

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ КАК ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Катышева Елена Николаевна

к.п.н., педагог

Культурно-образовательный клуб «Ключ», Сочи

y354000@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается экологическое образование, физическое воспитание и приобщение к здоровому образу жизни школьников подросткового возраста; школьников юношеского возраста и учащейся молодежи; взрослых из числа молодых родителей и тех, кто только готовится к появлению детей – слушателей курсов для будущих мам и пап. Обосновывается необходимость применения антимифологемных технологий, технологии проектного обучения и технологий самовоспитания в рамках образовательного процесса школ, ссузов, вузов, учреждений дополнительного образования детей и взрослых и перинатальных центров с целью сохранения и укрепления здоровья граждан и формирования у них высокого уровня экологической культуры, а также обсуждается возможность использования данных технологий в эколого-просветительской и рекреационной деятельности на особо охраняемых природных территориях.

Ключевые слова: антимифологемные технологии, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, самовоспитание, саморазвитие, субъективная экологическая реальность, технология самовоспитания личности, устойчивое развитие, физическое воспитание, экологическое образование.

Направления «Здоровый образ жизни» и «Гармония с природой» названы приоритетными и включены в перечень шести ключевых направлений концепции устойчивого развития города-курорта Сочи до 2030 года, что является безусловным подтверждением актуальности сохранения и укрепления здоровья граждан и достижения экологического благополучия в регионе. Устойчивое развитие территорий, предполагающее улучшение условий жизни граждан путем достижения сбалансированности социально-экономического и экологического развития, включает как минимум три разнородных элемента – экономику, окружающую среду и человеческий потенциал. Одной из важнейших качественных характеристик человеческого потенциала является здоровье, именно от него зависят физические и психологические возможности человека, принципиально влияющие на результаты активности, в которую он вовлечен в тех или иных видах деятельности. Именно поэтому первым из приоритетных компонентов городской программы устойчивого развития назван здоровый образ жизни, под которым принято понимать благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков,

позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Импульсом для включения здорового образа жизни в концепцию устойчивого развития на муниципальном уровне послужило проведение в городе Олимпийских Игр в 2014 году. Благоприятные климатические условия, близость к городской черте уникальных особо охраняемых природных территорий и развитая спортивная инфраструктура создают хорошие предпосылки для вовлечения людей в активные занятия спортом, что наряду со здоровым питанием и отсутствием вредных привычек может положительно влиять на показатели здоровья, продолжительность и качество жизни людей.

Касательно направления «Гармония с природой» – второго по значимости приоритетного направления городской программы устойчивого развития – следует отметить, что именно состояние окружающей природной среды оказывает прямое влияние на экономическое развитие города-курорта с туристской моноспециализацией, для которого именно уникальные природно-климатические условия и благоприятная экологическая обстановка являются основными конкурентными преимуществами.

Забота о здоровье граждан и об охране окружающей природной среды приоритетна для государства, а экологическое образование и просвещение, а также физическое воспитание и приобщение к здоровому образу жизни как детей, так и взрослых играют значимую роль в работе по данному направлению. Цель статьи – обосновать необходимость применения в экологическом образовании, физическом воспитании и приобщении к здоровому образу жизни антимифологемных технологий, технологии проектного обучения и технологий самовоспитания в отношении трех категорий обучающихся – 1) школьников подросткового возраста, 2) школьников юношеского возраста и учащейся молодежи, 3) взрослых из числа молодых родителей (вне зависимости от возраста, когда они обзавелись детьми) и тех, кто только готовится к появлению детей – слушателей различного рода курсов для будущих мам и пап, а также обсудить возможность использования данных технологий в эколого-просветительской и рекреационной деятельности на особо охраняемых природных территориях (хотя спектр получателей образовательных услуг, которым может быть адресована работа в вышеуказанных направлениях, безусловно, шире).

