

2. Конвенция о правах инвалидов. URL: <https://base.garant.ru/2565085/>.

3. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ. URL: <http://www.rg.ru/1995/11/24/invalidy-dok.html>.

4. Творческая реабилитация детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями : материалы Международной научно-практической конференции, 30 ноября — 1 декабря 2000 г. / отв. ред. А.Н. Колесин. СПб. : ГАООРДИ, 2001. 220 с.

А.А. Махмадиева (Барнаул)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Научный руководитель — М.И. Черпанова

Здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни. В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенных Беллоком и Бреслау (1965 г.): сон (7–8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточную медицинскую активность. Обеспечение безопасности жизни каждого человека и повышение его культуры и знаний в области безопасности являются одной из главных составляющих здорового образа жизни [1].

К основным аспектам здоровья относят:

- Физический аспект. Это процесс функционирования организма и всех его систем. Учащимся необходимо знать, как их организм должен функционировать и как организм реагирует на воздействие различных негативных факторов извне.
- Психический аспект. Это состояние человека, которому свойственно душевное благополучие, уравновешенность, ясное

восприятие реальности, открытость новому опыту, целостность личности, спонтанность, экспрессивность, автономия, объективность, беспристрастность.

- Духовный аспект. Это ощущение полной гармонии души и тела, обеспечивающей целостность личности.
- Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми людьми.
- Интеллектуальный аспект. Это восприятие человеком информации, касающейся его здоровья, умение ею пользоваться, привлекая знания из самых разнообразных источников.

Ответственность касается различных аспектов жизни, в том числе и собственного здоровья. Формируя у людей ответственность за свое здоровье, необходимо воспитывать у них потребность в систематической заботе о здоровье как собственном, так и других людей. Кроме того, важно не только испытывать постоянную потребность заботиться о своем здоровье, необходимо понимать, как делать это правильно. Когда речь идет о здоровье, лучше не делать ничего, чем делать плохо. Заниматься укреплением здоровья неподходящими средствами представляется неэффективным.

Процесс формирования ценностного отношения граждан к здоровью подразумевает использование определенных здоровьесберегающих технологий. С целью определения понятия здоровьесберегающей технологии представляется целесообразным рассмотреть сначала понятие образовательной технологии в целом. Под технологией в широком смысле понимается определенный путь выполнения деятельности в пределах данного метода.

Образовательные технологии являются одним из направлений в сфере инноваций современной дидактики. Существует широкий круг определений образовательных технологий в педагогической литературе. В 1979 г. Ассоциация по педагогическим коммуникациям и технологиям США предложила следующее определение понятия «образовательная (педагогическая) технология»: «Комплексный, интегративный процесс, включающий людей, идеи, средства и способы организации и деятельности для анализа проблемы и планирования, обеспечения, оценивания и управления решением проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний» [2].

В отечественной педагогике понятие «технология» все более широко используется с 1980-х гг.: пишут о педагогических технологиях, технологиях образования, технологиях обучения, технологиях воспитания. Понятие «технология» исследовали такие отечественные ученые, как В.М. Шепель, В.И. Даль, И.Г. Зайнышев, В.Г. Афанасьев, С.Н. Данакин, Е.И. Холстова, Р.В. Овчарова, В.М. Монахов и др. В 1960-х гг. возник термин «педагогическая технология». Понятие «педагогическая технология» буквально обозначает учение о педагогическом искусстве, мастерстве. По утверждению М.Ю. Олешкова, в дальнейшем понятие «педагогическая технология» было расширено — в него включали все, что относится к улучшению образовательного процесса [3].

В систему образовательной технологии включены такие компоненты, как модель начального состояния обучающегося и предполагаемого конечного состояния, т.е. ожидаемые результаты применения образовательной технологии.

В современной науке сложилось два подхода к пониманию здоровьесберегающих технологий:

- здоровьесберегающая технология — это качественная характеристика любой образовательной технологии: оценивается уровень безопасности для здоровья конкретной технологии;
- здоровьесберегающая технология — это набор принципов и методов (приемов) педагогической работы, дополняющих традиционные образовательные и воспитательные технологии, а также придающих им признак здоровьесбережения.

Цели здоровьесберегающих технологий всегда должны соотноситься с общими целями образования, которые, в свою очередь, отвечают требованиям времени и меняются в зависимости от потребностей общества. На сегодняшний день общая цель образования заключается в том, чтобы научить мыслить, работать, сформировать устойчивые качества творческой личности, способной к самореализации, и подготовить эту личность физически, психически и духовно к будущей самостоятельной жизни в систематически меняющихся условиях общества и окружающей среды.

Таким образом, формирование ценностного отношения у граждан играет очень важную роль в жизни каждого, так как здоровье является главным фактором жизни людей; а также поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья граждан, создание

наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Целесообразно начинать формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни еще в детском возрасте в рамках образовательных учреждений, семейных мероприятий.

Обучение граждан общим принципам укрепления здоровья, безусловно, является задачей, которую обязаны решать органы власти. Здесь подразумевается лишь общее, но подробное ознакомление с основными современными системами и методами укрепления и охраны здоровья. В случае возникновения необходимости корректировки оздоровительной программы (например, индивидуальные особенности организма либо восстановление уже пошатнувшегося здоровья) любой желающий может обратиться непосредственно к специалисту в области медицины (физиология, психология и т.п.).

Библиографический список

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2014. № 2. С. 34–36.

2. Томенко В. Здоровье граждан — главная движущая сила и ресурс социального и экономического развития Алтайского края, это огромный потенциал для будущего. URL: https://www.altaregion22.ru/region_news/viktor-tomenko-zdorove-grazhdan-glavnaya-dvizhuschaya-sila-i-resurs-sotsialnogo-i-ekonomicheskogo-razvitiya-altaiskogo-kрая-i-imeet-ogromnyi-potentsial-dlya-buduschego_694366.html.

3. Гребенников О.В., Толстик А.О. Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 24. С. 43–46.