга ставится миска с горохом. Рекомендуем в миску высыпать 2/3 части гороха, чтобы оставить на случай, если горох будет заканчиваться. Попросите участников не надувать шары, т.к. если они лопнут, то заменить их нечем.

**Цель упражнения:** «поработать» со своим гневом и показать участникам, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди.

**Инструкция:** сейчас мы будем с вами делать мешочки гнева, для этого я попрошу каждого из вас вспомнить ситуации, когда вы раздражались или злились на кого-нибудь или на что-нибудь. Лучше вспоминать те ситуации, по поводу которых ваши чувства еще сохранились. Каждый из нас по кругу будет подходить к миске с горохом и заканчивать предложение: «Я злюсь на ...», «Я раздражена ...», «Меня бесит ...». После чего этот человек будет брать горсть гороха - соразмерно его злости или раздражению - и засыпать его в свой шарик. И так по очереди. У нас будет несколько кругов, поэтому не говорите все сразу. Если вам нечего сказать, можете пропустить свою очередь. Если гороха в миске становится мало можно досыпать. Упражнение продолжается до тех пор, пока хоть кому-то есть, что сказать. После этого мешочки (воздушные шарики) завязываются на крепкий узел (не веревкой, т.е. завязывается сам шарик). Ведущий прикрепляет на доску или стену ватман (только не на стекло или хрупкую стену), на котором рисует мишень. И говорит дальнейшую инструкцию: «В этом мешочке содержится ваш гнев. Он пока с вами. Чтобы выпустить свой гнев окончательно, мы с вами по очереди будем бросать свой мешочек гнева в эту мишень. НО! Представлять мы в качестве этой мишени будем не тех людей, которые нам сделали неприятно и больно, а их поступки. Мы будем представлять саму ситуацию,

Рис. Д1

## Окончание приложения Д

из-за которой мы злимся, а не людей. Потому что (Внимание! Сейчас я открою вам одну важную вещь!) нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки. Запомните это! Готовы? Кто хотел бы быть первым?»

Упражнение продолжается до того момента, пока пыл не спадет. Где-то после второго броска попросите ребят не только представлять поступок человека, который их разозлил, но и, перед тем как кинуть мешочек, сосчитать до 10. Главное - чтобы не было хаоса, чтобы участники не кидали мешочки куда попало. За порядком надо следить. Если возникает беспорядок, то попросите тишины и повторите инструкцию. Будьте готовы, что понадобится веник на случай, если «мешок» порвется и горох рассыплется по помещению (только уборку лучше делать в конце занятия, попросите самих участников заняться этим). Именно поэтому нужны плотные шарики и НЕ рекомендуется их завязывать веревкой (ниткой), так они быстрее рвутся, лучше непосредственно завязать кончик шарика узлом.

После того как действие с мишенью закончилось, попросите всех сесть в круг. «Я вижу, насколько вас затронуло это упражнение, давайте теперь его обсудим»

### **Анализ упражнения:**

- Поделитесь, что вы чувствуете сейчас, после этого упражнения?
- Как вы относитесь к высказыванию, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди? Согласны ли вы с этим утверждением? Отстаивайте эту точку зрения.
- Изменились ли как-то ваши чувства - злость и раздражение - в связи с этим?
- Когда вы считали до 10, что-то менялось?

Рис. Д2

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Основные принципы здорового питания (Раздаточный материал)