Говоря об экологическом образовании и просвещении школьников подросткового возраста, следует отметить, что подросткам могут быть присущи некоторые искажения в восприятии и понимании экологической действительности. Специфическим результатом познания подростками экологической действительности, в том числе экологических знаний, ценностей и норм является субъективная экологическая реальность. Она представляет собой базис для формирования экологической культуры и является объектом педагогического проектирования в поле усвоения подростками экологических ценностей, знаний и норм. Это внутренний, духовный мир подростков, результат

личностного осмысления ими экологических знаний, ценностей и норм; опосредующее звено между экологическими знаниями и экологически ответственным поведением; индивидуальные основания экологически ответственного поведения. По аналогии с термином «субъективная реальность педагога», разработанным и введенным В.В. Сериковым (Сериков, 2005), а также разработанным и введенным нами понятием «субъективная правовая реальность подростка» (Катышева, 2018) предлагается ввести в научный оборот педагогики термин «субъективная экологическая реальность». Именно его мы будем использовать при рассмотрении указанного образовательного феномена.

Работу по предупреждению деформирования субъективной экологической реальности целесообразно начинать в подростковом возрасте и продолжать в юношеском. В рамках школьного образования данную работу следует проводить в процессе изучения подростками естественнонаучных учебных предметов, а именно биологии («Человек и его здоровье») и экологии («Экологическая культура, грамотность, безопасность»), а на этапе обучения юношей и девушек в учреждениях профессионального образования расширять целенаправленную педагогическую деятельность в процессе изучения таких учебных дисциплин, как «Экология» и «Анатомия и физиология человека».

Для эффективной организации работы по физическому воспитанию и приобщению подростков к здоровому образу жизни необходимо усиление межпредметных (на этапе школьного обучения) и междисциплинарных (в период обучения в вузах и ссузах) связей. Грамотная педагогическая интеграция содержания образования учебного предмета «Биология» («Человек и его здоровье») с предметом «Физическая культура» в период школьного обучения, а также учебной дисциплины «Анатомия и физиология человека» с дисциплиной «Физическая культура» на этапе получения профессионального образования способна повлиять на то, что изучение анатомии человека перестанет быть отвлеченным и отстраненно-абстрактным, когда школьники и студенты слабо соотносят ее с собой и со своим организмом. При изучении анатомии человека следует двигаться от системы дыхания к сердечно-сосудистой системе, затем к системе кровообращения, после чего переходить к опорно-двигательной системе, неизменно соотнося приобретаемые знания с тем, как сами обучающиеся живут и двигаются, и через это приводить их к научению правильной физической активности, правильному питанию и другим основам здорового образа жизни. Интеграция с «Физкультурой» может обеспечить закрепление изученных анатомических знаний в виде полезных умений и навыков, дать привязку к практике, без которой, как известно, теория мертва.

От содержания образования перейдем к описанию методов и средств обучения.

В качестве одного из эффективных и действенных инструментов педагогического регулирования субъективной экологической реальности подростков предполагается использовать антимифологемные технологии,

разработанные Ю.С. Тюнниковым и М.А. Мазниченко (Тюнников, Мазниченко, 2004а, б, в).

Предназначенные для преодоления педагогических мифологем школьников упражнения и приемы (такие как «изобрежи софизм», «расколи парадокс», «сочини парадокс», «найди ядро противоречий», «создай противоречие», «поймай мифологему», «обойди ловушку», «создай ловушку», «создай защитную стену», «создай и развенчай миф», «несуразицы», «потаенная мудрость», «сканируй мифологему», «обыграй мифологему», «введи в заблуждение», «зеркало-мифологема» и другие) при переработке их содержательной составляющей позволяют осуществлять работу по искоренению ошибочных представлений и искажений в субъективной экологической реальности подростков.

