



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Е. А. Лобковская

ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Рекомендовано Учебно-методическим объединением
по педагогическому образованию в качестве пособия
для студентов учреждений высшего образования,
обучающихся по специальностям
профиля А – Педагогика

Минск
БГПУ
2018

УДК 378.091.2(075.8)
ББК 74.58я73
Л68

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

И. А. Царик, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой педагогики БГПУ;
Н. В. Самусева, кандидат педагогических наук, доцент

Лобковская, Е. А.

Л68 Потенциал образовательного процесса в саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога : пособие / Е. А. Лобковская. – Минск : БГПУ, 2018. – 128 с.

ISBN 978-985-541-507-8.

В пособии рассматриваются вопросы формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни, представлены задания и упражнения, позволяющие формировать соответствующие профессиональные компетенции. Материалы пособия можно использовать при проведении практических занятий, организации управляемой самостоятельной работы студентов, в воспитательной работе и в процессе самообразования.

Адресуется студентам педагогических специальностей, педагогам, всем, кто интересуется здоровым образом жизни.

УДК 378.091.2(075.8)
ББК 74.58я73

ISBN 978-985-541-507-8

© Лобковская Е. А., 2018
© БГПУ, оформление, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Становление студентов как будущих педагогов сопряжено с преодолением различного рода трудностей, связанных с приобщением к новым требованиям в учёбе, режимом, взаимоотношениями с преподавателями, однокурсниками. Кроме того, в период профессионального становления молодые люди переживают несколько возрастных кризисов, что создает дополнительное состояние напряжения и может негативно отражаться на эффективности профессионального образования. Именно в студенческом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке образа жизни. Неумение или нежелание будущих педагогов найти ресурсы своей личности для решения возникающих трудностей может негативно сказываться на их здоровье, а, следовательно, и на профессиональном становлении. Поэтому целесообразно в период обучения в учреждении высшего образования заниматься вопросами здорового образа жизни будущих педагогов.

Содержание пособия предполагает формирование у будущих педагогов универсальных, базовых профессиональных, специализированных компетенций, а также системного видения и понимания глубины задач, направленных на формирование нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Будущему педагогу необходимо:

- владеть знаниями о сущности нравственной саморегуляции здорового образа жизни;
- быть готовым и уметь принимать и позиционировать нравственные ценности здорового образа жизни;
- уметь принять позицию «самоактуализирующегося педагога» как профессионально и социально значимую;
- иметь сформированное ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- иметь оценочное знание и сформированные идеальные образцы и антипримеры;

- стремиться самосовершенствоваться в трёх аспектах здорового образа жизни (физического, психологического, духовного);
- уметь адаптировать учебную информацию для разработки и реализации собственных программ самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ (физического, психологического, духовного);
- быть способным выбирать цели, смысловые установки моделей поведения, принимать решения на основе нравственных ценностей;
- уметь анализировать успехи, неудачи при реализации собственных программ самосовершенствования и самооздоровления; осознавать препятствия процесса самосовершенствования;
- владеть способами и средствами, позволяющими реализовывать программы до конца и тем самым достигать поставленных целей; иметь желание доводить начатое до конца;
- быть способным и готовым в практической деятельности оптимально организовывать здоровьесберегающую среду для каждого ребёнка, не исключая детей с особыми образовательными потребностями;
- быть готовым включать детей в различные виды деятельности по наращиванию регуляторного опыта.

Данное пособие рекомендовано для преподавателей высшей школы, которые не только хотят, но и готовы помочь студентам: 1) преодолеть деструктивность в отношении других и себя; 2) настроить весь свой организм в направлении достижения цели; 3) уйти от упрощенного понимания здорового образа жизни и подойти к пониманию его как основы жизнотворчества.

В пособии раскрываются вопросы взаимосвязи здорового образа жизни и нравственной саморегуляции, потенциал содержания учебной деятельности и возможности образовательного процесса в формировании нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога. Практикум нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога включает выдержки хрестоматийных материалов для чтения, анализа и проецирования на реальные педагогические условия. Педагогические ролевые игры по ситуациям, моральные дилеммы позволяют анализировать свои действия и действия партнеров

с позиции нравственных ценностей (гармония, забота, знание, любовь, ответственность, плодотворность) и в соответствии с ними менять свою модель поведения, более осознанно усваивать знания и умения.

В приложении представлены методические разработки мероприятий по теме ЗОЖ.

Автор надеется, что пособие будет содействовать творческому освоению студентами идеальных образцов здоровьесбережения и антипримеров поведения, разрушающего здоровье, накоплению будущими педагогами регуляторного опыта, его практическому использованию в образовательном процессе.

Репозиторий БарГУ

1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И НРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В эпоху радикальных социально-экономических преобразований общества проблема здоровья приобрела глобальный характер, особенно по отношению к подрастающему поколению. Укрепление здоровых привычек в период 17–25 лет и осуществление мер, направленных на то, чтобы надежно защитить молодых людей от рисков для здоровья, имеет большое значение для предотвращения проблем со здоровьем в течение взрослого периода.

Решение проблем здоровья студенческой молодёжи обусловлено сегодня, с одной стороны, непрерывным и значительным снижением их уровня здоровья, вызываемым обилием негативных воздействий внешнего мира, а с другой, - недостаточной компетентностью студенческой молодёжи в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья. Это подтверждено статистическими данными, полученными нами в результате анализа статистического ежегодника Республики Беларусь и банка данных Глобальной обсерватории здравоохранения. 50% новых случаев инфицирования ВИЧ приходится на молодёжь в возрасте 15–24 лет. Среди внешних причин смертности молодёжи в Беларуси на первом месте стоят суициды, на втором месте – алкоголь. Депрессия является главной причиной заболеваний и инвалидности среди молодых людей [1].

Негативные последствия нестабильности социально-моральных отношений, ограниченности и неразвитости духовных потребностей и нравственных чувств наиболее отчётливо проявляются в распространении вредных привычек среди молодёжи, что снижает самоконтроль и способствует поведению, сопряженному с риском. Вредные привычки являются первейшей причиной травм (включая травмы, вызванные дорожно-транспортными происшествиями), насилия и преждевременной смерти. Они также приводят к проблемам со здоровьем в более поздний период жизни, что отрицательно отражается на ожидаемой продолжительности жизни.

Молодое поколение определяет будущее нашего общества [2]. Высокая социально-экономическая значимость здорового образа жизни личности обуславливает необходимость нормативного регулирования процесса его формирования на всех уровнях управления.

В государственных программах и правовых актах (Закон Республики Беларусь «О здравоохранении», Конституция Республики Беларусь, Кодекс Республики Беларусь об образовании, Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы, Государственная программа «Образование и молодёжная политика» на 2016–2020 годы) признаётся, что забота государства о здоровье молодёжи по праву является одним из приоритетных направлений государственной политики нашей страны. В Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года студенчество признаётся наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке образа жизни [3]. В результате остро стоит вопрос о создании благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству.

Трансфер инноваций из науки в образовательную практику осуществляет педагог и педагогический коллектив как команда единомышленников. Для создания и развития в учреждении образования здоровьесозидающей образовательной среды педагоги должны не только владеть знаниями и умениями в данной области, но и сами обладать физическим, психическим и духовным здоровьем, быть носителями ЗОЖ.

Имеющиеся наработки по проблемам здорового образа жизни, в основном, направлены на решение проблемы профессионально-прикладной физической подготовки как предпосылки успешной трудовой деятельности. Это, безусловно, важно, но специфика педагогической профессии связана с социальным воспроизводством человека общественно высокого качества. Поэтому возникает

необходимость перейти от решения проблем чисто физического воспитания к решению проблем формирования профессиональной компетентности педагога в области саморазвития и формирования здорового образа жизни как основы устойчивого развития самой личности и общества.

Забота о собственном здоровье рассматривается А. В. Хуторским как компетенция личностного самосовершенствования [4]. Г. Б. Скок, говоря о цели и конечном результате образования, считает необходимым проектировать модель специалиста, включая в нее, с одной стороны, профессиональную подготовку, с другой – такие личностные качества, как физическое, психическое и нравственное здоровье [5, с. 26].

Умение воспитывать здоровый образ жизни В. Н. Введенский вводит в определение профессиональной компетентности педагога [6]. С этой точки зрения здоровье и здоровый образ жизни можно отнести к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионала и его успешности в профессиональной деятельности. Умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни является одним из таких личностных качеств, которое необходимо воспитывать у будущего педагога в процессе его профессионального становления, поскольку оно удовлетворяет его потребность в социальном и профессиональном самоопределении и соответствует требованиям общества к уровню профессионального развития будущего специалиста.

Н. М. Полетаева сущность здоровья определяет как интегральную целостность человека, которая проявляется в оптимальном единстве социального и биологического аспектов развития индивидуальности в конкретных условиях жизнедеятельности на основе приоритета духовно-нравственных ценностей [7, с. 23].

Мы в данной работе разделяем точку зрения американского психолога А. Эллису и к критериям здоровья относим: интерес к самому себе, общественный интерес, самоуправление, высокую фрустрационную устойчивость, ориентацию на творческие планы, принятие самого себя, ответственность за свои эмоциональные нарушения и длительный гедонизм [8].

Российский психолог Б. С. Братусь разработал одну из первых концепций уровней здоровья. Высший уровень личностного здоровья, отвечающий за производство смысловых ориентаций, определение общего смысла жизни, отношение к себе и к другим, оказывает регулирующее влияние на нижележащие уровни, характеризующие степень адаптации и психофизиологическое состояние [9]. Современные взгляды о составляющих здоровья говорят, о том, что организм – это единая саморегулируемая суперсистема. В связи с этим, говоря о здоровье, мы имеем в виду целостное явление.

Учёные Н. М. Полетаева, В. Н. Ростовцев в структуре здоровья рассматривают духовно-нравственный компонент как системообразующий компонент здоровья [7; 10]. В. П. Петленко, Н. В. Самусева одним из признаков здоровья выделяют уровень морально-волевых ценностей и мотивационных установок [11; 12]. Духовно-нравственным развитием человека определяется иерархия его жизненных ценностей, на основе которых формируется индивидуальная программа жизнедеятельности, потребность в здоровом образе жизни. Таким образом, целостность человека зависит от нравственного развития человека. Человек в своих действиях чаще руководствуется не принципами нравственности, а желанием получить удовольствие, даже зная, что это ему навредит.

Все возможные характеристики здоровья сводят к различным концептуальным моделям. Мы обращаем внимание на ценностно-социальную модель здоровья, согласно которой здоровье является основополагающей ценностью. Именно к этой модели относится определение Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) [13], в котором здоровье характеризуется как идеальное состояние человека, к которому надо стремиться и обществу, и медицине, и каждому человеку. Валеопедагогическая модель предполагает сбережение здоровья, как ученика, так и учителя в учебно-воспитательном процессе всех учреждений образования на основе здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

В современных условиях при значительном прогрессе естественных, социальных, педагогических и медицинских наук возникла необходимость построения интегрированной модели здоровья. При этом в философской литературе в последнее время все больше внимания уделяется интеграции естественнонаучных и философских аспектов познания человека и его здоровья.

Таким образом, *здоровье* – это многоаспектный и системный объект исследования:

- 1) человеческое интегральное качество, обеспечивающее активность и жизненный успех человека;
- 2) целостное развитие человека, которое включает взаимодействующие компоненты (аспекты) здоровья: физический, умственный, эмоциональный, социальный и духовно-нравственный;
- 3) «акме» человека в профессиональном развитии;
- 4) гуманистическая ценность (индивидуальная и общественная);
- 5) экономический ресурс развития общества.

Причин неблагополучия в здоровье человека много, основная же причина - в неправильном образе жизни. Учёные-медики [14, 15, 16] убеждены, что «лечить надо человека, а не болезнь», воздействуя на причины заболевания. Приоритетным направлением в медицине считается профилактика заболеваний, особенно актуально обучать навыкам здорового образа жизни детей и молодёжь.

По мнению Э. Н. Вайнера, образ жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. В этом определении следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни. Здоровый образ жизни — это и способность, и потребность раскрыть присущий индивиду данный изначально «талант» – круг физической жизни, душевных способностей, духовных возможностей [17].

Сегодня, говоря о здоровом образе жизни, учёные придерживаются различных трактовок данного феномена. Однако общим при определении понятия

является так называемый холистический подход, подразумевающий комплексное многомерное понимание здоровья (физического, психического, духовного) и личную ответственность человека за его сохранение и укрепление. В концепции холистического здоровья мотивировка к поддержанию положительного поведенческого образа жизни достигается лучше всего путем повышения чувства собственной ответственности и самоконтроля [18, 19, 20].

Придерживаясь упомянутой концепции, **здоровый образ жизни** мы рассматриваем как сознательное поведение (целенаправленную последовательную работу) с повышенным чувством ответственности за сохранение и укрепление своего физического, психического и духовного состояния как основы личного счастья и продуктивной жизнедеятельности. Механизмом такого сознательного и ответственного поведения является **саморегуляция** как система внутренней активности личности по управлению произвольным поведением в сфере здоровьесбережения и здоровьесозидания в ориентации на ценности гуманистической этики.

Хорошо известно высказывание русского ученого-физиолога И. П. Павлова о том, что человек мог бы жить до 100 лет, если бы он своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом не сводил этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. Нужны конкретные знания, большое желание и сила воли, чтобы оставаться здоровым долгие годы [21].

А. Н. Леонтьев подчеркивает, личность человека порождается в его деятельности. Становление личности проходит в напряженной внутренней работе. «Гармония возникает там, где поступками человека руководят мотивы высшего порядка, те, которые не обособляют, а сливают его жизнь с жизнью других людей, его благо – с их благом» [22, с. 383]. Молодому человеку, начинающему новый этап в жизни, необходимо иметь представление о том, что ждет его в самостоятельной жизни, решение каких задач ему предстоит. Эти знания позволят найти правильный способ сохранения и разумной траты здоровья в процессе активной жизни и реализации творческих замыслов, своего жизненного потенциала, который

определяется готовностью к решению определенных жизненных задач, знанием принципов здорового образа жизни.

Ключом, который поможет настраивать весь свой организм в направлении достижения цели является саморегуляция [23].

Саморегуляция (от лат. *re gulare* - приводить в порядок, налаживать) определяется как целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности [24].

Саморегуляция восстанавливает силы (интенсивная реабилитация); эффективно настраивает на предстоящую деятельность; ускоряет усвоение каких-либо навыков; нейтрализует старые стереотипы; увеличивает защитные силы организма; подкрепляет силу воли при желании отказаться от вредных привычек. Можно сказать, что саморегуляция помогает меньше болеть, поддерживать хорошую работоспособность, мобилизует все силы.

С. И. Рубинштейн связывал высший уровень саморегуляции с появлением мировоззренческих чувств, которые понимались им как осознанные ценностные отношения человека к миру, другим людям, себе самому. Саморегуляция проявляется в тех случаях, когда необходимо изменить не обстоятельства жизни, а себя, свои личностные позиции, ценности [25].

В. Франкл в концепции логотерапии специально выделяет смысловую регуляцию поведения, подразумевая под ней поиск и принятие того или иного смысла жизни, которым должно быть пронизано любое жизненное событие [26].

П. К. Анохин разработал физиологическую теорию функциональных систем, в рамках которой раскрывает вопрос саморегуляции как «всеобщий закон деятельности организма», он считает, что все функциональные системы имеют одну и ту же «операциональную архитектонику». Их основными механизмами выступают афферентный синтез, принятие решения и акцептор действия. Акцептор действия в операционном составе различных функциональных систем выполняет роль «контрольного аппарата». Вне этого аппарата невозможно как обнаружение ошибки, так и исправление ее. Здесь происходит оценка полученного результата и, если акцептор действия (контрольный аппарат) вырабатывает сигнал

рассогласования, несоответствия между прогнозируемым и реально полученным результатом, то этот сигнал выступает в роли пускового для системы корректировок действий. В этом, как считает П. К. Анохин, заключено «золотое правило саморегуляции» [27].

Самым сильным регулятором жизненных процессов А. Н. Леонтьев считал «личностный смысл». Саморегуляция в контексте рассмотрения «личностных смыслов» понимается как особая деятельность, «внутренняя работа» или «внутреннее движение душевных сил», направленное на связывание систем личностных смыслов. Саморегуляция рассматривается как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость и пластичность на любом ее уровне.

В. И. Моросанова четко сформулировала гипотезу о том, что личностные особенности влияют на деятельность через сложившиеся индивидуальные способы саморегуляции активности. Саморегуляцию она понимает как осознанный процесс внутренней психической активности человека по построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение поставленных целей [28].

Тогда *нравственную саморегуляцию здорового образа жизни* следует рассматривать как основанную на ценностях гуманистической этики систему внутренней активности человека по управлению различными формами и способами жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления физического, психического и духовного здоровья.

Л. Колберг изучал развитие морального сознания личности, используя метод нравственных дилемм. Он предложил шкалу оценки уровня нравственного поведения, которая представляет уровни нравственной саморегуляции:

- 1 - й уровень. Чтобы избежать наказания и получить награду (подстроиться);
- 2 - й уровень. Чтобы все хорошо обо мне думали, другие и я сам (казаться);
- 3 - й уровень. Таковы общепринятые нормы и ценности моего общества (подчиняться);

4 - й высший уровень. Таковы мои моральные принципы; они основаны на общечеловеческих принципах (быть самим собой) [29].

Л. Колберг считает, что большинство людей в своей жизни достигают только второго уровня. Мы считаем, что нравственная саморегуляция здорового образа жизни позволит достичь человеку четвёртого уровня, на котором формируется нравственное сознание. Это позволит ему совершать высоконравственные поступки, осмысливать возможные противоречия между различными нравственными убеждениями. У каждого человека должен накапливаться опыт социально полезного поведения; опыт жизни в условиях, формирующих элементы плодотворной ориентации, нравственные установки, которые позже не позволят ему вести себя безнравственно. Для этого необходим «труд души», отмечал В. А. Сухомлинский, организация работы над тем, умеем ли мы объяснить причину своего поведения [30].