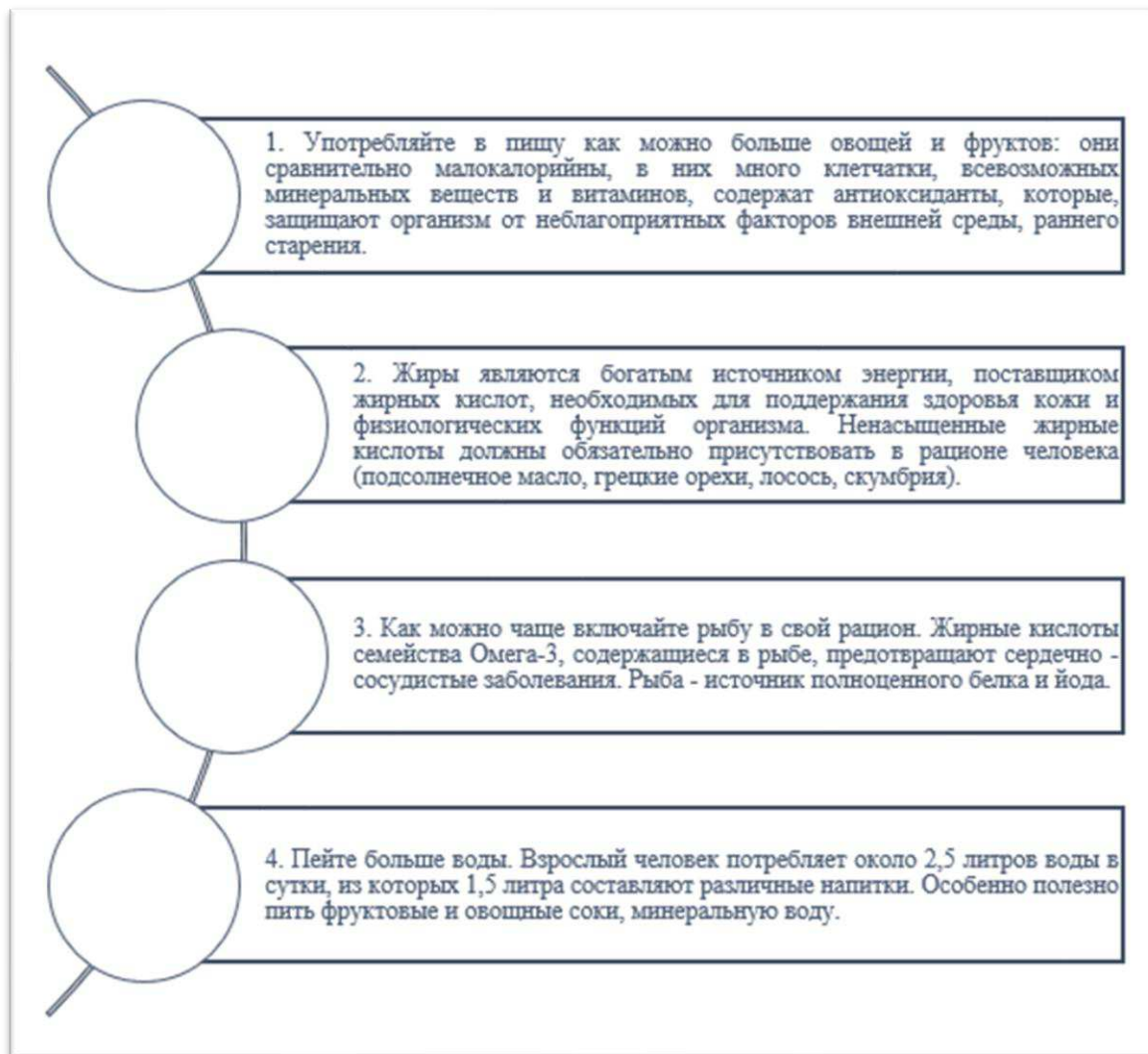


Рис. Е1

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

### РЕЦЕНЗИЯ

на методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность «здоровье», разработанное Милейко Е.Н.

Одним из актуальных вопросов образовательной практики является формирование функциональной здоровьесберегающей грамотности у обучающихся, которая представляет собой основы культуры здоровья и выступает целевым ориентиром Нацпроекта «Образование». В связи с этим разработка методического обеспечения ориентирования подростков на ценность «здоровье» представляется актуальной.

Структура методического обеспечения представляется продуманной и целесообразной. Разработчик грамотно и корректно отразила в своей работе поэтапные шаги реализации ориентирования подростков на ценность «здоровье», описаны условия, необходимые для продуктивного взаимодействия обучающихся и педагога, занимающего тьюторскую позицию.

В данном методическом обеспечении отражены:

– Особенности реализации ориентирования, методы первичной и итоговой диагностики отношения подростков к ценности «здоровье» с целью контроля результатов проведенных занятий;

– Методический комплекс из 9 занятий (встреч);

Каждое занятие подразумевает под собой решение конкретно поставленных задач.

– Рекомендации по выстраиванию взаимодействия с подростками для педагога с тьюторской компетенцией.

Методическое обеспечение обеспечивает включение подростков в субъект-субъектное взаимодействие с использованием дискуссий, упражнений, ролевых и имитационных игр, моделируемых ситуаций, направленное на развитие способов поддержания здоровья, моделирование поведения подростков, направленного на здоровый образ жизни; осуществление рефлексии

эффектов занятия, анализа своего отношения, собственной осредствленности в сохранении здоровья.

Содержание предлагаемого методического обеспечения представляется продуманным и целесообразным, соответствует заявленной возрастной категории и может быть использовано педагогами в образовательных учреждениях.

Рецензент:

Кандидат биологических наук, доцент ВАК, доцент кафедры общей и специальной педагогики и психологии ККИПК



Хабарова И.В.

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра информационных технологий обучения  
и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
подпись      инициалы, фамилия  
« 19 » июня 2020 г.




**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.01. 01 Тьютор

**Методическое обеспечение ориентирования подростков на ценность  
«здоровье»**

Руководитель  доц. каф. ИТОиНО, канд. пед. наук, О.А. Сидоренко  
подпись, дата      должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник  - 19.06.20  
подпись, дата      Е.Н. Милейко  
инициалы, фамилия

Красноярск, 2020