В качестве иллюстрации рассмотрим упражнение «потаенная мудрость», которую подросткам можно предложить извлечь из притчи «Милосердие цветка» при прохождении модуля «Сохраняем биоразнообразие» в рамках изучения основ экологической грамотности: «В поле среди множества цветов появился маленький росток, он потихоньку рос другим цветам на радость и сам радовался всему. Радовался своим собратьям. Радовался солнцу, свету, теплу, воздуху, дождю, ветру, миру. Постепенно росток превратился в красивый-красивый цветок. Он был очень доволен, что родился именно красивым цветком, а не какой-нибудь невзрачной крапивой или несимпатичным чертополохом. Ему нравилось, что окружающие люди любовались им, радовались и улыбались ему. Но вот один мальчишка, гуляя по полю, заметил цветок и сорвал его. Сорвал без всякой причины, просто так, от скуки. Даже не полюбовался им, а тут же выбросил за ненадобностью. Цветку было очень больно. А еще было горько, грустно, досадно и тоскливо, что его так беспощадно и бессмысленно сорвали, без какой-либо пользы или смысла, и он оказался навсегда лишенным яркого солнца, мягкого света, прозрачного воздуха, освежающего дождя, легкого ветра – всего этого прекрасного мира. Ему было неведомо, знает ли мальчишка, что растения, как и другие живые существа, тоже могут испытывать чувство боли, или не знает. Однако цветок был красив не только внешне, у него была красивая душа и красивые мысли. И последняя мысль, которую он успел подумать, была о том, как же все-таки здорово, что он был именно цветком, а не обжигающей крапивой или колючим чертополохом. Ведь в таком случае он невольно причинил бы мальчишке боль – обжег бы ему руку или поцарапал. А прочувствовав, что такое боль, цветок не хотел, чтобы еще кому-то в этом мире стало больно».

Вышеперечисленные упражнения и приемы также могут быть использованы в эколого-просветительской работе на особо охраняемых природных территориях. Роль этих территорий в системе формирования экологической культуры населения обозначена Н.Р. Данилиной и В.Е. Борейко следующим образом: «Заповедники имеют возможность вносить существенный вклад в экологическое просвещение людей. Ведь это красивейшие и ценнейшие

природные территории. Здесь можно увидеть дикую природу во всей ее первозданной красоте, разнообразии и богатстве. В штате заповедников работают квалифицированные специалисты в области биологии, экологии, лесного хозяйства, которые могут поделиться с людьми своими знаниями и опытом. Многие заповедники располагаются вдали от городов, от культурных центров, в самой глубинке России, и потому они, зачастую, играют для местного населения роль наиболее значимых проводников культуры, в первую очередь, экологическую» (Борейко, Данилина, 2005).

В физическом воспитании и приобщении подростков к здоровому образу жизни важное место отводится организации самовоспитания. В рамках такой работы дети приобретают знания, умения и навыки, как можно избежать простудных заболеваний, сделать свой организм крепким и устойчивым к различного рода нагрузкам, победить дурные привычки, раздвинуть «рамки» рабочего и свободного времени и т. д. Стимулирование к активной работе над собственным развитием и самосовершенствованием оптимально начинать именно в подростковом возрасте. В разрабатываемой нами технологии самовоспитания (рабочее название – технология самовоспитания личности «Сам Самыч») ключевую роль играет значимый для ребенка взрослый педагог. Т.к. на этом возрастном этапе дети зачастую испытывают желание максимально сепарироваться от родителей и начинают активно добиваться самостоятельности, отстаивать свои интересы и желания, то продуманное взаимодействие педагогов и родителей (когда установки и полезные инициативы исходят не напрямую от родителей, а через значимого педагога, являющегося образцом для ученика, и воспринимаются им по большей части как самостоятельно сформулированные личные начинания) может позволить одновременно и направлять подростка в нужное русло (перманентно побуждая, вдохновляя и поддерживая), и делегировать ребенку его собственную жизнь. При этом оптимально, если значимый педагог являет собой образец поведения, которое планируется сформировать у подростка, а не номинально декларирует ценности здорового образа жизни и физической культуры (равно как и экологические ценности, а также иные, относящиеся к другим направлениям работы над собой), не следуя в жизни тому, чему сам учит.

Анкетирование и беседы с родителями подростков показали их высокую заинтересованность в том, чтобы классные руководители и педагоги дополнительного образования вовлекали их детей в работу по самовоспитанию, самосовершенствованию и личностному росту. Выводы, полученные при анализе анкетирования учителей-предметников, классных руководителей и педагогов дополнительного образования, подтверждают целесообразность использования технологии самовоспитания личности «Сам Самыч» и свидетельствуют о готовности педагогов осваивать ее и применять в своей образовательной практике.