Э. Фромм считает, что личность, «признав, что самоактуализация приносит гармонию, сможет понять, что полезно и что вредно» [31]. Выдающиеся мыслители всегда считали, что цели человеческих деяний вторичны по отношению к ценностям. Чем богаче аксиосфера человека, тем энергичнее, плодотворнее, значительнее его деятельность. Поэтому мы считаем, что *ценности гуманистической этики* помогают понять, что ЗОЖ является основой жизнотворчества как инструмента самоактуализации человека, наиболее полного воплощения своих духовных, социальных, психических и физических возможностей и способностей.

Для нас интересна позиция Д. С. Шимановского, который считает, что нравственное отношение субъекта к себе и другим невозможно как чисто рассудочное, бесстрастное. Моральные убеждения и потребности являются показателем того, что социальные критерии одобрены и выстраданы объектом, а потому неотделимы от его «Я». Учёный рассматривает нравственную саморегуляцию как практически-волевую, определяющую и направляющую нравственную деятельность личности, как субъективный регулятор [32].

Для достижения хороших результатов в самосовершенствовании нужно развивать силу воли [33; 34]. Учёные Б. Г. Ананьев [35], В. А. Иванников [36], А. Н. Леонтьев [37], В. И. Селиванов [38], отмечают важность и значимость воспитания способности к волевой регуляции, т.к. этот процесс является основной частью воспитания личности, действующей на основе сознательных побуждений. М. Я. Басов подчёркивает, что лишь здоровая личность обладает в действительности регулятивным фактором (волей), благодаря которому возможна власть личности над своим душевным состоянием [39]. Л. С. Выготский определяет волю как одну из стадий «овладения собственным поведением» [40]. Деятельность самосовершенствования - это кропотливый труд. Поэтому условием формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни студентов является развитие волевых качеств.

Процессы саморегуляции, по Ю. А. Миславскому, определяются характером и условиями деятельности, а механизмы саморегуляции являются универсальными и выступают в качестве личностных детерминант регуляции поведения. Происходит это, по мнению учёного, потому что структурно-функциональными компонентами системы саморегуляции выступают оценочные биполярные конструкты: ценности, цели, идеалы, образ Я, уровень притязаний, самооценка [41].

Процесс развития личности проявляется в увеличении роли внутренних факторов и совершенствования саморегуляции. Только тот, кто готов управлять собой и изменять внешние обстоятельства, кто признает себя субъектом собственной жизнедеятельности, при наличии соответствующих умений, действительно демонстрирует высокий уровень саморегуляции.

Б. Г. Ананьев, говоря о высшей стадии развития личности, подчёркивал, что здесь человек начинает «творить жизнь», становясь относительно независимым от внешних условий и собственных свойств, самостоятельно изменяя и трансформируя и то, и другое [42].

В рамках рассмотрения подхода к саморегуляции как параметру субъекта деятельности можно выделить исследования О. А. Конопкина, предложившего

следующие структурно функциональные компоненты саморегуляции деятельности: принятая субъектом цель деятельности, субъективная модель ее значимых условий, программа собственно исполнительских действий, субъективная система критериев успешности деятельности, контроль и оценка реальных наличных результатов, решение о коррекции системы регуляции [43].

А. К. Осницкий ввёл понятие «регуляторный опыт», позволяющий выделить ту область опыта человека, которая связана с активностью, в которой человек является автором не только деятельности, но и процесса ее организации. Функции каждого компонента регуляторного опыта специфичны, и в системном взаимодействии порождают те качества, которые характеризуют человека как субъекта активности: самостоятельность, инициативность, ответственность, относительно независимость от воздействий среды [44].

Мы считаем, что *«регуляторный опыт»* является механизмом, который позволяет довести нравственную саморегуляцию здорового образа жизни до автоматизма. Автоматизм означает, что действие стало привычкой, и оно уже не выпадет из сознания молодых людей.

Несмотря на различия в названиях структурно-функциональных компонентов регуляции, содержательное наполнение их совпадает. Целевой компонент, значение рефлексии и самооценки прослеживаются во всех концепциях саморегуляции. Следует отметить, что наличие разнообразных структурно-функциональных компонентов обогащает сферу представлений о структуре саморегуляции и открывает простор для дальнейшей интеграции известного и еще не описанного в проблеме структурно-функциональных компонентов саморегуляции.

Обобщая существующие наработки структурных компонентов саморегуляции и опираясь на общепсихологическую концепцию планомерного поэтапного формирования умственных действий и понятий П. Я. Гальперина [45], мы выбираем инструментальный подход для развития нравственной саморегуляции здорового образа жизни студентов в педагогическом процессе. Согласно ему, в

нравственной саморегуляции здорового образа жизни студентов выделяем ориентировочный, исполнительный, контрольный компонент.

Ориентировочный компонент определяет не только общую осознаваемую направленность деятельности на здоровый образ жизни, но и особенности конкретного функционирования других звеньев процесса нравственной саморегуляции. Данный компонент предполагает направленность познавательной деятельности личности на здоровый образ жизни как ценность своего бытия, характеризует знания человека о своем здоровье, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье. Ориентировочный компонент включает два информационных блока: блок актуальных для личности смысложизненных ценностей в их взаимосвязях и блок личностно-значимого знания о здоровом образе жизни, совокупность представлений, умозаключений и мнений личности о причинах, содержании, возможных прогнозах сохранения и укрепления здоровья.

Критерием сформированности данного компонента нравственной саморегуляции здорового образа жизни студентов мы считаем наличие ценностного отношения к ЗОЖ и оценочного знания о структуре здорового образа жизни, о себе как творце собственного здоровья и сформированных идеальных образцах здоровьесбережения и антипримеров поведения, разрушающего здоровье.

Исполнительный компонент предполагает построение и реализацию программы самосовершенствования в трёх аспектах: физического самосовершенствования; блокирования отрицательных эмоций; развитие социальной активности в построении доброжелательных межличностных отношений и в создании благоприятного климата. Критериями сформированности данного компонента выступают: соблюдение оптимального двигательного режима, рациональное питание, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетание работы и отдыха; позитивное мышление, конструктивное разрешение конфликтных ситуаций, предупреждение стрессов и конструктивное преодоление их последствий, толерантность, терпимость к другому мнению, отсутствие чувства одиночества.

Если реализация программы самосовершенствования направлена только на физический аспект, то этические и нравственные компоненты в мышлении и поведении молодого человека будут не затронуты. Поэтому понимание происходящих процессов в рамках здоровьесбережения останется поверхностным и здоровое поведение будет неустойчивым. Но изначально в человеке заложен источник аккумуляции и культивирования в себе позитивной духовно-нравственной энергии. С её развитием перед ним открываются уникальные возможности благотворного влияния на жизнь всего социума. Поэтому важно, чтобы программа самосовершенствования осуществлялась человеком в физическом, психическом и духовном направлении одновременно.

Принятие и выполнение программы самосовершенствования – кульминационный момент морального выбора, определяющий направление нравственной активности, ее последствия для других и самого молодого человека. Не у каждого студента хватает решимости и смелости возложить на себя ответственность за принимаемые решения. Недостаточно хотеть вести здоровый образ жизни, надо ещё суметь настойчиво, последовательно и целеустремленно действовать до конца, отбросив сомнения и колебания, принимая наиболее ответственные решения в сложных ситуациях.

Контрольный компонент обеспечивает информацией о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности и реальным конечным результатом. Его важность заключается в том, что индивид может вносить дополнительные коррективы в исполнительный компонент на основе оценки результатов деятельности. Оценка субъектом результатов нравственной саморегуляции ЗОЖ делает его действия не только целенаправленными, но и целедостигающими.

Контроль посредством гуманистической совести является необходимым условием нравственной саморегуляции. Совесть, как и любая моральная способность, не может быть врожденным или унаследованным качеством личности. Она формируется прижизненно под влиянием определенных условий социальной среды и воспитания. Важным субъективным признаком зрелой совести

служит честность студента перед собой, проявляемая в искренности и правдивости по отношению к себе, в верности собственным убеждениям вести здоровый образ жизни. Моральная неудовлетворённость, испытываемая совестью, свидетельствуют о переоценке личностью своего образа жизни. Таким образом, через совесть происходит процесс нравственного выздоровления молодого человека.

Контроль над собой выступает как единый механизм самооценки и самокоррекции. Адекватная самооценка занимает важное место в формировании здорового образа жизни. Она влияет на взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка определяет дальнейшее развитие личности. С помощью самооценки человек выбирает свою жизненную позицию и способ ее реализации. В тоже время, неадекватная самооценка в равной степени негативно влияет на физическое, духовное и социальное развитие личности. Самокоррекция отвечает за изменение, внесенное личностью по ходу нравственной саморегуляции здорового образа жизни в любое звено.

Критериями сформированности данного компонента является осознание препятствий процесса самосовершенствования и наличие желания доводить начатое до конца, показателями чего, в свою очередь, выступают конструктивная самокритика и адекватная самооценка.

Таким образом, нравственная саморегуляция здорового образа жизни студентов является эффективным механизмом предупреждения и преодоления их эмоционально-нравственной дезинтеграции. Поэтому нравственную саморегуляцию здорового образа жизни студентов следует рассматривать как систему внутренней активности молодого человека по управлению различными формами и способами жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления здоровья. Структуру нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущих педагогов составляют ориентировочный, исполнительный и контрольный компоненты, что делает процесс нравственной саморегуляции здорового образа жизни замкнутым (кольцевым) и гарантирует достижение принятой субъектом цели. Интегральным образованием этой структуры является формирующийся

регуляторный опыт, обеспечивающий переход нравственной саморегуляции здорового образа жизни в привычный образ жизни студентов.

Стремление сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни у будущих педагогов должно происходить из потребности в самоактуализации, что делает этот процесс более осознанным. Студент - будущий педагог, может более чётко наметить стратегию своей программы самосовершенствования и оздоровления, адекватно оценить успехи, зная уровень своего стремления к самоактуализации.

Самоактуализирующийся педагог – это индивидуум, который в состоянии осуществлять свои духовные, социальные, психические, физические возможности и способности, который постоянно находится в процессе самоосуществления.

Важное значение по проблеме самоактуализации имеют труды А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Фромма, В. Франкла. Авторы гуманистических концепций исходят из убеждения, что современное человечество страдает не от отсутствия знаний, а от неумения их использовать, от незнания природы человека, недостаточного проникновения в тайны его внутренней жизни. Задача развития, таким образом, понимается ими в виде раскрытия и определения субъективных человеческих форм и норм построения мира.

Согласно В. Франклу, человек обладает глубочайшим внутренним стремлением придать своей жизни как можно больше смысла. Смысл жизни каждого человека уникален и меняется на разных этапах его существования. Сама реальность ставит перед человеком задачи, которые могут составить смысл его жизни. Важно, чтобы человек увидел эти задачи и нашел среди них те, которые позволяют ему актуализировать свою собственную жизнь в ее уникальных и единственных возможностях. Чувство утраты смысла своей жизни В. Франкл определяет как экзистенциальную фрустрацию, которая порождает болезнь [46].

А. Маслоу отождествляет самоактуализацию со здоровьем человека и постулирует врожденную направленность на достижение этого состояния. Согласно А. Маслоу, здоровым людям присущи следующие характеристики: ясное восприятие реальности, открытость новому опыту, целостность личности, экспрессивность, продуктивное функционирование, бодрость, реальность Я,

объективность, креативность, способность к любви. Субъективными переживаниями, сопровождающими процесс самоактуализации, являются интерес к жизни, счастье, ясность, радость, спокойствие, ответственность, уверенность в собственной способности справляться с проблемами. Напротив, признаками нездоровья являются тревога, отчаяние, неспособность радоваться, отсутствие цели, опустошенность, утрата идентичности. Важнейшим свойством самоактуализирующихся личностей А. Маслоу считает то, что все они вовлечены в конкретное дело, составляющее их призвание. При этом здоровый человек внутренне независим от окружения, он сам свободно решает, стоит ли ему противостоять среде, пренебрегать ею, адаптироваться к ней или преобразовывать её [47].

По Э. Фромму, важнейшим показателем здоровья является способность человека реализовать заложенные в нем творческие задатки, выражать себя в мире через любовь и подлинно проявлять свои способности. Результатом конфликта между прирожденными способностями человека и теми силами, которые препятствуют их развитию являются неврозы. Тенденция к самореализации заложена в самой природе человека, поэтому критерий продуктивности Э. Фромм рассматривает как универсальный. Э. Фромм указывал, что только сам человек способен найти для себя цель жизни и средства для ее реализации. Возможность достижения выбранной цели обуславливается способностью человека к саморазвитию. Э. Фромм считает, «равнодушие человека к самому себе заключается в том факте, что мы утратили чувство значительности и уникальности индивида, что мы превратили себя в инструмент достижения цели, лежащей вне нас, что мы чувствуем себя и обращаемся с собой как с товаром и что наши силы отчуждены от нас. И мы, и наши ближние превратились в вещи. В результате мы чувствуем себя бессильными и презираем себя за бесплодие. Поскольку мы не доверяем собственной силе, мы лишились веры в человека, веры в себя и в то, что наши силы могут создать. У нас нет совести в гуманистическом смысле, поскольку мы не рискуем доверять своим суждениям. Мы – стадо, верящее в то, что дорога, по которой мы идём, должна довести до цели, потому что мы видим, как все

остальные идут этой дорогой. Мы идём в темноте и храбримся, потому что слышим, как все другие, подобно нам, насвистывают» [48, с. 313].

С точки зрения К. Роджерса, наиболее желанной целью человека является попытка стать самим собой. Смысл этого целеполагания заключается в движении к независимости, к руководству собой, что предполагает умение отвечать за свои поступки, выбирать и учиться на последствиях своего выбора. Достижение самоактуализации он понимает как открытость новому опыту. Для самоактуализированной личности характерно: принятие себя и других; скромность, простота; комфортные отношения с реальностью; потребность в сохранении границ своей личности; чувство сопричастности с другими, глубокие межличностные отношения; различение средств и целей; творчество [49].

Таким образом, в гуманистических концепциях, рассмотренных на основе трудов А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Э. Фромма, обнаруживается наличие общего понимания того, что потенциал развития, заложенный в человеке, воплощается на практике посредством собственной активности субъекта. Поэтому самоактуализацию можно определить как деятельность будущих педагогов по практической реализации своих духовных, социальных, психических, физических возможностей и способностей, что приобретает особую практическую значимость в контексте профессионального становления человека. Процесс самоактуализации будущих педагогов, основанный на ценностях любви, гармонии, знания, заботы, ответственности, плодотворности обеспечивает этический иммунитет против деструктивного поведения в отношении других и себя, позволяет сохранить положительное отношение к себе, общее физическое, психо-эмоциональное и духовное благополучие. Нравственные ценности помогают будущему педагогу воспринимать свое поведение в соответствии с нравственной нормой как единственное для него возможное, выражающее саму сущность его личности, его «Я». Именно такое поведение способствует самоактуализации личности, что является гарантом успешного развития будущего педагога и общества в целом.

В интерпретации самоактуализирующегося педагога отношения «педагог-ученик» рассматриваются как благоприятная возможность совместного познания

истины. Он не давит на ученика своей эрудицией или авторитетом, он оставляет за собой право просто быть человеком с гармоничной структурой ценностей. Он сам не соперничает со своими учениками, а делает так, чтобы быть для них положительным примером с правильной системой ценностей. Для такого педагога чужда начальственность тона, многозначительность интонаций, зависть, страх, подозрительность, тревога, он оставляет за собой право просто быть здоровым человеком, сохраняет профессиональное долголетие и удовлетворенность трудом.

Такой педагог получает удовольствие от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию, готов работать со всеми учениками, не исключая детей с ограниченными возможностями здоровья.

Происходящие изменения в жизни общества выдвинули на первый план идею раскрытия и обогащения внутреннего потенциала каждого человека, его нравственного обновления, развития и совершенствования на протяжении всей жизни. Обществу сегодня нужен здоровый педагог-профессионал, обладающий профессиональной компетентностью, способный к саморазвитию и ведущий здоровый образ жизни. Важнейшим средством этого является накопление педагогами опыта нравственной саморегуляции здорового образа жизни в образовательном процессе учреждения высшего образования.

2. ПОТЕНЦИАЛ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Проблема саморазвития личности должна рассматриваться в комплексе на трёх основных уровнях: философско-мировоззренческом, психолого-педагогическом и конкретно-прикладном. Автор стремится показать живую связь философии, этики, педагогики, психологии, практики и, следовательно, необходимость взаимопонимания, сближения, взаимодействия представителей этих отраслей научного знания в решении насущных задач оздоровления будущего педагога.

Все дисциплины, изучаемые в учреждении высшего образования, делятся в соответствии с существующими нормативными документами на несколько циклов:

Цикл социально-гуманитарных дисциплин (общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины) – например, философия, этика и эстетика и др.

Цикл общенаучных и общепрофессиональных дисциплин – педагогика, психология и др.

Цикл специальных дисциплин – иностранные языки, физическая культура, биология и др.

Изучение дисциплин цикла социально-гуманитарных дисциплин происходит, в основном, на первых курсах и преследует цель создания общекультурной базы для специальной подготовки. Будущему педагогу знакомство с философией, этикой должно помочь расширить кругозор, познакомить с ценностями, показать красоту философского знания, что положительно скажется и на сфере профессиональных занятий.

Цикл общенаучных и общепрофессиональных дисциплин призван сформировать профессиональные компетенции. В него входят предметы, которые являются основой будущей профессии.

В цикл специальных дисциплин включены предметы, позволяющие более полно овладеть отдельными аспектами будущей профессиональной деятельности.

Изучение учебных программ учреждения высшего образования для педагогических специальностей показало, что каждая учебная дисциплина реализует богатое содержание, которое в ней заложено [50–54]. А каждая последующая, которая преподаётся согласно учебному плану, благодаря реализации принципа межпредметных связей, углубляет, конкретизирует, обогащает то, что было усвоено будущими педагогами при изучении предыдущей. Однако преподаватели недооценивают в должной мере и поэтому не реализуют потенциал содержания учебной деятельности в формировании нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

По мнению М. И. Махмутова, в практике традиционного обучения недостаточно обращается внимание на формирование мотивации усвоения содержания каждого отдельного учебного предмета и системы всех учебных дисциплин, не говоря уже о мотивации будущей профессиональной деятельности. Дело, в основном, сводится к вводным курсам лекций в рамках отдельной дисциплины, основная задача которых заключается в том, чтобы дать студентам общее представление об избранной специальности и изучаемых учебных предметах [55], без учёта того, что в этот период формируются основы личности, происходит процесс социального наследования профессиональных качеств. Поэтому преподавателям следует обратить внимание на интенсивное формирование у студентов ценностного отношения к здоровью, потребности в самореализации.