В юношеском возрасте в части физического воспитания и приобщения к здоровому образу жизни предполагается продолжение и углубление работы над собой в рамках реализации разрабатываемой нами технологии самовоспитания личности. В части формирования субъективной экологической реальности и профилактики ее деформирования более широкий диапазон для педагогических маневров дают как содержание образования изучаемых в ссузах и вузах дисциплин, так и развитие познавательных процессов в юношеском возрасте. Наряду с технологиями самовоспитания и антимифологемными технологиями на этом возрастном этапе значимое место отводится технологии проектного обучения – работе старших школьников и студентов над социальными проектами экологической и физкультурно-оздоровительной направленности.

По В.А. Лукову социальное проектирование в самом общем виде представляет собой «конструирование индивидом, группой или организацией действия, направленного на достижение социально значимой цели и локализованного по месту, времени и ресурсам» (Луков, 2003). Социальный проект – это сконструированное инициатором проекта социальное нововведение, целью которого является создание, модернизация или поддержание в изменившейся среде материальной или духовной ценности, которое имеет пространственно-временные и ресурсные границы, и воздействие которого на людей признается положительным по своему социальному значению.

Согласно определению Г.К. Селевко технология проектного обучения (метод проектов, проектное обучение) представляет собой «развитие идей проблемного обучения, когда оно основывается на разработке и создании учеником под контролем учителя новых продуктов (товаров или услуг), обладающих субъективной новизной, имеющих практическое значение» (Селевко, 2006).

Социальное проектирование – метод организации деятельности подростков по разработке, реализации и представлению лично или социально значимых проектов, направленных на решение актуальных проблем общества. Несмотря на разнообразие названий, большинство авторов сходятся в том, что проектная деятельность учащихся – это учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, продуктом которой может быть решение какой-либо проблемы либо определенный социальный эффект. Существенным отличием данного метода от учебно-исследовательской деятельности является четкое представление проектного замысла, т.е. той идеи и того результата, который планируется изначально и ради которого осуществляется проект. Учебный проект – это ограниченное во времени целенаправленное изменение отдельной системы на основе выявления проблемы и потребностей в изменении; научно-исследовательская работа, обнаружение и учебное исследование неизученного явления, малоизученной темы, проблемы и нахождение способа ее решения.

Социальные проекты экологической и физкультурно-оздоровительной направленности содействуют формированию активной гражданской позиции

учащихся, стимулируют их вовлечение в эколого-просветительскую и природоохранную деятельность и в деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Главным достоинством проектной работы является включение учащихся в действительно полезную и значимую, реальную деятельность со своим конкретным результатом, а не мифическую или абстрактную для них.

Активное включение юношества и молодежи в проектную работу по вышеперечисленным направлениям может осуществляться в том числе через их участие в конкурсах грантовой поддержки проектов, призванных как просвещать и образовывать в вопросах сохранения и укрепления здоровья, так и создавать сообщества людей по интересам в этой сфере (такие как «Адвокаты здоровья», «Умный фитнес» и т. п.), таким образом содействуя среди прочего популяризации и повышению привлекательности здорового образа жизни (ЗОЖ) для подрастающего поколения. Формирование моды на ЗОЖ, его одобрение и поддержка не только со стороны сверстников и значимых взрослых, но и со стороны общества и государства в целом исключительно важны.

Богатейшим потенциалом для экологического образования и просвещения, физического воспитания и приобщения к здоровому образу жизни обладает туристско-краеведческая деятельность в системе дополнительного образования детей и молодежи, особенно та, которая осуществляется на особо охраняемых природных территориях.

Формированию экологической культуры в первую очередь способствует обучение в туристско-краеведческих объединениях экологической направленности. Практические занятия на природе не только обогащают учащихся новыми экологическими знаниями, но и содействуют более глубокому их усвоению и закреплению в практической деятельности, особенно в части понимания прямых и косвенных взаимосвязей в природе и осознания урона, который ей могут нанести невежественные и необдуманные действия человека. Сезонные эколого-туристские лагеря, экологические учебно-исследовательские конференции, экологические акции, слеты, экспедиции, мониторинговые исследования, работа на экологических тропах, конкретные социально значимые действия по улучшению состояния окружающей природной среды, инициирование и реализация социально-экологических проектов – вот далеко не полный перечень видов туристско-краеведческой деятельности учреждений дополнительного образования, направленных на формирование высокого уровня экологической культуры и профилактики деформирования субъективной экологической реальности обучающихся.