При определении содержания учебных дисциплин мы говорим не об их изменении, а об обогащении и актуализации в их содержании знания о нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Актуализация предполагает, что из всего массива содержания дисциплин необходимо выделить то, которое работает на формирование нравственной саморегуляции здорового образа жизни. Это, прежде всего, ценности, принципы философской антропологии, ценности педагогической антропологии, гуманистической этики.

«Обогатить» – значит разнообразить совокупность средств и способов накопления опыта нравственной саморегуляции здорового образа жизни в образовательном процессе учреждения высшего образования.

В нравственной саморегуляции здорового образа жизни мы выделили ориентировочный, исполнительный и контрольный компоненты. Нравственную саморегуляцию здорового образа жизни трудно разделить на отдельные составляющие. Вместе с тем, каждый цикл дисциплин, изучаемых в учреждении высшего образования, в большей мере влияет на тот или иной компонент нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Так, доминирующее назначение дисциплин цикла социально-гуманитарных дисциплин заключается в формировании первого компонента нравственной саморегуляции здорового образа жизни – ориентировочной основы. Ориентировочная основа предполагает направленность познавательной деятельности личности на здоровый образ жизни как ценность своего бытия, характеризует знания будущего педагога о своём здоровье, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье. Ориентировочная основа включает актуальные для личности смысложизненные ценности в их взаимосвязях и личностно-значимое знание о здоровом образе жизни, совокупность представлений, умозаключений и мнений личности о причинах, содержании, возможных прогнозах сохранения и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни автор рассматривает как целенаправленную последовательную работу с повышенным чувством ответственности за сохранение и укрепление своего физического, психического и духовного состояния как основы личного счастья и продуктивной жизнедеятельности. Механизмом такого сознательного и ответственного поведения является саморегуляция. Но именно саморегуляция ЗОЖ, основанная на нравственных ценностях, помогает педагогу воспринимать свое поведение в соответствии с нравственной нормой как единственное для него возможное. Студенты должны осознать, что здоровый образ жизни является смысложизненной ценностью современного педагога.

Учебный материал курса философии сам по себе предоставляет богатые возможности для формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни. Философия как вид духовной деятельности, решает задачу теоретической рефлексии. В содержание дисциплины включено изучение будущими педагогами категорий философии: «отношения», «мера», «качества», «ценности», «свобода», «человек» и другие, а также идеи философов от античности до наших дней. Сделать его простым и доходчивым, живым и интересным можно различными способами. Это и обращение к жизненному опыту студентов, к знаниям, полученным ими из разных наук, к примерам из художественной литературы, кино и телефильмов; это и обращение к историческому прошлому народа, и примеры из современной общественной жизни или бытовых повседневных ситуаций, а также притчи, парадоксы, афоризмы и многое другое. Философия сама как бы подталкивает нас сделать её изучение нетрудным и увлекательным занятием.

Исходной позицией программы учебного курса «Этика и эстетика» является рассмотрение морали как формы общественного сознания. Рассмотрение структуры нравственных отношений и нравственного сознания позволяет установить соотношение таких категорий, как нравственное требование, обязанность, ответственность, достоинство личности, совесть, нравственные идеалы, смысл жизни, назначение и счастье человека, составляющие каркас системы морали. Этика рассматривает всю человеческую жизнедеятельность под углом зрения сознательного, индивидуально-ответственного выбора и сосредотачивает внимание на поиск ответов на следующие вопросы: 1) К чему я должен стремиться? 2) Как я могу соединить моральный мотив с разнообразными интересами? 3) Как моё благо может быть соединено с благом других людей?

Благодаря богатому содержанию учебных дисциплин (философия, этика и эстетика) можно обеспечить будущего педагога активной позицией в формировании у него внутренней картины здорового образа жизни, содержащей когнитивный (совокупность знаний, представлений, умозаключений о здоровом образе жизни) и нравственно-эмоциональный (чувственная сторона) элементы (Таблица 1).

Практическое предназначение дисциплин социально-гуманитарного цикла заключается в решении проблемы самоактуализации в профессии, обеспечении конкурентоспособности и профессионального долголетия педагога, что может быть реализовано только в тесном взаимодействии с науками, которые обращены к практике – педагогикой, психологией.

Таблица 1

Актуализация знания о нравственной саморегуляции здорового образа жизни в содержании учебных дисциплин: философия, этика и эстетика.

Дисциплина	Тема	Творческие формы и методы
Философия	1 Знания, ценности и эмоционально-чувственные компоненты в структуре мировоззрения.	Разброс мнений: Как взаимосвязаны нравственные ценности и ЗОЖ
	2.3 Особенности античной философии и её влияние на последующее развитие философской мысли.	С Великим – запросто: Гиппократ, Платон, Аристотель о здоровье.
	2.9 Критика философской классики и иррационализация философии в творчестве А. Шопенгауэра, С. Кьеркегора, Ф. Ницше.	Обсуждение примеров, подтверждающих высказывание Ф. Ницше: «Воля - это единственная возможная истина в мировом хаосе, несомненное благо и поэтому ее надо всячески поощрять, развивать, взращивать и лелеять».

	4.1 Духовная деятельность человека и ее роль в формировании ценностных ориентаций.	Конференция идей: В чем состоит плодотворность человека?
	6 Философия культуры. Ценности, вызовы и риски в современном обществе. Глобализация, глобальные проблемы и перспективы человечества.	Круглый стол: Самосовершенствование будущего педагога – залог устойчивого развития образования и общества.
Этика и эстетика	1 Этика и эстетика как философские науки	Дебаты: У Э. Фромма, основоположника гуманистической этики, есть антропологическая модель «Человек для себя». Почему в основу педагогической этики закладывается модель «Человек для себя», если педагогу предписано «быть для других»? Эссе: Красота здоровья.
	1.1 Этическая мысль и эстетические представления Древнего мира	Диспут: Еще в V веке до нашей эры в Греции на арке Дельфийского храма был начертан девиз «познай самого себя». Как Вы его понимаете? С Великим – запросто: Древнегреческие философы о здоровом образе жизни.
	1.6 Этическая мысль и эстетические представления	Диспут: Интересы современного человека - в

	<p>России и Беларуси</p>	<p>деньгах, престиже и власти. Тогда почему гуманистическая этика учит человека следовать своим интересам?</p> <p>Конференция идей: Если благо это то, что хорошо для человека, а зло – то, что ему вредит, то почему он выбирает зло? (алкоголь, наркотики, никотин)</p> <p>Реферат: Гуманистическая этика о здоровом образе жизни человека.</p>
	<p>2.5 Высшие моральные ценности и стратегия «правильной жизни»</p>	<p>Дискуссия: Гуманистическая совесть как нравственный императив жизнедеятельности будущего педагога</p>

Потенциал общепрофессиональных дисциплин направлен на формирование второго и третьего компонента нравственной саморегуляции здорового образа жизни - исполнительной и контрольной основы.

Исполнительная основа предполагает построение и реализацию программы самосовершенствования в трёх аспектах ЗОЖ: физическое, психическое и духовное самосовершенствование.

Контрольная основа обеспечивает информацию о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности и реальным конечным результатом.

Подготовка к практической деятельности будущего педагога традиционно начинается с изучения теории, в которой отражен опыт многих поколений в деле воспитания и обучения подрастающего поколения.

Однако, как показывает практика, будущие педагоги в процессе своей подготовки часто недооценивают роль научных знаний, считая, что теория и практика – это совершенно разные сферы педагогической деятельности.

Будущим педагогам необходимо разъяснять, что умения анализировать, сравнивать, обобщать, выделять существенные связи и характеристики являются составной частью педагогического мастерства. Педагогическая теория, как определяет ее академик РАО В. В. Краевский, – это, прежде всего, «теория практической деятельности..., это система обобщенных знаний, ориентированных на объяснение тех или иных сторон действительности и составляющих основу практических действий» [56, с. 148–149].

В процессе изучения психолого-педагогических дисциплин теоретическое знание должно как бы «раствориться в личности учителя» [57].

Необходимо отметить, что каждая учебная тема курса педагогики содержит в себе широкие возможности для формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни. Например, изучение инновационных воспитательных и педагогических технологий в рамках учебной дисциплины «Педагогика», окажет молодому человеку неоценимую помощь на пути саморазвития, формирования целостного мышления, интеллектуальных способностей, творческого воображения [58]. Поможет стать хозяином своей жизни, а не её разрушителем, оставляя после себя своим ученикам мёртвое пространство, духовное и физическое опустошение. Изучение сущности индивидуального стиля деятельности позволяет студентам осознать, что деятельность каждого педагога представляет собой личностно значимую модель активности по созданию оптимальных условий развития учащихся. Позволяет им почувствовать «вкус творчества» [59].

Педагогическое знание позволяет не только овладевать знаниями и навыками самосовершенствования педагогического процесса, но и овладеть на практике способами самосовершенствования.

Оно позволяет овладеть педагогическим процессом по отношению к самому себе, что проявляется в умении ставить цель, разрабатывать и реализовывать программы самосовершенствования в трёх аспектах ЗОЖ, проявлять волевые

усилия по реализации программы до конца, оценивать целесообразность и необходимость его преднамеренных, специально организованных действий, оценивать их результативность.

Осмысление будущими педагогами получаемого педагогического опыта обуславливает формирование собственной позиции и программ оздоровления и самосовершенствования. Необходимость изучения науки студентами, готовящимися стать педагогами, была определена еще Й. Ф. Гербартом. По его мнению, роль предварительной подготовки к практической деятельности настолько велика, что «даже и на работе научается искусству лишь тот, кто предварительно в мыслях изучил науку, усвоил её, определился благодаря ей и предопределил себя для грядущих впечатлений, ожидаемых со стороны опыта» [60, с. 239].

Основная задача, которую должен решить преподаватель педагогических дисциплин, состоит в формировании педагогической позиции будущего педагога и системы ценностных ориентации, обуславливающих характер его здоровьесберегающей деятельности. Принятие решения в конкретной педагогической ситуации, используя морально оправданные средства, понимание сущности педагогических явлений и процессов, интерпретация и оценка идей теоретиков и опыта практиков по вопросам здоровьесозидания предоставляет будущим педагогам возможность включения получаемого знания в собственный регуляторный опыт.

В результате у студентов, изучающих курс педагогики, появляется:

- знание о процессах саморазвития, самовоспитания и самообучения;
- саморефлексия как умение оценивать свои качества в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет педагогическая деятельность;
- педагогическая направленность мышления;
- педагогическая позиция.

Таким образом, изучение педагогики предоставляет возможность студентам – будущим педагогам увидеть себя в свете требований воспитательно-образовательного процесса и понять, каким надо быть, чтобы стать «здоровым» педагогом – профессионалом, способным к саморазвитию, быть свободным от

случайных действий, развития социальной активности в построении доброжелательных межличностных отношений и в создании благоприятного климата в учебном коллективе (Таблица 2).

Курс «Введение в педагогическую деятельность» имеет вводный характер, предполагает создание интереса к изучению педагогики, к будущей профессии и является предпосылкой более осознанного, глубокого, заинтересованного овладения другими дисциплинами цикла. Материал курса способствует формированию у студента целостных представлений о деятельности в системе человек – человек и деятельности педагога (созданию «образа» профессии); формированию положительного мотивационного фона по ведению ЗОЖ; мысленного проецирование себя как здорового педагога; стимулированию желания совершенствовать себя в соответствии с сущностью и спецификой профессии, собственным видением и пониманием её. В данном случае речь идёт об эффективности формирования ЗОЖ на основе знания, видение и действия:

1. целостность представлений о сущности деятельности в системе человек – человек;
2. целостность представлений о сущности деятельности педагога;
3. личностное видение (понимание) профессий типа человек – человек;
4. личностное видение (понимание) профессии учителя;
5. сформированная привлекательность деятельности в системе человек – человек;
6. сформированная привлекательность деятельности учителя;
7. желание самосовершенствоваться в соответствии со спецификой приобретаемой профессии.

Назначение третьего блока дисциплин заключается в использовании средств своего предмета в формировании нравственной саморегуляции здорового образа жизни у учащихся.

Актуализация знания о нравственной саморегуляции здорового образа жизни в содержании учебной дисциплины – педагогика.

Дисциплина	Тема	Творческие формы и методы
Педагогика	1.13 Сущность, закономерности, принципы процесса воспитания и самовоспитания.	Подготовьте аннотацию статьи о проблемах современного воспитания в педагогике, периодике. Дайджест
	1.14 Методы, формы и средства воспитания и самовоспитания.	современных направлений воспитания оформите в виде презентации.
	1.17 Формирование экологической культуры и здорового образа жизни обучающихся.	Подготовьте доклад (мини-реферат, сообщение) по теме: Здоровье как основа конкурентоспособности специалиста на рынке образовательных услуг. Разработайте программу самооздоровления «Создай себя сам!» Работа с «Органайзером самоактуализирующегося педагога»
	1.18 Воспитание обучающихся в семье, коллективе и социуме.	Беседа: Воспитание ответственности как нравственного качества в юношеском возрасте.
1.19 Педагогическое общение. Конфликты в педагогическом	Воспользовавшись рекомендациями В. А. Кан-	

	<p>общении и их преодоление.</p>	<p>Калика, И. А. Зязюна, Д. Карнеги, выработайте заповеди успешного педагогического общения, обсудив их в группе.</p> <p>Организуйте работу дизайн-студии «Имидж современного учителя».</p> <p>Разработайте программу тренинговых занятий по становлению техники речи, технике невербального взаимодействия и основам саморегуляции.</p>
	<p>1.21 Инновационная деятельность в образовании</p>	<p>Познакомившись с заповедями педагогов-новаторов (Ш. А. Амонашвили, В. А. Караковский и др.), разработайте собственное педагогическое кредо или Кодекс чести педагога.</p>
	<p>2.13 Технология работы педагога по профилактике девиантного поведения подростков</p>	<p>Разработайте план проведения лекции для родителей на тему «Дефекты семейного воспитания. Проблемы и пути решения».</p> <p>Гипотезы:</p> <p>«Если школа не справляется со своими задачами, не надо перекладывать вину за это на среду, в которой ребенок растет, надо совершенствовать школу»</p>

		(У. Глассар Школа без неудачников) «Моральное воспитание человека должно начинаться не с исправления нравов, а с преобразования образа мыслей и с утверждения характера» (И. Кант)
	3.9. Педагогическая мысль в России и Беларуси во второй половине XIX в.	Философский стол: Какой смысл вкладывал Н. И. Пирогов в слова «Быть человеком»?
	3.14 Модернизация системы образования в Республике Беларусь в конце XX – начале XXI вв.	Напишите эссе «Здоровый педагог в современном образовательном пространстве». Конкурс презентаций: «Специфика учебно-познавательной деятельности студентов педагогического вуза».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общей культуры личности, что становится базисом для целого блока компонентов, составляющих единство теоретического и практического освоения более абстрактных знаний, ценностей и ориентиров. Являясь составной частью общей культуры и частью профессиональной подготовки студентов к предстоящей трудовой деятельности, физическое воспитание в вузе представлено как учебная дисциплина и рассматривается как важнейший компонент развития личности. Основной задачей занятий по физической культуре в высшей школе является полное раскрытие физкультурного потенциала личности студента, удовлетворение его физических потребностей и развитие задатков. Но при этом нельзя забывать о воспитании физических качеств, отвечающих требованиям предстоящей трудовой деятельности. Воздействие на организм студента при реализации данного

комплекса задач должно быть адекватным его физическим возможностям, чтобы не вызвать переутомления.

Основными задачами, стоящими перед физическим воспитанием студентов учреждения высшего образования в рамках учебной программы по курсу «Физическая культура» определены следующие:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- установка на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- самоопределение в физической культуре.

Внимание вопросам индивидуализации физических нагрузок уделял один из основоположников российской системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт. Опираясь на знание физиологии, психологии и философии, он пришёл к выводу, что целью воспитания и образования должно стать всестороннее развитие деятельности человеческого организма. Созданная им русская система физического образования была направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности. Он указывал на то, чтобы отбор и дозировка физических упражнений были научно обоснованы, исходили из цели физического образования и соответствовали возрастным и половым особенностям, а также возможностям занимающихся.

При целенаправленном физическом воспитании студентов среди задач, стоящих перед высшей школой, нет другой, более важной и более сложной, чем задача формирования положительной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, которая побуждала бы их к самостоятельной деятельности. Без такой мотивации деятельность студента будет малоэффективной, но в процессе формирования устойчивой мотивации должны учитываться и интересы студентов, задатки жизненного опыта.

Физическое совершенствование и укрепление здоровья должно стать для студента личностно важной целью, а не средством для достижения менее значимых мотивов (получение зачёта, выполнение требований преподавателя и т.д.). Осознав это, будущий педагог сможет воспитать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями у своих учеников.

Забота о сохранении здоровья учащихся – важная обязанность всего педагогического коллектива. В этой связи уместно привести слова В. А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание» [61]. Формирование здорового образа жизни может осуществляться как на уроках физической культуры и здоровья и ОБЖ, так и на уроках биологии, химии, через систему гуманитарных дисциплин (русский язык и литература, белорусский язык и литература, иностранные языки).

Таблица 3.

Актуализация знания о нравственной саморегуляции здорового образа жизни в содержании учебных предметов.