Туристско-краеведческая деятельность также эффективна в физическом воспитании и приобщении к здоровому образу жизни. Это уникальное оздоровительное направление внеурочной работы, органически сочетающее досуг с образовательной деятельностью, направленное на укрепление здоровья учащихся, снижение риска простудных заболеваний, формирование здорового

образа жизни и устойчивого неприятия вредных привычек. На занятиях по спортивному туризму происходит спортивное совершенствование обучающихся в преодолении естественных препятствий. Общая и специальная физическая подготовка учащихся осуществляется в процессе спортивных тренировок. Однако проводимые в спортзалах или даже на свежем воздухе на школьных стадионах тренировки, а также различные соревнования, эстафеты и спортивные игры, развивающие выносливость, ловкость, быстроту, сноровку и другие важные качества, значительно уступают по плодотворности влияния на здоровье тренировкам, играм, состязаниям и пешим прогулкам, проводимым на лоне природы – дающим душевную гармонию и заряжающим позитивной энергией.

Перечислим основные преимущества вовлечения граждан в занятия физкультурой и спортом на фоне красивых ландшафтов в гармонии с природой на особо охраняемых природных территориях, а не в спортзалах, фитнес-центрах и спортплощадках, расположенных в городской черте:

- Содействие сохранению биологического разнообразия: проводя мероприятия, связанные с физической активностью на особо охраняемых природных территориях, можно привлечь людей в такие места и увеличить их осведомленность о значимости сохранения природы.

- Формирование уважительного и бережного отношения к природе: основанные на принципах уважения и бережного отношения к окружающей среде занятия физической культурой помогают сформировать понимание необходимости сохранять природу.

- Повышение восприимчивости к природной красоте: физическая активность на особо охраняемых природных территориях не только дает возможность быть ближе к природе, но и позволяет полноценно наслаждаться ее красотой. Благодаря этому люди зачастую становятся более восприимчивыми к окружающей природной гармонии.

- Укрепление здоровья и повышение благополучия людей: регулярная физическая активность на природе способствует улучшению физического и психического здоровья людей. Она может помочь снизить стресс, улучшить физическую форму, укрепить иммунную систему и общее самочувствие, а также повысить уровень счастья и благополучия.

- Экологическое просвещение: проводимые на особо охраняемых природных территориях физические активности могут быть сопряжены с образовательными программами, которые расширяют знания о природе и охране окружающей среды. Это помогает увеличить осведомленность людей и сформировать их ответственное отношение к природе.

В целом, физическая культура на особо охраняемых природных территориях способствует более глубокому взаимодействию людей с природой, оказывает положительное влияние на их здоровье и благополучие, и способствует сохранению красоты и гармонии уникальных природных мест.

Еще одним существенным фактором здоровьесбережения граждан является образование взрослых из числа молодых родителей и тех, кто только готовится к появлению детей, направленное на повышение грамотности в вопросах здорового образа жизни и внедрения велнеса как стиля жизни. Эта категория граждан выбрана не случайно. Период подготовки к рождению детей и первые годы жизни малышей для родителей порой становятся временем перемен в ценностном отношении к здоровью. При планировании беременности некоторые родители отказываются от имеющихся у них вредных привычек, надеясь зачать более здорового малыша. Затем во время грудного вскармливания молодые мамы также стараются воздерживаться от курения и употребления алкогольных напитков, а также придерживаться более правильного питания. Организация питания влияет на здоровье, самочувствие и правильное развитие малышей, выработку грудного молока и функциональное состояние организма молодых матерей. Также родители стараются следить за пребыванием детей на свежем воздухе, необходимой физической активностью и т. д. Физическому развитию родители отводят значимую роль именно в первые годы жизни ребенка, особенно в грудном возрасте, для чего используются такие средства как закаливание организма, гимнастика, массаж и пребывание на свежем воздухе. И таким образом иногда вся семья постепенно переходит на более правильный режим питания и двигательной активности.

В данной сфере следует применять образовательные технологии, которые, во-первых, помогут развенчать мифы и заблуждения, присущие некоторым молодым родителям (например, убеждение в необходимости ограждения детей от частого пребывания на воздухе, особенно в холодное время года, если те периодически подвержены простудным заболеваниям), и, во-вторых, вооружат родителей необходимым набором современных знаний в области воспитания детей и сохранения и укрепления их здоровья, а также вдохновят на дальнейшие шаги по работе над собой и культивированию правильного образа жизни в семье – начиная с организации рационального здорового питания и заканчивая совместными занятиями гимнастикой и другими полезными физическими упражнениями, а также подвижными играми. Ведь именно личный пример родителей – залог успеха в воспитании детей и формировании у них полезных привычек.

Родителям с детьми также могут быть очень полезны совместные занятия физической активностью на особо охраняемых природных территориях. Во-первых, это содействует укреплению здоровья и поддержанию хорошей физической формы. Занятия физической активностью на открытом воздухе в сочетании с правильным образом жизни снижают риск развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Во-вторых, укрепляются семейные связи. Активный отдых на природе – отличная возможность для увеличения общения и взаимопонимания между родителями и детьми. В-третьих, через такие занятия можно повышать уровень экологической культуры детей. Так молодым

родителям проще сформировать у них ценностное отношение ко всему живому, уважение к окружающей среде и бережное отношение к природе. Также дети могут расширить свои познания о природе – во время путешествий и пребывания на особо охраняемых природных территориях можно изучать и наблюдать различные виды растений и животных, изучать экосистемы. В-четвертых, разнообразные виды активностей, такие как пешие и велосипедные прогулки, позволяют развивать навыки ориентирования и самостоятельность. И, наконец, в-пятых, это отличный отдых, расслабление и восстановление сил. Проведение времени на особо охраняемых природных территориях позволяет отдохнуть от повседневного напряжения, подзарядиться энергией и провести время в спокойной и приятной атмосфере, а также создать положительные воспоминания, которые останутся на всю жизнь.

Рассмотренный процесс экологического образования и физического воспитания в русле формирования субъективной экологической реальности и здорового образа жизни, описывающий условия применения антимифологемных технологий, технологии социального проектирования и технологий самовоспитания личности, позволяет личностно осмысливать экологические знания и нормы с позиций различных учебных дисциплин, осмысливать принципы здоровьесориентированного поведения в конкретных жизненных и учебных ситуациях, моделях поведения людей, осознавать ценность и личностную значимость физической культуры и принципов велнеса и внедрять их в практику повседневной жизни.

Список использованных источников

Данилина Н.Р., Борейко В.Е. Чем ценны заповедные территории? // Заповедные острова. Смоленск: Маджента, 2005. С. 12–14.

Катышева Е.Н. Антимифологемные технологии в профилактике деформаций субъективной правовой реальности подростков // Школьные технологии. № 2. 2018. С. 83–92.

Луков В.А. Социальное проектирование: учеб. пособие. 4-е изд., испр. М.: Изд-во Моск. гуманит.-социальн. академии: Флинта, 2003. 240 с.

Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: Т. 2. М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.

Сериков В.В. Субъективная реальность педагога // Педагогика. № 10. 2005. С. 53–61.

Тюнников Ю.С. Сценарное моделирование программы дополнительного профессионального образования // Sochi Journal of Economy. № 3. 2012. С. 166–173.

Тюнников Ю.С., Мазниченко М.А. Анализ инновационной деятельности образовательных учреждений: сценарный подход: научно-популярная литература // Стандарты и мониторинг в образовании. № 5. 2004. С. 8–18.

Тюнников Ю.С., Мазниченко М.А. Педагогическая мифология как область теоретического знания: некоторые актуальные проблемы // Наука и школа. № 5. 2004. С. 12–18.

Тюнников Ю.С., Мазниченко М.А. Педагогическая мифология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям. М.: ВЛАДОС, 2004. 352 с.