Предмет	Тема	Формы и методы
Биология Биология : учеб. пособие для 7-го кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Н. Д. Лисов. – Минск : Нар. асвета, 2017. – 230 с.	7 класс Голосеменные растения Строение семян Роль грибов в природе и жизни человека Съедобные и ядовитые дикорастущие растения Культурные растения	Беседа: Хвоя сосны – польза для организма. Реферат: Знакомьтесь - мир злаков. Разработайте памятку «Правила поведения, чтобы не заразится грибковыми заболеваниями». Сообщение «Правила сбора дикорастущих растений» Реферат: Роль клетчатки в рациональном питании

	Выращивание растений	Беседа: Овощи и фрукты – основа рационального питания
Биология : учеб.пособие для 9-го кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / М. В. Мащенко, О. Л. Борисов. – Минск : Нар. асвета, 2011.- 207 с.	9 класс Опорно- двигательный аппарат. Дыхательная система. Строение пищеварительной системы. Основы рационального питания. Сенсорные системы.	Беседа: Значение физических упражнений для поддержания физической активности. Проведение с детьми ряда упражнений для тренировки дыхания в течение урока, что способствует совершенствованию работы органов дыхания. Творческое дело: Скажи «Нет» курению. Пресс-конференция с врачом-стоматологом: Предупреждение стоматологических заболеваний. Беседа: Взаимосвязь витаминной недостаточности с заболеваниями пищеварительной системы. Презентация: Особенности состава пищевых продуктов и система пищеварения». Сообщение: Основные факторы, влияющие на зрение человека. Анализ состояния органов зрения учащихся средней школы №...». Дебаты: Компьютер и здоровье детей. Творческое дело: «Алкоголь и
Биология: учеб.пособие для 10-го кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Н. Д. Лисов. – Минск : Нар. асвета, 2014. – 270 с.	10 класс Наследственность и изменчивость организмов	

		потомство», «Роль наследственности и среды в формировании алкоголизма»
Химия Химия : учеб. пособие для 7-го кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / И. Е. Шиманович [и др.]. – Минск : Нар. асвета, 2017. – 182 с.	7 класс Кислород. Вода в природе. Кислоты. Соли	Разброс мнений: Почему перед сном важно проветривать комнату? Почему следует уменьшать контакт продуктов с кислородом при сохранении? Реферат: Польза воды для здоровья человека. Дискуссия «Кислота – залог здоровья?» Гипотезы. Соль: в чём вред для здоровья?
Химия (обучение осуществляется по учебникам для 11 класса) Химия : учеб. пособие для 11-го кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / А. П. Ельницкий, Е. И. Шарапа. – Минск: Нар. асвета, 2013. – 318 с.	10 класс Спирты и фенолы	Особое внимание уделить вопросу о вреде алкоголя на формирующийся организм подростка, рассмотреть вместе с ребятами его негативное влияние на развитие умственных, физических и физиологических способностей подрастающего организма, побеседовать о негативном влиянии алкоголя на психическое и эмоциональное состояние человека.
Русская литература	Творчество Л. Н. Толстого	Круглый стол: Л. Н. Толстой - борец за здоровый нравственный и физический образ жизни

Белорусская литература	Жыццё і творчасць Івана Мележа, Васіля Быкава, Кузьмы Чорнага, Максіма Танка	Разброс мнений: Приведите примеры из жизни, художественной литературы, отражающие способность человека: делать нравственный выбор в наиболее драматичные моменты жизни.
Иностранный язык	Спорт	Представьте: Вы находитесь в другой стране и вам необходимо рассказать о выдающихся спортсменах Беларуси.

Репозиторий БарГУ

3. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

При разработке методики формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни у будущих педагогов мы опирались на идеи Н. В. Бородиной, В. Н. Зимина, С. А. Кайновой, А. А. Муравьевой, Т. И. Шамовой о блочно-модульной технологии профессионального образования [62; 63; 64; 65; 66]. Она считается наиболее гибкой, поскольку её проще всего приспособить к любой образовательной программе профессиональной подготовки специалистов и совмещать с программами их самоподготовки.

Модульная технология позволяет реализовать процесс формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни посредством разделения его на систему «функциональных узлов» (модульных единиц, учебных элементов), содержащих информацию, необходимую для получения определённых теоретических знаний, развития практических умений и навыков, обеспечивающих возможность организации самостоятельной работы студентов, и контролирующих заданий, способствующих достижению запланированных результатов.

Представленная в виде модуля методика формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни включает: цель, содержание, формы, методы реализации каждой модульной единицы и оценку результативности процесса.

В состав модуля входят следующие модульные единицы, отражающие его теоретическую и практико-ориентирующую направленность: ориентировочно-мотивирующая, исполнительно-обогащающая и оценочно-коррекционная.

Ориентировочно-мотивирующая модульная единица связана с формированием в сознании студентов идеальных образцов здоровьесбережения, раскрытием сущности понятия «нравственная саморегуляция здорового образа жизни» и её структуры, становлением системы нравственных ценностей здорового образа жизни. В процессе реализации указанной модульной единицы происходит

осознание значимости ЗОЖ, актуализируется эмоционально-ценностное отношение будущих педагогов к таковому.

Логика познания выстроена в направлении от определения основных понятий («здоровье», «здоровый образ жизни», «нравственная саморегуляция», «идеальный образец здоровьесбережения», «антипример», «нравственные ценности») к пониманию их содержания и роли собственного здоровья и ЗОЖ в жизни человека и его профессиональной деятельности.

Цель ориентировано-мотивирующей модульной единицы является осознание будущим педагогом важности здорового образа жизни для успешной самоактуализации. В ходе реализации поставленной цели происходит запуск мотивационных процессов личностно-профессионального саморазвития. Необходимо, чтобы мотив становился нравственно значимым, поскольку только тогда он служит субъективным импульсом и отдельного поступка, и всей линии поведения, выражая осмысленное отношение будущего педагога к личному и общему благу. Высокий уровень нравственной мотивации характеризуется устойчивым единством прогрессивных убеждений и линии поведения, невзирая на изменчивость и сложность ситуации. Чтобы свободно реализовать свою нравственную сущность (профессионально самореализоваться), будущий педагог должен научиться самостоятельно побуждать себя к достижению социально и личностно значимых целей, проявляя настойчивость в преодолении внешних и внутренних преград, предельно мобилизуя волю посредством самоубеждения, самоприказа, самозапрета, самоодобрения.

Общественная ценность личности обусловлена тем, в чём она видит смысл человеческого бытия и как реализует свою концепцию жизни. В ходе творческого освоения упоминавшихся ранее идеальных образцов здоровьесбережения и антипримеров поведения, разрушающего здоровье, системы нравственных ценностей ЗОЖ, анализа и решения жизненных ситуаций будущий педагог получает возможность свободно выбрать жизненную позицию активного творца своего здоровья и здорового социально-психологического климата в учебном коллективе.

Пониманию важной роли ЗОЖ и актуализации эмоционально-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни содействует применение методов кооперативного (совместного) обучения, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной и обеспечивающих субъект-субъектный характер взаимодействия педагога и студента. Это — интерактивные лекции, диспуты, встречи, конференции, олимпиады, конкурсы (проектов, ораторов, «Развейте мифы» и др.), анализ жизненных ситуаций.

Эффективным методом приобретения навыков решения реальных проблем с точки зрения нравственных ценностей является дискуссия с применением кейс-стади, которая предоставляет группе возможность работы в одном проблемном поле. При этом в учебном процессе имитируется принятие решения в жизни, что требует знания и глубокого понимания терминов, умения ими оперировать, выстраивать логические схемы, аргументировать собственную позицию.

В качестве специально созданных ситуаций обмена опытом здоровой жизнедеятельности могут выступать встречи с интересными людьми, что позволяет будущим педагогам осмыслить своё поведение в соответствии с полученными представлениями о здоровом образе жизни, возможно, перестроить его и сформировать образец для подражания при организации собственного ЗОЖ. В этом плане полезными будут встречи студентов с преподавателями вуза, которые ведут здоровый образ жизни, достигли значительных результатов в своём профессиональном развитии, осуществляют активную общественную деятельность, принимают активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, интересуются современными методиками оздоровления; следуя выработанным принципам ЗОЖ, сохраняют бодрость духа, высокую трудоспособность, отличаются профессиональным долголетием.

Использование отмеченных методов способствует осознанию, обеспечению либо переоценке будущими педагогами личностных смыслов жизнедеятельности, осуществлению потребностей в реализации имеющихся у студентов разнообразных способностей, в оптимизации своего образа жизни с целью успешного профессионального становления. Эти существенные изменения, по мнению

педагогов и психологов, происходят, в том числе, и благодаря целенаправленной работе будущих специалистов с информацией [67]. Таким образом, «знаемый» мотив становится убеждением и превращается в действенный.

Целью *исполнительно-обогащающей модульной единицы* является разработка и реализация персональной программы самосовершенствования. В её рамках предусматривается овладение будущими педагогами приёмами самопомощи, необходимыми для преодоления неблагоприятных внутренних состояний, поддержания работоспособности и приверженности здоровому образу жизни.

В процессе реализации модульной единицы происходит оценивание студентами собственного исходного физического, эмоционального, духовного состояния и установление его причин, проектирование реальных шагов по совершенствованию своего ЗОЖ, осознание значимости волевых усилий, необходимых для воплощения в жизнь программы самосовершенствования. Именно на данном этапе осуществляется основная деятельность по её разработке (в трёх аспектах ЗОЖ: физическое, психическое, духовное здоровье) и реализации, включающая комплекс разнообразных методов и форм, подобранных с учётом их эффективности для формирования следующих умений: правильно сочетать работу и отдых; соблюдать оптимальный двигательный режим, правила рационального питания; отказываться от вредных привычек; предупреждать стрессы и конструктивно преодолевать их последствия; разрешать конфликтные ситуации; толерантно относиться к иному мировоззрению, поведению; преодолевать чувство одиночества. Это главные умения педагога, характеризующегося ответственным подходом к своему здоровью, обладающего профессиональной компетентностью, развитой саморегуляцией, способного к самоактуализации.

Результативности деятельности будущих специалистов в указанном направлении способствуют самостоятельное ознакомление с новыми источниками информации, апробация полученных знаний в повседневной жизни, организация активного поиска решения выдвинутых задач, проверка собственных сил, принятие решения о необходимости коррекции программы и т. д.

Основными методами здесь выступают: органайзер самоактуализирующегося педагога, тренинг, упражнение «Письмо самому себе», диспут, пресс-конференция, решение моральных дилемм, ролевые игры по ситуациям.

Органайзер самоактуализирующегося педагога представляет собой авторскую разработку. Это практико-преобразующий метод, стимулирующий заинтересованность и потребность будущих педагогов в составлении и реализации программ саморазвития. Работа над органайзером предполагает планирование своих дел рядом с соответствующим временем суток, позволяет отделять важные и срочные дела, от второстепенных. Пользуясь органайзером, студенты могут научиться сознательно, систематически управлять своей деятельностью и поведением; достигать поставленных целей; добиваться успехов во всех сферах жизни; сохранять бодрость и энергию при выполнении множества различных дел; понять себя и поверить в собственные силы и т. д.

Особенность этого метода состоит в том, что он:

- 1) предполагает систематическую работу будущих педагогов над программами самосовершенствования;
- 2) охватывает все три сферы здоровья;
- 3) содержит идеальные образцы поведения;
- 4) помогает увидеть и оценить собственные достижения;
- 5) способствует накоплению здоровьесберегающего поведения.

Обеспечение реализации персональных программ самосовершенствования требует соблюдения таких педагогических условий, как наличие здоровьесозидающей социально-образовательной среды, помощь будущим педагогам в построении и осуществлении указанных программ на протяжении всего периода обучения в учреждении высшего образования, максимальная ответственность будущих педагогов.

Результатами рассмотренного этапа являются наличие программы самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ как деятельностного ориентира, а также опыт её воплощения в жизнь.

Цель *оценочно-коррекционной модульной единицы* – осознание будущими педагогами имеющихся препятствий в процессе самосовершенствования. Её реализация предполагает оценку студентами результатов выполнения своей программы самосовершенствования, в случае необходимости принятия решения о её коррекции.

Самоанализ позволит будущему педагогу объективно оценить актуальное состояние процесса самосовершенствования. В данном случае используются следующие критерии: выраженное желание следовать ЗОЖ в соответствии с личностно значимой моделью поведения, наличие программы самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ, определение препятствий на пути процесса самосовершенствования и способов их преодоления, волевая установка на окончательное успешное завершение данной программы.

Метод сфокусированного неформального обсуждения (World café – «Мировое кафе») поможет будущим педагогам в дружеской атмосфере подвести итоги разработки и реализации программы самосовершенствования, а также избежать возможного недопонимания и преодолеть нежелание оценивать собственную деятельность по саморазвитию. Такая атмосфера способствует открытости, снимает тревожность и скованность, что позволяет не только определить, насколько достигнутые результаты соответствуют поставленным целям и моральным установкам, но и учесть допущенные отклонения от избранной линии поведения, откорректировать собственные поступки и настойчиво, последовательно, целеустремлённо реализовывать программу самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ.

Итогом данного этапа выступает формирование конструктивной самокритики и адекватной самооценки.

Таким образом, в предложенной методике представлены цель, содержание, методы, формы и оценка результатов формирования у студентов нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Мы предполагаем, что её применение в реальных условиях работы соответствующих кафедр вузов предупредит дезинтеграцию эмоционально-

нравственной жизни будущих педагогов, позволит им сохранить положительное отношение к себе, общее физическое, психоэмоциональное и духовное благополучие, что будет способствовать их самоактуализации, обеспечит конкурентоспособность и профессиональное долголетие. Данная методика с позиции её комплексности обеспечивает целостность процесса формирования нравственной саморегуляции за счёт единства его содержательной, процессуальной и результативной составляющих. Методика используется в условиях аудиторной и внеаудиторной работы с выходом на самостоятельную деятельность будущего педагога по реализации программ саморазвития, что обеспечивает пролонгированность процесса.

Практическое значение разработанного модуля «Нравственная саморегуляция здорового образа жизни – основа профессионального долголетия будущего педагога» заключается в том, что в результате его освоения будущие педагоги:

- обретают личностные смыслы в любой сфере жизнедеятельности;

- осознают сущность понятия «нравственная саморегуляция здорового образа жизни» и её структуры;

- опираются на сформированную систему нравственных ценностей здорового образа жизни (любовь, ответственность, знание, забота, плодотворность, гармония) при выборе решений;

- накапливают опыт самодиагностики;

- разрабатывают и реализуют программы самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ;

- оценивают критически свой образ жизни;

- тренируют волевые качества, обеспечивающие достижение поставленных целей;

- приобретают умения оценивать результаты выполнения программы самосовершенствования и принимать решения о необходимости её коррекции.

4. ПРАКТИКУМ НРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

4.1 Педагогические этюды. Работа с педагогическими этюдами направлена на ознакомление с хрестоматийным материалом, анализ их содержания и обсуждение в группе студентов. Алгоритм работы: внимательно изучите содержание текста и подготовьте ответы на сформулированные ниже вопросы. Цель работы с педагогическими этюдами заключается в понимании и определении возможности применения полученного теоретического опыта в практической педагогической деятельности по ЗОЖ.

Задание 1. Прочитайте отрывок из произведения Н.И. Пирогова «Избранные педагогические сочинения» [68]. Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.

Между молодежью в последнее время встречались и такие личности, которые никак не хотели и настолько закабалить мысль, чтобы остановиться на дважды два – четыре. «Мысль моя свободна, – утверждали они, – и я хочу – приму, хочу – нет, какую ни наешь математическую аксиому». Этим лицам и в голову никогда не приходило, что распушенность мысли и воли есть страшный недуг, от развития которого в себе должен беречься каждый из нас, кто не хочет покончить с собою самоубийством или домом умалишенных. Каждый настолько должен быть свободен, чтобы избрать для себя то или другое мировоззрение, но, избрав, должен на нем остановиться, по крайней мере, до той поры, пока заменит его другим, новым.

Колебания и сомнения при этой разработке, конечно, неизбежны, но они далеко не те, которые обременяют человека, считающего для себя остановку на чем-нибудь определенном нарушением свободы мысли и воли.

Разброс мнений

Как мировоззрение влияет на здоровье человека?

Мышцы тела можно легко упражнять. А можно ли упражнять волю?

Задание 2. Прочитайте отрывок из произведения Н.И. Пирогова «Вопросы жизни» [69]. Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.

Но вот главная беда. Самые существенные основы нашего воспитания находятся в совершенном разладе с направлением, которому следует общество.

Во всех обнаруживаниях, по крайней мере, жизни практической и даже отчасти и умственной мы находим резко выраженное, материальное, почти торговое стремление, основанием которому служит идея о счастье и наслаждениях в жизни здешней ...

Существуют только три возможности или три пути вывести человечество из этого ложного и опасного положения.

Или согласить нравственно-религиозные основы воспитания с настоящим направлением общества.

Или переменить направление общества.

Или, наконец, приготовить нас воспитанием к внутренней борьбе, неминуемой и роковой, доставив нам все способы и всю энергию выдерживать неравный бой ...

Изменить направление общества есть дело Промысла и времени. Остается третий путь. Он труден, но возможен: избрав его, придется многим воспитателям сначала перевоспитать себя.

Приготовить нас с юных лет к этой борьбе – значит именно:

«Сделать нас людьми», т. е. тем, чего не достигнет ни одна наша реальная школа в мире, заботясь сделать из нас с самого нашего детства негоциантов, солдат, моряков, духовных пастырей или юристов.

Философский стол

Как вы понимаете выражение «Сделать нас людьми»?

Какой смысл вы видите в известной пословице «Жизнь прожить - не поле перейти»?

На отдельном листе запишите то, что вы хотите исправить в своём образе жизни, затем обсудите это в группе.

Задание 3. Прочитайте отрывок из произведения Фридриха Ницше «Ессе Ното. Как становятся самим собой» [70]. Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.

Я сам взял себя в руки, я сам сделал себя наново здоровым: условие для того - всякий физиолог согласится с этим - быть в основе здоровым. Существо типически болезненное не может стать здоровым, и еще меньше может сделать себя здоровым; для типически здорового, напротив, болезнь может даже быть энергичным стимулом к жизни, к продлению жизни.

Ретроспективный анализ жизненного опыта

1. Ницше развивает взгляд на здоровье и болезнь, отличный от классической философской традиции, где здоровье это спокойствие и благополучие. По мысли Ницше, здоровье есть динамический процесс, борьба за здоровье, предполагающая противника в лице болезни. Так ли это? Аргументируйте свой ответ примерами из жизни.

2. Проговаривание каждым (или по желанию) своего опыта и отношения к нему.

3. Решение в микрогруппах проблемы: здоровье и болезнь.

4. Презентация результатов дискуссионного обсуждения проблемы в логике: тезис, аргумент, иллюстрация, резюме.

5. Рефлексия:

Как вы чувствовали в начале занятия и в конце? Каковы причины этого?

Произошли ли изменения в вашем понимании здорового и нездорового человека? Что этому способствовало?

Задание 4. Прочитайте отрывок из произведения В. А. Сухомлинского «Сердце отдаю детям» [71]. Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.

Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребёнка, - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является

радость творчества.

Метаплан

1. Творчество - это объективная необходимость наших дней. Так ли это?

2. Когда педагогическое творчество может полностью раскрыться и дать должный эффект?

3. Французский философ Мишель Монтень писал: «Мы берём на хранение чужие мысли и знания, вот и всё. Нужно, однако, сделать их собственными. Мы уподобляемся человеку, который, имея нужду в огне, отправился за ним к соседу и, найдя у него прекрасный яркий огонь, стал греться у чужого очага, забыв о намерении разжечь очаг у себя дома». О чём идёт речь, говоря «разжечь очаг у себя дома»? И без чего немислимо это сделать?

4. Человек творческого склада должен научиться, по мнению К. С. Станиславского, «трудное сделать привычным, привычное лёгким и лёгкое прекрасным». Как эти слова можно применить в отношении педагога?

5. От каких качеств личности зависит творческая направленность мышления?

Задание 5. Прочитайте отрывок из произведения Д. С. Лихачёва «Письма о добром и прекрасном» [72]. Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.

Письмо четвертое: САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ – ЖИЗНЬ

«Вдох – выдох, выдох!» Я слышу голос инструктора гимнастики: «Чтобы вдохнуть полной грудью, надо хорошенько выдохнуть. Учитесь, прежде всего, выдыхать, избавляться от «отработанного воздуха».

Жизнь – это, прежде всего, дыхание. «Душа», «дух»! А умер – прежде всего – «перестал дышать». Так думали исстари. «Дух вон!» – это значит «умер».

«Душно» бывает в доме, «душно» и в нравственной жизни.

Хорошенько выдохнуть все мелочные заботы, всю суету будничной жизни, избавиться, стряхнуть все, что стесняет движение мысли, что давит душу, не позволяет человеку принимать жизнь, ее ценности, ее красоту.

Человек всегда должен думать о самом важном для себя и для других,

сбрасывая с себя все пустые заботы.

Надо быть открытым к людям, терпимым к людям, искать в них прежде всего лучшее. Умение искать и находить лучшее, просто «хорошее», «заслоненную красоту» обогащает человека духовно.

Заметить красоту в природе, в поселке, городе, улице, не говоря уже в человеке, сквозь все заслоны мелочей – это значит расширить сферу жизни, сферу того жизненного простора, в которой живет человек.

Надо уметь чувствовать и даже замечать то, что за пределами нашего восприятия, иметь как бы «предчувствие» открывающегося или могущего нам открыться нового. Самая большая ценность в мире – жизнь: чужая, своя, жизнь животного мира и растений, жизнь культуры, жизнь на всем ее протяжении - и в прошлом, и в настоящем, и в будущем... А жизнь бесконечно глубока. Мы всегда встречаемся с чем-то, чего не замечали раньше, что поражает нас своей красотой, неожиданной мудростью, неповторимостью.

Разброс мнений

1. Публий Сир, мыслитель прошлого, сказал: «Стерпев пороки друга, наживёшь их себе». Обсудите эту мысль применительно к проблеме духовного здоровья.

2. Почему на дистанции жизни выигрывают не первые, а последние?

3. В чём ценностный смысл долгой плодотворной жизни?

4. Есть старая истина: здоровый человек - самое драгоценное произведение природы. Но хранить эту драгоценность, укреплять

этот дар природы – обязанность... Продолжите высказывание.

Аргументируйте свою точку зрения.

Задание 6. Прочитайте отрывок из произведения Д. С. Лихачёва «Письма о добром и прекрасном». Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.

Письмо двадцать шестое: УЧИТЕСЬ УЧИТЬСЯ!

Мы вступаем в век, в котором образование, знания, профессиональные навыки будут играть определяющую роль в судьбе человека. Без знаний, кстати сказать, все усложняющихся, просто нельзя будет работать, приносить пользу. Ибо физический труд возьмут на себя машины, роботы. Даже вычисления будут делаться компьютерами, так же как чертежи, расчеты, отчеты, планирование и т. д. Человек будет вносить новые идеи, думать над тем, над чем не сможет думать машина. А для этого все больше нужна будет общая интеллигентность человека, его способность создавать новое и, конечно, нравственная ответственность, которую никак не сможет нести машина. Этика, простая в предшествующие века, бесконечно усложнится в век науки. Это ясно. Значит, на человека ляжет тяжелейшая и сложнейшая задача быть человеком не просто, а человеком науки, человеком нравственно отвечающим за все, что происходит в век машин и роботов. Общее образование может создать человека будущего, человека творческого, созидателя всего нового и нравственно отвечающего за все, что будет создаваться.

Учение - вот что сейчас нужно молодому человеку с самого малого возраста. Учиться нужно всегда. До конца жизни не только учили, но и учились все крупнейшие учёные. Перестанешь учиться - не сможешь и учить. Ибо знания все растут и усложняются. Нужно при этом помнить, что самое благоприятное время для учения - молодость.

Разброс мнений

1. Как вы понимаете следующие высказывания:

Основной смысл современного образования - научиться учиться эффективно, чтобы пронести образование через всю жизнь.

Обществу выгодно, чтобы люди, получившие квалификацию, знающие своё дело, продолжали трудиться всегда, а не только вчера.

2. Каково значение труда в жизни будущего педагога?

3. Каковы условия для достижения высокой работоспособности?

4. Что влияет на работоспособность педагога?

Задание 7. Прочитайте отрывок из произведения Э. Фромма «Человек для

себя» [73]. *Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.*

Однако научиться понимать указания собственной совести чрезвычайно трудно главным образом по двум причинам. Чтобы услышать голос совести, нужно быть в силах прислушиваться к себе, а именно в этом большинство представителей нашей культуры испытывает трудности. Мы слушаем любой голос и кого угодно, только не себя. Мы постоянно окружены шумом мнений и идей, отовсюду на нас обрушивающихся: с киноэкрана, из газет, радио, пустой болтовни. Если бы мы намеренно постарались не дать себе прислушиваться к себе, мы едва ли справились бы лучше.

Прислушиваться к себе так трудно потому, что это искусство требует еще одной способности, редко встречающейся у современного человека: умения оставаться наедине с собой. У нас развилась боязнь одиночества; мы предпочитаем самую неприятную и даже неприятную компанию, самые бессмысленные занятия тому, чтобы побыть наедине с собой; похоже, что мы опасаемся перспективы оказаться с собой лицом к лицу. Разве мы считаем, что так окажемся в плохой компании? Думаю, что страх одиночества скорее вызван ...

Гипотезы

Постарайтесь продолжить высказывание Э. Фромма, чем может быть вызван страх одиночества?

Как вы думаете, может ли быть чувство тревоги или даже болезнь реакцией на то, что человек пренебрегает совестью?

Задание 8. *Прочитайте отрывок из произведения Д. С. Лихачёва «Письма о добром и прекрасном». Согласны ли вы с позицией автора? Обоснуйте свою точку зрения.*

Большое о малом

В материальном мире большое не уместить в малом. В сфере же духовных ценностей не так: в малом может уместиться гораздо большее, а если в большом попытаться уместить малое, то большое просто перестанет существовать.

Если есть у человек великая цель, то она должна проявляться во всем – в самом, казалось бы, незначительном.

Надо быть честным в незаметном и случайном: тогда только будешь честным и в выполнении своего большого долга.

Поговорка «цель оправдывает средства» губительна и безнравственна. Это хорошо показал Достоевский в «Преступлении и наказании». Главное действующее лицо этого произведения - Родион Раскольников - думал, что, убив отвратительную старушонку-ростовщицу, он добудет деньги, на которые сможет облагодетельствовать человечество, но потерпел внутреннее крушение.

Преступление ничем не может быть оправдано. Стремиться к великой цели низкими средствами нельзя.

Соблюдать большое надо решительно во всем. Тогда все легко и просто.

А в чем самая большая цель жизни?

Я думаю: увеличивать добро в окружающем нас. А добро - это прежде всего счастье всех людей. Оно складывается из многого, и каждый раз жизнь ставит перед человеком задачу, которую важно уметь решать. Можно и в мелочи сделать добро человеку, можно и о крупном думать, но мелочь и крупное нельзя разделять.

Многое, как я уже говорил, начинается с мелочей, зарождается в детстве и в близком. Ребенок любит свою мать и своего отца, братьев и сестер, свою семью, свой дом. Постепенно расширяясь, его привязанности распространяются на школу, село, город, всю свою страну. А это уже совсем большое и глубокое чувство, хотя и на этом *нельзя* останавливаться и надо любить в человеке человека.

Большая цель добра начинается с малого - с желания добра своим близким, но, расширяясь, она захватывает все более широкий круг вопросов. Это как круги на воде. Но круги на воде, расширяясь, становятся все слабее. Любовь же и дружба, разрастаясь и распространяясь на многое, обретают новые силы, становятся все выше, а человек, их центр, - мудрее.

Любовь не должна быть безотчетной, она должна быть умной.

Это значит, что она должна быть соединена с умением замечать недостатки, бороться с недостатками - как в любимом человеке, так и в окружающих людях.

Любовь должна быть соединена с мудростью, с умением отделять необходимое от пустого и ложного.

Дерево целей

- 1. Каким образом позиция автора согласуется с идеями здорового образа жизни?*
- 2. Согласны ли вы, что любить надо учиться?*
- 3. Есть ли у вас цели, достижения которых вы по-настоящему желаете?*
- 4. Постройте «дерево» своих целей и проанализируйте их. (Все ли цели реально достижимы? От кого зависит их выполнение? Без достижения, каких целей можно вполне обойтись?)*

4.2 Моральные дилеммы. Моральная дилемма (от греч. di(s) – дважды и lemma – предположение) – это ситуация, при которой выбор одной из двух противоположных возможностей одинаково затруднителен. Проблемность ситуации дилеммы состоит в том, что выбор оставляет человека в драматическом, а подчас и в трагическом положении.

Моральная дилемма – ситуация выбора, в которой кто-либо поставлен перед необходимостью нравственного выбора между двумя возможностями, при которой выбор любой из них связан с нарушением тех или иных моральных предписаний

Алгоритм работы с дилеммами.

Шаг 1. Распознать и пояснить дилемму.

Шаг 2. Получить все возможные факты.

Шаг 3. Перечислить все ваши варианты выбора.

Шаг 4. Проверить каждый вариант, задавая три вопроса: «Это законно?», «Это правильно?», «Это полезно?».

Шаг 5. Принятие решения.

Шаг 6. Дважды проверить решение, задавая два вопроса: «Как я себя буду чувствовать, если моя семья узнает о моём решении?», «Как я себя буду чувствовать, если о моём решении сообщат в местной печати?». (Для субъекта действия далеко не безразлично его нравственное самочувствие, моральная оценка и отношение к нему родных и близких, коллег и знакомых).

Шаг 7. Предпринять действие.

«В вашем присутствии студенты курят при входе в университет. Следует ли указать им на недопустимость такого поведения?»

«Часто встречающаяся ситуация в последние годы. Курящая молодая мама прогуливается с ребенком в коляске. Какие внутренние эмоции и переживания вызывает данная сцена и уместно ли сделать замечание молодой матери по поводу курения в присутствии ребенка?»

«Группа студентов поднимается на лифте на третий этаж университета. Стоит ли пользоваться лифтом, чтобы подняться на невысокие этажи, будучи молодым и в хорошей физической форме?»

«Следует ли стимулировать студентов использовать в качестве средства передвижения велосипед?»

«После занятий вы встречаете своих сокурсников за распитием спиртных напитков в парке. Они приглашают вас присоединиться. Ваши действия в данной ситуации?»

«В музее проходит последний день выставки французских импрессионистов, на которую вы давно собирались пойти. Но друзья вам дали последнюю версию популярной компьютерной игры, которую нужно вернуть сегодня. Что вы выберете?»

4.3 Моральные дилеммы в парах пословиц (поговорок). Каждый из нас хоть раз бывал в неприятной ситуации, когда необходимо сделать мучительный выбор из вариантов, ни один из которых не привлекает. Моральные дилеммы в парах пословиц (поговорок) помогут выявить, как вы ведёте себя в экстренных ситуациях, как мораль и этика влияют на решения в такие моменты. По результатам опросов сложно прийти к какому-нибудь однозначному выводу. Все мы разные личности и в стрессовых ситуациях ведём себя по-разному. Но всё-таки такие вот проблемы, требующие сложного выбора, помогают нам выявлять неведомые доселе аспекты характера и мировоззрения. Тренировка при помощи вопросов, требующих выбора одного из двух, поможет вам понять самих себя, посмотреть на себя под другим углом, задуматься о том, чего раньше не замечали.

Прочитайте пословицы и поговорки. Какие выводы можно сделать?

1. Бить дурака – жаль кулака.
Бить так бить, а не бить, так нечего и руки марать.
2. Бранись, а рукам воли не давай.
Бранью праву не быть.
3. Лги больше - вперёд пригодится.
Враньё не споро – попутает скоро.
4. Всех дел за раз не переделаешь.
Дело и учит, и мучит, и кормит.
5. Не спеши языком, спеши делом.
Спеши, да не торопись.
6. Игра не доводит до добра.
Не играть, так и не выиграть.
7. Иного лекаря самого-то полечить бы.
Врач больному – друг.
8. Лекарь свой карман лечит.
Врачу не веришь – болезнь не одолеешь.
9. Упорная работа никому ещё вреда не принесла.
От работы кони дохнут.
10. Сделал дело – гуляй смело.
Работа - не волк, в лес не убежит.
11. Сон дороже лекарства.
Много спать – дело не знать.
12. Под лежачий камень вода не течёт.
Лежачий камень – и тот мохом обрастёт.

Прочитайте пословицы и поговорки. Какие выводы можно сделать? С какими высказываниями вы не согласны? Почему? Подберите ситуацию?

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле здоровый дух.

В стоячей воде всякая нечисть заводится.

Где здоровье, там и красота.

Где просто, там живут лет сто.

Где гнев, там и вред.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Добрый быть – долго жить.

Добрый взгляд – лекарство.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Застарелую болезнь трудно лечить.

Здоров будешь – все добудешь.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Кто много лежит, у того бок болит.

Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.

Кто людям зла желает, тот болезни на себя навлекает.

Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умен, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.

Рана, нанесенная самому себе, плохо заживает.

Та душа не жива, что по лекарям пошла.

Хворь входит пудами, а выходит золотниками.

Хороший (добрый) повар стоит доктора.

Хоть веселы хоромы, да не очень здоровы.

4.4 Ролевые игры по ситуациям. Ролевые игры по ситуациям носят проблемный межпредметный характер различной степени сложности. Их решение требует использования полученных теоретических знаний по педагогике, психологии. Проигрывание проблемной ситуации выбора обучение взаимодействию, контактности и быстрому принятию решений в критической ситуации. Ваши суждения могут не совпадать с предлагаемыми вариантами, так как готовых ответов здесь быть не может. Старайтесь найти альтернативные

решения, обсудить их.

После проигрывания ситуации, ответы на нижестоящие вопросы помогут проанализировать предложенную ситуацию:

1. Что происходит в данной ситуации?
2. Кто участники ситуации?
3. Каковы интересы и цели участников ситуации? Совпадают или противоречат друг другу цели и интересы участников ситуации?
4. Нарушают ли действия участников правила нравственности? Если да, то, как именно?
5. Кто может пострадать от нарушения нравственности? (Если имеет место нарушение, то кто страдает при нарушении?)
6. Кто является нарушителем правил нравственности?
7. Как могут поступить участники в сложившейся ситуации? (Укажите несколько вариантов поведения.)
8. Какие последствия может иметь тот или иной поступок (вариант поведения) для участников?
9. Какие чувства (вины, стыда, гордости, сострадания, обиды) испытывают действующие лица?
10. Как следовало бы поступить в этой ситуации каждому из её участников? Как поступил бы вы на их месте?

Ситуация 1

Молодой учитель испытывает затруднения при работе с учениками, которые не боятся резко отвечать или даже хамить. Он может достойно противостоять грубости или вместо этого «зарывается головой в песок».

Действующие лица: Молодой учитель и ученики.

Задание ученикам: Вести себя уверенно, даже нагло.

Задание молодому учителю: Используя технику аргументации, установить контакт с учениками.

Ситуация 2

Молодой педагог заметил, что от ученика пахнет сигаретами. Что сделает

педагог, что ему лучше сделать, почему, для чего?

Действующие лица: Молодой педагог и ученик.

Задание ученику: Вести себя уверенно, не соглашаться.

Задание молодому педагогу: Установить контакт с учеником и убедить в необходимости бросить курить.

Ситуация 3

Студент проходит практику в школе у старшего, пожилого педагога, который не принимает современных технологий обучения: игры, тренинги, проекты.

Действующие лица: Студент-практикант; педагог в зрелом возрасте (пенсионер), считающий традиционные методы обучения достаточно эффективными, а все новые быстро проходящим веянием.

Задание. Смоделировать ситуацию, опираясь на опыт педагогического общения, и разыграть её. Студент-практикант стремится привлечь старшего педагога к внедрению в учебный процесс инновационных технологий.

Ситуация 4

Учительница вызвала ученика отвечать. Когда он шёл к доске, другой подставил ему ногу. Вызванный ученик споткнулся, упал и, поднявшись, ударил подставившего ему ногу.

Какой должна с точки зрения этической целесообразности быть реакция со стороны учителя?

Ситуация 5

В коллективе 7 класса, в котором изучались межличностные отношения, выявилось наличие двух группировок. Обе группировки были в одинаковой мере дружными и сплочёнными. Однако классный руководитель по-разному отнесся к выявленным объединениям. Он все сделал для того, чтобы разбить первую группировку: часть ребят была рассажена, были вызваны родители. Классный руководитель говорил им о необходимости помешать той близости, которая существовала между учениками. И, напротив, по отношению к другой группировке классный руководитель предпринял иные меры: посадил вместе, сидевших раньше

за разыми партами, давал им общие поручения и т.д.

Насколько этически обоснованы действия классного руководителя?

Ситуация 6

Мальчик, ученик 4 класса, заявил матери, что он и его товарищи решили бросить школу, уйти из дому и поступить в юнги ...

Приводим возможные ответы матери.

– Перестань говорить глупости!

– Я тебе запрещаю это делать! Скажи, кто ещё с тобой собирается убежать из дому, я поговорю с их родителями.

– Вот ещё что придумал! Завтра же я пойду к директору и расскажу ему обо всём. Вам всем попадёт!

– Хорошо. Я соберу твои вещи, но я не думала, что ты так легко оставишь меня и сестрёнку. Кто же нам поможет? Ты об этом подумал?

– Тебя и товарищей на корабль не возьмут, так как работа юнги требует много знаний и ребят такого возраста не берут.

– Сыночек, дорогой, я очень прошу тебя: выбрось из головы эту чушь. Если тебе так хочется на корабль, то я летом куплю путевку, и мы вместе отправимся путешествовать по Волге.

– Неужели тебе не стыдно так говорить! Ты знаешь, как трудно мне растить тебя и сестру, как много я работаю, а ты, оказывается, такой неблагодарный!

Какой из вариантов ответов матери вы считаете этически состоятельными, а какие педагогически более эффективными? Почему?

К каким видам педагогического воздействия можно отнести каждый из ответов?

Предложите свой вариант ответа.

Ситуация 7

Проанализируйте педагогическую ценность и этическую состоятельность оценочных суждений учителей.

Ученик 7 класса, Петров Егор, получавший всё время «четвёрки», прекрасно подготовил очередной урок.

«С нашим Петровым что-то стряслось! Я вынужден поставить ему «девятку»».

«Разве ты не можешь, на каждом уроке отвечать вот так же хорошо, как сегодня? Разве ты не можешь быть у нас отличником? Как же тебе не совестно?»

«Твой ответ ещё неудовлетворителен, но я чувствую, что ты подтягиваешься. Ещё больше усилий, и ты будешь идти в ногу со всем классом».

Предложите свой вариант оценочного суждения.

4.5 Технология Мирового кафе

Тема: Программы самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ

Цели: Метод сфокусированного неформального обсуждения, World cafe, поможет будущим педагогам подвести итоги по разработке и реализации программы самосовершенствования в дружеской атмосфере. С помощью «Мирового кафе» можно избежать возможного недопонимания и преодолеть нежелание оценивать свою деятельность по саморазвитию. Данная атмосфера способствует открытости, снимает возможную тревожность и скованность, что позволяет не только сопоставить достигнутые результаты с поставленными целями и моральными установками, но и учесть допущенные отклонения от избранной линии поведения, откорректировать свои поступки и настойчиво, последовательно, целеустремленно реализовывать свою программу самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ (физическое, психическое, духовное самосовершенствование).



Правила этикета в «Мировом кафе»:

- ✓ Фокусируйтесь на самом важном!
- ✓ «Не сидите в сторонке» – делитесь своими идеями и размышлениями!

- ✓ Говорите то, что думаете, и от всего сердца.
- ✓ Слушайте, для лучшего понимания.
- ✓ Соединяйте идеи в единой целое!
- ✓ Делайте заметки, творите на скатертях – здесь это можно и нужно!
- ✓ Получайте удовольствие от процесса!

В процессе обсуждения соблюдайте кодексы вежливости и кооперации.

Кодекс вежливости (описан Дж. Н. Личем)	Кодекс кооперации (сформулирован Г. П. Грайсом)
<i>Правило такта:</i> не следует затрагивать тем, потенциально опасных для собеседника	<i>Максима количества информации:</i> ваше высказывание должно содержать не меньше информации, чем требуется; ваше высказывание должно содержать не больше информации, чем требуется
<i>Правило великодушия:</i> не следует связывать партнера обязательствами, обещаниями, клятвой, т.е. как-то обременять его	<i>Максима качества информации:</i> старайтесь, чтобы высказывание было истинным; не говорите того, что считаете ложным; не говорите того, для чего у вас нет достаточных оснований
<i>Правила одобрения, позитивности в оценке других:</i> не осуждайте других; не судите, да не судимы будете	<i>Максима релевантности информации:</i> не отклоняйтесь от темы разговора
<i>Правило скромности:</i> не будьте высокомерны в разговоре с собеседником	<i>Максима ясности:</i> избегайте непонятных выражений; избегайте неоднозначных выражений; избегайте ненужного многословия
<i>Правило согласия:</i> старайтесь избегать конфликтных ситуаций во имя достижения коммуникативных целей	

<i>Правило симпатии:</i> демонстрируйте доброжелательность по отношению к партнёру	
--	--

Темы раундов обсуждения	Вопросы, направляющие обсуждение
Требования к программе самосовершенствования и оздоровления	Какие три аспекта ЗОЖ охватывает программа самосовершенствования и оздоровления? Что необходимо для реализации программы самосовершенствования? Необходимо ли проявлять волевые усилия при реализации программ самосовершенствования?
Умение реализовывать программу до конца	Почему так важна адекватная самооценка? С какими трудностями столкнулись вы при разработке и реализации программ самосовершенствования?
Значимость разработки и реализации программ самосовершенствования и оздоровления для профессиональной деятельности педагога	Что способствует самоактуализации педагога? Будите ли вы в дальнейшем работать над своими программами самосовершенствования?

Вводный раунд.

Ведущий:

- приветствует всех присутствующих;
- рассказывает об особенностях работы, о правилах и об ожидаемом результате;
- знакомит с хозяевами столов;
- озвучивает вопрос или тему на раунды обсуждения;
- хозяину стола дает дополнительную инструкцию: «Вы являетесь

хранителем знаний вашей группы. Ваша задача фиксировать информацию и передавать наработанное последующим группам. Следите, чтобы все принимали участие в обсуждении, поощряйте высказывание идей, пишите разборчиво. Все идеи принимаются без критики».

Хозяин стола.

Фокусирует внимание на теме работы столика.

Гости (участники):

Распределяются в группы и знакомятся с хозяевами столов

Начальный раунд обсуждений.

Хозяин стола: Без критики фиксирует идеи и направляет вектор обсуждения в нужное русло

Гости (участники):

Записывают ключевые идеи на скатертях или делают заметки на салфетках.

Раунд путешествий. (2 перехода)

Ведущий:

Вежливо сообщает, что настало время пересесть за другой столик и начать следующий раунд разговора.

Напоминает участникам, что следует фиксировать ключевые идеи.

Хозяин стола: Хозяин стола остается, приветствует новую команду, вводит в тему разговора и рассказывает о том, что наработано предыдущей группой, приглашает гостей установить связи с идеями предыдущих групп, фиксирует новые идеи.

Гости (участники):

Каждая группа гостей записывает свои идеи маркером другого цвета, возможно в другом секторе.

Окончательный раунд обсуждений. Гости (участники):

Возвращаются за свои столы и подводят итоги обсуждения, систематизируют идеи, делают выводы.

Проводится «Вернисаж бумажных скатертей», на котором озвучиваются идеи столов, представляются наглядно, чтобы обеспечить их понимание всеми

участниками. Результаты презентует хозяин стола.

Рефлексия:

1. Что удалось решить?
2. Что не получилось? Почему?
3. Кому следует присудить номинацию «Самая продуктивная скатерть»?
4. Что надо улучшить в следующий раз?

4.6 Упражнения. Работа с упражнениями направлена на актуализацию понятия «здоровье» и способствует формированию навыков здорового образа жизни. В ходе выполнения упражнения формируются умения и навыки получения информации, активного слушания, критического мышления, отстаивание интересов, ведение переговоров, эмпатии, сотрудничества и работы в команде, уверенного поведения.

1. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица - это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая её другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке. Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.

- Мойся белее – будешь милее.

2. Упражнение «Дом жизни»

Педагог рассказывает, что у каждого возраста своя миссия, свои цели, задачи, ценности. Каждый человек строит свой дом жизни. Если представить нашу жизнь в виде дома, то чем должен быть здоровый образ жизни - фундаментом, крышей, стенами?

Студенты высказывают свои предположения, поясняют свой выбор.

3. Упражнение «Обида»

Помогает представить, что происходит с человеком, которого мы обижаем.

Произносим грубые слова и на каждое слово складываем бумажного человечка, он как бы сжимается. Потом называем ласковые слова, – и человечек разглаживается, но складочки на листочке остаются. Также, к сожалению, остаются вмятины и на нашем сердце.

4. Упражнение «Утверждение»

Для выполнения этого упражнения разбейте группу на подгруппы по шесть-восемь человек. Можно работать и с группами более многочисленными, но только если у вас много времени, – если же вы в цейтноте, то, наоборот, сделайте группы меньше.

В каждой группе каждый член группы по очереди получает комплименты от всех остальных, т.е. если в группе десять человек, каждый получает девять комплиментов. Задание может быть простым и выглядеть следующим образом:

«Подумайте, что вы цените, чем восхищаетесь, что вам нравится в каждом члене вашей группы, и по очереди выскажите ваши соображения друг другу при всех».

Иногда можно помочь с приведением примеров, причём утверждения могут быть как отвлечёнными («У тебя прекрасное чувство стиля»), так и более личными («Меня в тебе восхищает то, как ты умеешь спорить и заступаться за других»). Вы показываете, что нет ничего страшного в том, что характер утверждений будет определяться тем, что студенты знают друг друга. Самое важное, чтобы высказывания были позитивными. Часть занятия посвящена тому, что большинство

из нас нервничает, даже когда точно знает, что не подвергнется критике, поэтому важно поддерживать доброжелательную атмосферу.

После того, как группы закончат выполнять это задание, попросите каждого студента выбрать себе пару для дальнейшей работы на занятии, а потом достать бумагу и ручку, чтобы записать ответы на следующие вопросы (вопросы можно раздать или зачитать вслух):

Насколько высказывания о вас других членов группы совпадают с вашим собственным мнением о себе?

Каких высказываний о себе вы ожидали от других? Что ещё вам бы хотелось услышать о себе от других?

5. Упражнение «Снежный ком»

Направлено на создание атмосферы доверия, доброжелательности в группе.

Все участники поочередно называют своё имя и прилагательное, отражающее ваше состояние. Например, Анастасия жизнерадостная. Следующий участник называет имя и состояние предыдущих участников, затем своё имя и своё состояние.

6. Упражнение «Карусель»

Группа разделяется на две подгруппы с помощью слов «яблоко» и «груша». «Груши» образуют внешний круг и стоят на месте, «яблоки» – внутренний круг. Участники обоих кругов встают лицом друг к другу. Участники внутреннего и внешнего кругов, стоящие напротив, начинают обсуждение предложенной темы, устанавливая контакт. По хлопку педагога происходит смена собеседника, участники смещаются на одного в противоположных направлениях и с новым собеседником начинают обсуждать предложенную тему.

Тема для обсуждения «Когда я пришла в первый день на занятия».

Вопросы по результатам упражнения:

- С кем было легче устанавливать контакт и почему?
- С кем было труднее всего устанавливать контакт и почему?
- Каковы полученные впечатления?

7. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...»

Данное упражнение поможет установить контакт и создать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Все участники встают (или садятся) по кругу. Стоящий (сидящий) в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Покажу на своём примере. Например, когда я скажу: «Поменяйтесь местами те, кто полон сил и энергии», всем, кто относит себя к данной категории, нужно поменяться местами.

Примерные варианты: поменяйтесь местами те, кто часто чувствует усталость; поменяйтесь местами те, у кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма; поменяйтесь местами те, кто с радостью идёт на занятия.

Обсуждение по результатам выполнения упражнения.

8. Упражнение «Улыбка».

Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чём не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать её 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшится. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от неё всё равно станет легче.

Наиболее эффективным методом обретения навыков расслабления является аутогенная тренировка, т. е. умение расслабить мышцы тела, регулировать сердечную деятельность. В основе этого умения лежит самовнушение. С помощью аутотренинга «Дыхание», убедимся в этом.

Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжения и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализует эмоции. Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы, произнося: «Мне дышится легко и свободно. Дыхание равномерное и спокойное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь лёгкостью дыхания». Последовательность выполнения аутотренинга для дыхания следующая:

– глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх;

– медленный глубокий выдох со звуком у-у-у, руки опустите

9. Упражнение «Лимон»

С целью снятия мышечного напряжения и расслабления предлагаю упражнение «Лимон». Для этого нужно удобно сесть: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

10. Упражнение «Аффирмации»

Очень часто осознанно и неосознанно в мыслях мы произносим обыкновенные предложения. Это – аффирмации. С целью влияния на подсознание мы просто выбираем позитивную фразу и произносим её время от времени. Очень большой плюс использования аффирмации в том, что мы имеем возможность применять их, где хотим и когда хотим. В разуме без нашего контроля проносятся тысячи мыслей. Аффирмации встраиваются в этот поток и заменяют часть неосознанных мыслей осознанными. Их работа основана на принципе замещения. Можно привести следующую аналогию. Если возьмём стакан с мутной водой и поставим его под струю воды из крана, то постепенно грязная вода из стакана будет выливаться и заменяться прозрачной до тех пор, пока не заменится полностью. Также и в нашем разуме: в случае, если мы будем осознанно контролировать мысли, то положительные со временем заменят негативные. Варианты аффирмаций о ЗОЖ:

С каждым днём я люблю себя больше и больше. Я сам несу ответственность за своё здоровье.

Я выбираю здоровый образ жизни!

В течение всего дня я чувствую себя здоровой, бодрой, полной сил!

Все люди вокруг, меня любят, и я их люблю!

Мой завтрак легкий, полезный, вкусный!

Я хорошо сплю, и всякий раз просыпаюсь с ощущением свежести и бодрости.

Я веду активный образ жизни и поддерживаю себя в прекрасной форме.

В моем рационе есть место для полезных продуктов, необходимых для моего организма.

Забота о своем организме – это естественная часть любви к себе.

Мое тело обладает мудростью и знает путь к здоровью.

Я благодарю свое тело за прекрасное здоровье.

Моя жизнь целостна и свободна от дисгармонии.

Я позволяю себе отдохнуть и восстановить силы.

Я с пониманием и терпением отношусь к своим ошибкам.

Я проявляю доброту, мягкость и терпимость по отношению к себе.

Я позволяю приятным событиям и переживаниям наполнить мою жизнь.

Я поддерживаю свой разум и свое тело в хорошей форме.

Я прекрасно себя чувствую. Я излучаю здоровье.

Я живу в гармонии с собой и с окружающим меня миром.

11. Упражнение «Книга»

Вы пишете книгу для младших школьников о здоровом образе жизни и вредных привычках. Составьте несколько предложений на эту тему, которые младшие школьники могут записать под диктовку.

После составления предложения всех участников группы записываются вместе. В результате получается книга.

12. Упражнение «Мои вершины»

На листах бумаги нарисуйте пики, т.е. цели, которые вы хотите достичь. Затем проводится обсуждение темы.

13. Упражнение «Мнения о ЗОЖ»

Продолжите предложение. Предложения все разные и их столько, сколько присутствующих.

- Мне кажется в вопросе о ЗОЖ главное ...
- Я раньше думал, что ЗОЖ ...
- Когда говорят о ЗОЖ, я ...

- Вопрос о ЗОЖ мне не интересен, когда ...
- От ЗОЖ зависит ...
- Мне бывает сложно говорить о ЗОЖ ...
- Я чувствую ответственность за своё здоровье ...
- Больной человек - это ...
- Здоровый педагог - это ...
- О больном человеке я думаю ..
- Когда здоров педагог, то ...
- От здоровья педагога зависит ...
- Я бы хотел, чтобы вопросы ЗОЖ ...

14. Упражнение «Скрепка»

Цель: донести до сознания обучающихся идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить. Умения и навыки, которые формируются в ходе выполнения упражнения: навыки получения информации, активного слушания, эмпатии, критического мышления

Советы: работу следует организовать таким образом, чтобы каждый участник последовательно, за ведущим делал все, что он демонстрирует.

Ход упражнения: каждому участнику тренинга предлагается взять в руки обычную канцелярскую скрепку. Затем ведущий рассказывает группе историю об этой скрепке, участники тренинга делают из скрепки то, что предлагает ведущий во время своего рассказа. История маленькой Скрепочки:

Героиня нашей истории – маленькая Скрепка, такая же, как у вас в руках. Жила маленькая Скрепочка, она была веселой, здоровой и потихоньку взрослела. Но почему-то казалось ей, что можно жить беззаботно, безопасно и безответственно, что впереди - долгая жизнь, и не надо с молодых лет заботиться о собственном здоровье. И захотелось Скрепке попробовать сделать свою жизнь интереснее. Начала она курить, потому что ей казалось, так легче общаться с друзьями. И Скрепка представляла, как расцветает она в компании друзей, а жизнь ее становится похожа на цветочек. *(Ведущий предлагает сделать участникам тренинга со скрепки цветочек, показывает, как это делается).* А потом Скрепочке

захотелось попробовать алкоголь, потому что так она чувствовала себя взрослее. И показалось ей, что она уже взрослая, успешная и блещет – ну настоящий бриллиант. (*Ведущий предлагает сделать участникам тренинга со скрепки бриллиантовое кольцо, показывает, как это делается*).

Еще многое успела попробовать в своей жизни Скрепочка. Но однажды почувствовала себя плохо, поняла, что надо позаботиться о своем здоровье. И захотелось ей вернуться в то время, когда чувствовала себя здоровой. (*Ведущий предлагает участникам тренинга попробовать вернуть скрепке ее первоначальный вид. Сделать это оказывается невозможным, в некоторых случаях скрепка даже ломается*). Итак, Скрепка пыталась вернуть все. Но ...! Почему я рассказала вам эту историю? Надеюсь, когда кто-то предложит вам или, когда вы сами захотите легко и без лишних усилий сделать свою жизнь ярче и взрослее, вы вспомните эту историю, о ее желаниях, и о последствиях осуществления этих желаний. Возможно, тогда у вас возникнет вопрос: а стоит ли? Рефлексия:

Вопросы для обсуждения:

Что происходило со скрепкой?

Почему это происходило?

Может ли быть употребление алкоголя и табака показателем взрослости?

Методические рекомендации по обсуждению: Ведущему необходимо подвести группу к мнению, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить. Необходимо помнить, что сохранение и укрепление здоровья всегда эффективнее, чем лечение, то есть лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. На лечение или избавление от вредных привычек уйдет много усилий (средства, время, духовные силы), которые могли бы быть использованы для достижения целей.

5. СЦЕНАРИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

5.1 Дискуссия с применением кейс-стади «Современная молодёжь»

Обсуждение ситуаций, взятых из жизни, позволит сформировать в сознании студентов идеальные образцы здоровьесбережения. Поэтому мы предлагаем методическую разработку дискуссии с применением кейс-стади.

Существуют различные обозначения кейс-технологии обучения: «метод изучения ситуаций», «метод деловых историй», «метод кейсов», «метод анализа конкретных ситуаций (АКС)», «метод ситуационных задач».

Метод case-study или метод конкретных ситуаций (от английского case – случай, ситуация) – метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путём решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

Непосредственная цель метода case-study – совместными усилиями группы обучающихся проанализировать ситуацию – case, возникающую при конкретном положении дел, и выработать практическое решение; окончание процесса – оценка предложенных алгоритмов и выбор лучшего в контексте поставленной проблемы.

Метод case-study наиболее широко используется в обучении экономике и бизнес-наукам за рубежом. Впервые он был применён в учебном процессе в школе права Гарвардского университета в 1870 году; внедрение этого метода в Гарвардской школе бизнеса началось в 1920 году. Первые подборки кейсов были опубликованы в 1925 году в Отчётах Гарвардского университета о бизнесе.

Цели:

1. Углубить знания студентов о современной молодёжи как об особой социально-демографической группе.
2. Развивать умения работать в группе, вести дискуссию, высказывать свою точку зрения, использовать различные источники информации.

3. Воспитывать толерантность, помогать в определении собственной позиции по рассматриваемым вопросам.

4. Воспитывать стремление повышать свой социальный статус, умение корректировать своё поведение.

Ход занятия.

Обозначение темы.

Преподаватель.

Прслушайте одно высказывание и подумайте, о ком идёт речь? Кому оно принадлежит?

«Они сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они всё время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей».

Студенты высказывают своё мнение.

Преподаватель.

«Они» – это молодёжь. Так писал о ней великий Сократ, древнегреческий философ.

Как Вы думаете, справедливо ли высказывание Сократа для современной жизни?

Попробуем разобраться с данной проблемой на сегодняшнем занятии.

Студенты разделяются на группы. Каждая группа попробует доказать свою позицию по данной проблеме, используя заранее намеченный план.

1. Сначала мы рассуждали так
2. Потом мы столкнулись с проблемой
3. Затем мы наблюдали (сравнивали, делали выводы)...

Работа с кейсом.

Кейс

ТЦ «Европа»

8 октября 17-летний житель Минска напал на посетителей ТЦ «Европа» в центре столицы. Он пришел в торговый центр с топором и бензопилой, спрятанными в чехле для гитары. В результате погибла 43-летняя женщина. Пострадали двое: 46-летняя посетительница получила два удара топором – в грудь и по плечу. Женщина выжила. Еще одна пострадавшая, уборщица центра, которая увернулась от удара, получила легкое ранение. Подростка задержали, по результатам экспертизы он признан вменяемым.

Первой выступила мама подростка. Женщина говорила много, общо, часто уходила от вопросов, рассказывая о вещах, которые не имеют никакого отношения к делу.

– Он всегда хорошо учился, послушный, занимается спортом, помогает родителям. Никаких поводов для волнения не давал, – рассказывала в суде Ольга Можейко. Сам Влад во время допроса не проявлял никаких эмоций.

Женщина объяснила, что *«воспитывает сына с любовью»*. Ольга Александровна не согласна с тем, что ее сын жил один.

– Мы всегда проживали вместе, я вышла замуж в 2014 году, приезжала каждую неделю из Германии. В сентябре 2016 года уехала в Германию, но Влад знал, что я должна была приехать 9 октября (*трагедия произошла 8 октября. – Прим. TUT.BY*). Он был рад получить какую-то самостоятельность. Всегда мог о себе позаботиться. Сам готовил блинчики, каши, мясо, – говорит Ольга Можейко.

Она признается, что самым сложным для семьи был период после попытки суицида сына 9 октября 2014 года. Для нее это было шоком.

– Я считала, что замкнутость – это особенность его характера, – рассказала мама.

– Как он реагировал на ваши замечания, просьбы, требования? – уточнил гособвинитель.

– Я ничего в принципе от него не требовала, – удивилась женщина такому вопросу. – Если я с чем-то не согласна, могу сделать ему замечание, а он аргументирует.

– Какие он приводил аргументы? К примеру, вы просите его повесить вещи в шкаф, а он отвечает... – обратился к маме судья Петр Орлов.

– Он может сказать: «Отстань!» – и закрыть двери.

– Так в чем заключается дискуссия?

Этот вопрос остался без ответа [74].

Проведение дискуссии.

Задание:

1. Выразите своё отношение к описанной ситуации.
2. Назовите возможные причины возникновения данной ситуации.
3. Изложите своё понимание логической цепочки «ценностный вакуум – боль одиночества – зависимости и неврозы».
4. Если бы у вас была такая возможность, чтобы вы сказали Владу и его маме?
5. «Кроме проблемных детей, в стране немало и «проблемных» родителей – людей, которые считают, что если ребенок хоть и «в планшете», но дома, то это хорошо, а говорить с ним и вовсе не обязательно», – считает заместитель директора РНПЦ психического здоровья, психотерапевт Татьяна Емельянцева. А как думаете Вы? Приведите свои доводы.
6. Является ли одной из причин содеянного отсутствие внимания со стороны окружающих и их равнодушие к проблемам молодого человека?

Резюме: обмен мнениями и принятие решения.

5.2 Игра «Идеальный образ самоактуализирующегося педагога»

Практической формой приобретения опыта применения знаний является игра.

*Учитель должен обладать
максимальным авторитетом и
минимальной властью.*

Томас Сас

Цели:

- формирование идеального образа самоактуализирующегося педагога на основе представления студентов о необходимых профессиональных и личностных качествах педагога;
- формирование положительной оценки деятельности педагога;
- развитие умения работать в группе, учитывать мнение группы;
- развитие умения высказывать свою точку зрения, аргументировать ответ;
- воспитание внимательности, умения слушать и слышать каждого участника игры.

Задание. Вы должны создать идеальный образ самоактуализирующегося педагога. В приведённой таблице отметьте характеристики, наиболее полезные, по вашему мнению, для принятия правильного решения с учётом педагогической деятельности.

Инструкция 1. Ваша задача, применительно к каждому играющему индивидуально, проранжировать перечисленные ниже 20 характеристик. Критерием для оценки качеств и способностей является их значение для педагогической деятельности. Качество или способность 1, 2 и т.д. являются наименее важными, низкий рейтинг, 20 – самый высокий рейтинг; 9, 18 и т.д. – наиболее значимые для данной деятельности. Помните: ни одна цифра не должна повториться!

Инструкция 2. После того как все проранжируют характеристики и запишут результаты в графе «Индивидуальный идеальный образ», вся группа делится на

подгруппы по 3-7 человек (в зависимости от численного состава группы) и обсуждает в командах коллективное решение, т.е. создает коллективный идеальный образ преподавателя.

№	Требуемые характеристики	Индивид. идеальн. образ	Коллектив. идеальн. образ
1	Ответственность за достижение целей		
2	Проявление творчества в решении задач здоровьесбережения		
3	Умение оценивать себя с позиции нравственных ценностей		
4	Умение предвидеть и конструктивно разрешать конфликтные ситуации		
5	Продуктивное отношение к критике		
6	Эмпатический потенциал (сопереживание, соподость)		
7	Проявление силы воли в достижении цели		
8	Способность не отступать перед трудностями		
9	Способность генерировать новые идеи		
10	Эвристический оптимизм (ориентация на успех)		
11	Личное обаяние, позитивный имидж		
12	Быстрая адаптивность и мобильность		
13	Способность налаживать сотрудничество и эффективно взаимодействовать с обучаемыми		
14	Умение осуществлять самостоятельный выбор на основе нравственных ценностей ЗОЖ		
15	Систематическое самосовершенствование в		

	трёх аспектах ЗОЖ: физическое, психологическое, духовное		
16	Склонность к лидерству		
17	Умение практически организовать занятие		
18	Умение собирать и перерабатывать информацию		
19	Высокая работоспособность		
20	Умение видеть положительное в несимпатичном для него человеке		

Правила обсуждения:

- принимать решение путем голосования нельзя;
- высчитывать процент нельзя;
- давить на партнеров по типу: «Я сказал!» - нельзя;
- идти на компромисс нежелательно.

Цель. Путём коллективного обсуждения на основе аргументации позиции каждого выработать совместное консенсусное решение.

Инструкция 3. Провести межгрупповую дискуссию, в ходе которой определить правильность выбранных характеристик. По итогам игры в командах составить «Памятку» самоактуализирующемуся педагогу. Затем провести презентацию и оценку «Памяток», подвести итоги игры.

5.3 Пресс-конференция «Gesunde Lebensweise»

Цели и задачи:

- средствами немецкого языка сформировать у обучающихся понимание значимости здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся языковых, интеллектуальных и познавательных способностей;
- активизировать лексику по теме “**Здоровье**” в речи обучающихся;

– развивать речевые навыки обучающихся в монологической и диалогической речи.

- 1) Организационный момент.
- 2) Речевая зарядка
- 3) Знакомство с темой. Используются немецкие пословицы и поговорки на тему «Здоровый образ жизни»
- 4) Конференция на тему «Здоровый образ жизни». Конференция проводится в два этапа.
- 5) Динамическая пауза для психологической и физической разрядки.
- 6) Закрепление лексики по теме.
- 7) Домашнее задание.
- 8) Рефлексия.

Ход урока

1) Организационный момент

L.: Guten Tag! Setzen Sie sich! Wer hat heute Klassendienst? Der wievielte ist heute? Welcher Wochentag ist heute? Wer fehlt heute? Warum? Gut. Wie heißt unser Thema? Wer sagt mir? Bitte L... Gut. Wir beginnen unsere Arbeit.

2) Речевая зарядка

Heute sprechen wir zu unserem Thema « Gesunde Lebensweise. Unser Motto für heute ist “Im gesunden Körper – gesunder Geist”.

Sie wissen, dass alle Menschen stark und gesund sein wollen. Gesunde Menschen arbeiten gut, sind immer bei guter Laune, sie sind glücklich. Aber nicht alle wissen, was man machen muss, um Gesundheit und eine schlanke Figur zu erhalten. Ich bin sicher, dass ihr schon wisst, was man machen muss, um stark und gesund zu sein.

(Педагог расспрашивает обучающихся о том, что, по их мнению, нужно делать, чтобы оставаться всегда здоровым и быть в хорошей физической форме).

3) Знакомство с темой урока

Раздаются карточки с немецкими пословицами и поговорками на тему «Здоровый образ жизни». Работая в парах, обучающиеся сопоставляют пословицы с их русскими эквивалентами.

Allzuviel ist ungesund	Знай во всём мере
Fleiß bringt Brot, Faulheit Not	Труд кормит, а лень портит
Im gesunden Körper – gesunder Geist	В здоровом теле – здоровый дух
Besser munter und schlank als fett und krank	Лучше бодрый и худой, чем полный и больной
Lachen ist Gesund	Смех – это здоровье
Sport treiben – gesund bleiben	Спортом заниматься – здоровым оставаться
Gesunder Mann – reicher Mann	Здоровый человек – богатый человек
Die Stirne kühl, die Füße warm – das macht den reichsten Doktor arm	Держи голову в холоде, а ноги в тепле и не нужен будет доктор тебе
Es gibt tausend Krankheiten aber nur eine Gesundheit	Болезней тысячи, а здоровье одно
Gesundheit ist die Tochter der Arbeit	Здоровье – дочь труда
Gesundheit ist das höchste Gut	Здоровье – главное богатство
Vorbeugen ist besser als heilen	Предупредить легче, чем лечить
Anderer Fehler sind gute Lehrer	На чужих ошибках учатся
Alles hat sein Mass	Всему своя мера

4) Конференция

Перед доской для 6 обучающихся – экспертов по здоровому образу жизни, подготовлены столы, за которыми, как на настоящей конференции, они высказываются каждый на свою тему. Доктора говорят о здоровой еде, спортсмены – о спорте, известные люди – о пагубном воздействии вредных привычек. Оставшаяся группа учащихся – журналисты, которые в качестве домашнего задания готовили вопросы экспертам. Отметим, что подготовка к ролевой игре ведётся в течение нескольких предшествующих уроков, где педагог выступает в роли тьютора, а обучающиеся готовят свои выступления.

5) Динамическая пауза

У одного из обучающихся группы «спортсмены» домашнее задание предполагало подготовить и провести динамическую паузу с целью приобщения

своих одноклассников к здоровому и активному образу жизни через зарядку. Здесь можно использовать видеоролики.

Turnpause

Wollen wir kontrollieren, ob Sie gut die Wörter gelernt haben. Ich lese Ihnen die Wörter ohne Artikel vor. Die Mannschaft №1 steht auf, wenn ich **die**-Wörter nenne, die Mannschaft №2 steht auf, wenn ich **der**-Wörter nenne, und beide Mannschaften stehen auf, wenn ich **das**-Wörter nenne. Wer beim falschen Artikel aufsteht, scheidet aus. Die Mannschaft mit den meisten Menschen am Ende gewinnt. Diese Aufgabe erfüllen wir in schnellem Tempo.

Beginnen wir! Ernährung(die), Fitnesscenter(das), Sauna(die), Erholung(die), Frühstück(das), Sport(der), Obst(das), Sportplatz(der), Stadion(das), Training(das), Hals(der), Kraft(die), Gemüse(das), Arzt(der), Fieber(das), Kopfschmerzen(die), Kopf(der), Bauch(der), Nase(die), Mund(der), Zähne(die), Arm(der), Bedeutung(die), Körper(der), Lebensführung(die), Ausdauer(die), Rücken(der), Bein(das).

Конференция проходит в два этапа.

Первый этап:

- а) выступление первой группы «Доктора»;
- б) выступление второй группы «Спортсмены», включая динамическую паузу;
- в) выступление третьей группы «Знаменитые люди».

Каждая выступающая группа после выступления раздаёт участникам конференции брошюры-памятки о том, как быть здоровым и оставаться в хорошей физической форме.

Второй этап:

Вопросы задают присутствующие журналисты эксперты.

Затем педагог с целью проверки понимания прослушанных в процессе конференции сообщений проводит тестирование всех участников конференции.

б) Закрепление усвоенного материала

Spielen wir einen Schneeball!

Проведение игры «Снежный ком». Один начинает предложение с фразы «Um gesund zu sein, muss man.... » и заканчивает её, второй обучающийся повторяет фразу предыдущего и дополняет ее своей фразой и так далее. Игра длится 3-4 минуты. Во время игры обучающиеся передают из рук в руки яблоко, символизирующее здоровье.

7) Домашнее задание

8) Рефлексия

Педагог просит обучающихся высказать свое мнение о занятии, указать на наиболее понравившиеся моменты, просит «экспертов» подумать, что у них получилось, а что не получилось.

Оценивание работы.

5.4 Знакомство (игра)

Цели и задачи:

- знакомство и сплочение студентов первого курса;
- предоставление возможности студентам первого курса познакомиться друг с другом;
- изучение личности студентов и сплочение коллектива;
- выявление лидеров и активных студентов.

Ведущий.

Студенческая жизнь – это намного больше, чем просто занятия, зачеты и сдача экзаменов! И насколько эта жизнь будет наполнена увлекательными событиями, общением и новыми знакомствами, зависит только от вас самих!

Мы собрались сегодня в этом месте и в этот час, для того, чтобы узнать друг друга поближе. Как говорится: «На других посмотреть, и себя показать».

«Будем знакомы!» История знакомств уходит корнями в далёкое прошлое. В каждой стране существовала своя традиция знакомств.

Как вы думаете, с чего начинается знакомство?

Конечно же, с имени, мы узнаем, как зовут нашего собеседника.

I. Упражнение тренингового характера «Давайте знакомится!».

В данном тренинге вам предоставляется возможность, высказаться, как вас называют сокурсникам. Кого-то не устраивает форма общения, привычная для окружающих, скажем, все вокруг зовут девушку Надя, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Надежда». Некоторым по душе, когда их называют по отчеству, без имени. Все участники высказываются и записывают своё имя на ...

II. Игра «Я тоже»

1 этап Ведущий просит участников сесть на стулья, расставленные по кругу. После этого он предлагает участникам подумать о своей характерной черте, которой, как он полагает, нет ни у кого из группы. Далее, по кругу каждый произносит задуманное. Например, участник говорит: «Я люблю классическую музыку», если никто не сможет ответить тем же, следующий участник называет свою черту. Если эта черта есть ещё у кого-либо, он встаёт со стула и говорит: «Я тоже». Первый этап будет закончен, когда все участники назовут одну черту, которая их отличает от других.

2 этап. Ведущий объясняет, что этот этап заключается в том, чтобы назвать черты, которые есть у других членов группы. Каждый называет по одной черте. Все, у кого, есть эта черта, говорит: «Я тоже». Игра заканчивается тогда, когда все попробуют назвать схожие черты.

III. Игра «Траектории».

Ход игры: У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу, кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, кто-то будет шагать вдоль сторон треугольника. И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом.

У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по кабинету, опробуя все эти траектории. Обратите внимание на то, какая траектория Вам подошла больше всего и доставила удовольствие. Поняв это, пройдите несколько раз по данной траектории. Посмотрите, кто оказался в одной группе с Вами? Кто

так же, как и Вы, предпочитает именно это фигуру? Видимо, что-то объединяет Вас, видимо, есть в Вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрической фигуры совпадают.

Обсудите в группах, «В чём сходство между людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или зигзаг». Почему именно эта фигура оказалась для Вас наиболее привлекательной?

IV. Анализ и оценка. Ведущий предлагает участникам выразить своё отношение к следующему высказыванию: «Кто мы есть и что мы собой представляем – всё это результат нашего активного жизненного опыта. Разный опыт по-разному отражается на людях, но мы замечаем, что и сходный опыт также по-разному влияет на людей».

V. Рефлексия

Вопросы для обсуждения:

1. Что легче было найти: то, что отличает нас друг от друга, или то, что нас сближает?
2. Если говорить о реальной жизни, когда мы ценим свою уникальность и отличие от других и когда мы предпочитаем быть похожими на других?
3. Подумайте над выбранными Вами чертами, над тем, что Вас отличает от других участников. Как Вы думаете, найдете ли Вы сходные черты с каждым из присутствующих?

Ведущий подводит общие итоги.

5.5 Вселенная одиночества (устный журнал)

Цели и задачи:

- изучение понятия феномена одиночества;
- познакомить с причинами одиночества;
- выявить способы реагирования человека на собственное чувство одиночества;
- раскрыть способы преодоления страха одиночества.

*Одиночество — извечный рефрен жизни.
Оно не хуже и не лучше, чем многое другое.
О нем лишь чересчур много говорят.
Человек одинок всегда и никогда.*

Эрих Мария Ремарк

Начинается журнал высказыванием Владимира Леви из книги «Одинокий друг одиноких»: «Я вам скажу... На свете одиночеств гораздо больше, чем имён и отчеств. Начинается одиночество с того мига, когда мы начинаем бояться одиночества» [3, с.179].

У одиночества нет лица. Данное чувство знакомо и детям, и молодым и умудренным возрастом. Одиночество часто нас пугает. Но стоит ли его бояться? Зачем оно нам дано?

В журнале три больших раздела:

Раздел 1 содержит исторические сведения, информацию о сущности страха одиночества.

Страх одиночества имеет древние корни. В первобытном обществе самой тяжкой карой была не смертная казнь, а изгнание, т.е. наказание одиночеством [1;2].

Одиночество – страна, полная противоречий, где все ясное и очевидное не есть истина, скорее, наоборот [4].

Одиночество – результат поведения и отношения других людей, их невнимания, непонимания или пренебрежения [3].

Одиночество – одна из самых сложных для современного человека психологических проблем. Бывает, что внешне благополучный человек, реализовавшийся и в профессиональной деятельности, и в своих социальных отношениях, ощущает себя, тем не менее, одиноким и никому не нужным. Именно ощущает – это чувство совершенно не обязательно отражает реальную ситуацию. Одни пытаются укрыться от него в весёлой шумной компании, другие надеются спастись в семье, чувстве любви к своим близким.

Для современного человека компьютер становится не просто печатной машиной с экраном, а порой единственным «собеседником», помогающим забыться или измениться, входя в «чаты», меняя имена.

Внешняя социальная изоляция не есть одиночество, она лишь может способствовать его появлению или усиливать основные симптомы. Одиночество обычно переживается на двух уровнях:

1. эмоциональный: чувство полной погруженности в себя, покинутости, обречённости, ненужности, беспорядка, пустоты, чувства потери, иногда ужаса;
2. поведенческий: падает уровень социальных контактов, происходит разрыв межличностных связей.

Одиночество – не просто переживание. Это особая форма самовосприятия, острое самосознание. Одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включённым в какую-то группу или потребность в контакте с кем-либо. Основополагающим выступает чувство отсутствия, потери, крушения; осознание своей исключённости и непонимания другими. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, обречёнными, потерянными, ненужными. Все эти ощущения носят мучительный характер.

Одиночество – это разрыв связей, в то время как наши ожидания ориентированы на сохранение этих связей. Одинокий человек чувствует отрыв от прошлого, а также свою ненужность в будущем. Таким образом, если обобщить, то одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывает раскол основной, реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Это определение позволяет развести одиночество, печаль, депрессию, чувство страха.

Описывая одиночество, сам переживающий его субъект может выделить следующие аспекты:

1. Изначальное событие. Одиночество обычно приходит как внезапное осознание. Толчком к этому осознанию обычно выступает какое-либо событие.
2. Переживание собственной ненужности, несостоятельности, неспособности установить социальные контакты.

3. Субъект также способен выделить причины одиночества. Они могут быть как внешние, так и внутренние. В качестве внутренних постоянно действующих причин можно выделить соответствующие черты характера, например, стеснительность. В качестве внешней причины может быть названа какая-либо ситуация, например, компания незнакомых людей.

Понятие одиночества тесно связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, лично неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество.

Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

Общаясь с другими людьми, одинокие больше говорят о самих себе и чаще, чем другие, меняют тему разговора. Они также медленнее реагируют на высказывания партнера по общению.

Таким людям свойственны специфические межличностные проблемы. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышено агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одинокие мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках.

Раздел 2 содержит информацию о факторах, способствующих возникновению одиночества у молодых людей:

1) развитие рефлексии, которое порождает потребность познать себя как личность, понять себя на уровне собственных требований к самому себе;

2) личностные особенности молодого человека: заниженная самооценка, нереалистичные ожидания и представления о любви, дружбе и общении;

3) социальные факторы: неприятие молодого человека группой сверстников, разрыв дружеских отношений или отсутствие круга общения и близких людей.

Раздел 3 содержит сведения о способах преодоления страха одиночества.

Поскольку одиночество – переживание субъективное, то нельзя придумать единый способ его преодоления, подходящий всем. Однако необходимо знать следующее:

1. И. Ялом в своей книге «Когда Ницше плакал» отметил, «одиночество существует только в одиночестве. Разделенное одиночество умирает». Трансформация ощущение собственной отстраненности и никчемности в позитивное переживание своей уникальности содействует преодолению одиночества.

2. Постараться понять истоки одиночества.

3. Овладеть знаниями, умениями и навыками для самостоятельного преодоления одиночества: навыки самопознания, самоанализа, саморегуляции, коммуникативные навыки и умения.

4. Необходимо развивать эмоциональную восприимчивость, отзывчивость, эмпатию, ответственность.

5. Владимир Леви в книге «Одинокий друг одиноких» рекомендует следующий способ: «Всею слабостью своей веруй в любовь – и спасешься, и напитаться. Всею силой люби и живи любовью» [4, с.301].

6. «Прислушиваться к себе так трудно потому, что это искусство требует ещё одной способности, редко встречающейся у современного человека: умения оставаться наедине с собой. У нас развилась боязнь одиночества; мы предпочитаем самую непритязательную и даже неприятную компанию, самые бессмысленные занятия тому, чтобы побыть наедине с собой; похоже, что мы опасаемся перспективы оказаться с собой лицом к лицу. Разве мы считаем, что так окажемся в плохой компании? Думаю, что страх одиночества скорее вызван чувством смущения, граничащего иногда с ужасом перед тем, чтобы увидеть человека

одновременно знакомого и такого чужого; мы боимся обратиться в бегство. Таким образом, мы упускаем шанс прислушаться к себе и продолжаем игнорировать свою совесть» [5, с.206].

7. Способы выхода из состояния одиночества, предложенные студентами:

- нужно изменить свое поведение, отношение к себе и людям;
- нужно учиться устанавливать контакт, развивать навыки общения;
- развивать рефлексивность;
- отвлечение при помощи умственной деятельности (книги, прослушивание музыки);
- занятие спортом, творчеством и т.п. с целью избавления от негативных эмоций.

Литература в помощь:

1. Алыко, Т. Н. Одиночество, безысходность, отчаяние – или нет... / Т. Н. Алыко // Планета – семья. – 2003. – № 2. – С. 5–7.
2. Костырко, С. Одиночество как образ жизни / С. Костырко // Новый мир. – 2002. – № 4. – С. 162–165.
3. Леви, В. Л. Одинокий друг одиноких / В. Л. Леви. – М. : Торбобоан, 2006. – 356 с.
4. Леви, В. Л. Азбука здравомыслия / В. Л. Леви. – М. : Метафора, 2004. – 736 с.
5. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. – М. : Астрель, 2012. – 314 с.

5.6 Здоровые отношения (дискуссия)

Цели и задачи:

- актуализировать тему психического здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;
- научить выстраивать здоровые отношения с окружающими, принимать человека таким, какой он есть, избегать идеализации и необоснованных претензий, эффективно решать конфликтные ситуации, способность не только брать, но и давать.

Вопросы для проведения дискуссии:

1. Должно ли ощущение гармонии с миром присутствовать в жизни постоянно?
2. Часто можно услышать, ты не должен дружить этими ребятами. Это плохая компания для тебя. А мне кажется, что хуже остаться одному, чем стать в этой компании последним человеком?
3. Почему только со мной происходят всякие неприятности?
4. Как избежать конфликта с окружением?

Мир студента – будущего педагога – это уже не детский, но еще и не взрослый мир. Молодые люди учатся самостоятельно принимать решения. Они ищут «правильные», общие для всех принципы взаимоотношений с миром и, «найдя», пытаются им следовать. Через некоторое время этот поиск приведет к пониманию мира с позиции взрослого, приобретет взрослую гибкость.

Мир намного сложнее наших представлений о нём. Поэтому разлад с миром время от времени неизбежен для любого человека. Этого не надо бояться. Это вызов, который нужно осмыслить и извлечь из него урок. Мудрые люди говорят: «Нужно пережить то, чего нельзя изменить. Нужно изменить то, чего нельзя пережить. И нужно иметь мудрость, чтобы отличить одно от другого». Итак, если ты не можешь изменить мир, измени своё отношение к нему.

Именно в компаниях «рождаются» организаторы и идеологи – все те, кто когда-нибудь станет определять, каким быть нашему обществу. Именно в компаниях молодой человек находит поддержку в трудных жизненных ситуациях. Но и проблемы, возникающие в компаниях – опасность стать отверженным, нежелание «быть как все», сражение за лидерство – одни из самых серьезных в жизни молодого человека. Для того чтобы определиться в отношениях с друзьями, нужно просто не упускать из виду, что поддерживать компанию – это способ найти свой стиль общения и свое место среди людей. Нет смысла держаться за свою компанию любой ценой. Если не устраивают сложившиеся в ней отношения или способ, которым компания проводит время, то следует поискать другую, или даже создать такую, какую надо. Это и будет первый шаг к обретению собственного

лица и собственных жизненных принципов. Общаясь с другим человеком необходимо проявлять уважение, признавать в нем личность, индивидуальности, тем самым, утверждая ценность другого человека. С. Л. Рубинштейн в книге «Человек и мир» раскрыл этическую основу человеческих отношений. Она заключается в признании самого существования другого человека. Он писал: «Полюби нас черненькими, беленькими всякий нас полюбит» – подлинный смысл этого положения в том, чтобы любить человека не за тот или иной поступок, встретивший одобрение или порицание других людей, который может быть случайным, а за него самого, за его подлинную сущность, а не за его заслуги».

Чаще всего студенты сталкиваются со следующими проблемами в учреждении высшего образования:

- молодые люди очень болезненно относятся к замечаниям и высказываниям, касающимся его личности;
- усложняются межличностные отношения лиц, прибывших из различных районов;
- сложно входить молодому человеку в студенческий коллектив на старте обучения в вузе;
- существует страх перед авторитетом некоторых преподавателей;
- у некоторых существуют неприязненные отношения с сокурсниками.

Эти причины становятся основой конфликтных ситуаций обучающихся со сверстниками, с преподавателями, родителями.

По словам А. С. Макаренко, разрешение конфликта требует «прямо-таки змеиной мудрости и такта». Нельзя разрешать конфликт путем репрессивных мер или игнорировать его.

Лучшим средством со стороны взрослых в разрешении, а лучше предотвращении конфликтных ситуаций, должно стать стремление сплотить студенческий коллектив с первых дней обучения, учитывая настроение коллектива и традиции, чтобы он оказался сферой реализации потребностей и стремлений каждой личности, служил раскрытию и развитию ее индивидуальных качеств и самоопределению. Тогда мощнейшим средством влияния на человека будет

общественное мнение. Следует учитывать, что особым способом взаимоотношений между людьми является общение. Общение предполагает такое взаимодействие общающихся сторон, при котором происходит обмен мнениями, информацией, опытом. Без общения общество не смогло бы нормально функционировать.

Чтобы избежать конфликтов и скрепить студенческий коллектив, необходимо учиться общению, умению вести дискуссии, когда происходят процессы понимания (или непонимания), взаимного влияния, взаимных оценок.

В процессе дискуссии можно выработать правила общения, с помощью которых можно построить здоровые отношения с окружающим миром (в качестве примера могут быть следующие):

1. Продуктивное общение возможно, если удалось найти точки соприкосновения. При этом точки соприкосновения, «один язык» мнений, взглядов не должен сводиться к одной позиции, предполагает способность, желание, умение партнера понять позицию другого человека, сохраняя при этом свою. М. М. Бахтин в «Эстетике словесного творчества» выделяет «эстетическое вживание» в мир другого человека, в мир его переживаний, для которого необходимо «усвоение жизненного кругозора» другого человека. Он считает это особой формой отношений, иногда более значимых, чем действия и поступки.

2. Каждый сам выбирает способ, с помощью которого он может лучше общаться с другим человеком, но в любом случае человек должен осуществлять этот процесс осмысленно, направленно, эмоционально.

3. Необходимо признавать в своем собеседнике личность, что предполагает признание его «права на самоопределение», свободу, непохожесть на себя.

4. Проявлять творчество в сфере человеческих отношений, которое проявляется в способности строить их согласно высшим гуманистическим идеалам.

5. Проявление истинной свободы в общении, т.е. умение абстрагироваться от «обстоятельств», от непосредственной ситуации, от субъективного отношения другого, показывает этическую воспитанность человека и умение разрешать сложные психологические противоречия.

6. Правильно относится к замечаниям. Игнорировать вовсе замечания людей в твой адрес не стоит. Иногда со стороны действительно лучше видно ситуацию. Необходимо лишь помнить, что чаще всего действительно хорошие советы даются: наедине, спокойно, доброжелательно.

Рефлексия

Вопросы для обсуждения:

1. Как следует относиться к миру?
2. Как следует относиться к окружающим людям?
3. Как следует относиться к себе?

5.7 Общение (ролевая игра)

Цели и задачи:

- раскрытие понятий общения, виды и функции общения;
- развитие коммуникативной компетенции;
- развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении;
- познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми;
- формирование у участников навыков эффективного общения.

Ведущий: Искусство общения является одним из наиболее важных искусств. Общение – это главное средство связи с другими людьми.

*Для успеха в жизни умение обращаться с людьми
гораздо важнее обладания талантом.*

Д. Леббок

*Ничего не обходится нам так дешево
и не ценится так дорого, как вежливость.*

М. Сервантес

Обсуждение в группе:

Как вы понимаете эти высказывания?

Ведущий: Общение – это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Обсуждение в группе:

В каких сферах жизни нам необходимо искусство общения?

Упражнение «Использование «Я»-посланий».

Ведущий: Делаем мы это, используя «Ты-послание». Например, «Ты никогда...» или «Ты всегда...», или «Это твоя вина...» ! Однако, произнося эти слова, мы ставим других людей в неловкое положение или состояние обороны. Каждому важно, чтобы его понимали. Не всегда это получается, даже близкие люди могут друг друга обидеть. Часто это случается из-за тех слов, которые мы говорим.

Обсуждение в группе:

Слышал ли когда-нибудь из Вас подобные слова в свой адрес?

Как Вы себя при этом чувствовали?

Что говорили в ответ?

Ведущий: Общение, которое состоит из «Ты-посланий» приводит к гневу и разочарованию. Это может серьёзно навредить взаимоотношениям. Мы можем изменить эту ситуацию, научившись менять «Ты-послания» на «Я-послания». «Я-послание» говорит о том, что я беру ответственность за свои чувства, действия на себя, вместо того, чтобы обвинять в этом другого. Это облегчает наши взаимоотношения, так как размыкает порочный круг.

Например:

- «Ты-послание»: «Ты постоянно меня перебиваешь!»
- «Я-послание»: «Я чувствую себя расстроенным, когда меня перебивают».
- «Ты-послание»: «Замолчи - ты всегда оскорбляешь меня».
- «Я-послание»: «Я чувствую обиду, когда ты так меня называешь».

Ведущий участникам предоставляет возможные образцы для выстраивания «Я-послания».

Я чувствую _____, когда _____.

Мне нужно _____, потому что _____.

Я хочу _____, так как _____.

Ведущий так же демонстрирует презентацию «Искусство использования «Я-послания»».

Представьте себе светофор. На каждый его сигнал мы делаем один шаг.

Красный свет. Шаг 1:

Остановитесь прежде, чем что-нибудь сказать! Подумайте, что Вы чувствуете и почему?

Жёлтый цвет. Шаг 2:

Поставьте себя на место другого человека. Подумайте о том, что он может чувствовать и почему?

Зелёный цвет. Шаг 3:

Произнесите «Я-послание», используя по возможности спокойны тон голоса.

Ролевая игра «Я-послание»

Обучающиеся в группах разыгрывают ситуации.

1. Ты говоришь по телефону, а твой брат громко включил музыку. Тебе ничего не слышно. Ты просишь: «Сделай тише!» Он отвечает: «А почему я должен?»

Возможное «Я-послание»: «Мне нужна тишина, потому что я должен поговорить по телефону».

2. Ты не понял тему, а преподаватель считает, что ты ленишься. Он возвращает тебе проверочную работу и говорит: «Ты что, хочешь провалиться на экзамене по моему предмету?»

Возможное «Я-послание»: «Я хочу сдать экзамен, просто я не понял эту тему, хотя и старался».

3. Ты занял деньги у своего знакомого и забыл вернуть. Теперь он говорит: «Где деньги, которые ты занял у меня? Или может мне всем сказать, что ты украл их у меня?»

Возможное «Я-послание»: «Мне ужасно неудобно, что я забыл их отдать. Надеюсь, что ты мне простишь».

Рефлексия

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли использовать «Я-послание»?
2. Что вы при этом чувствовали?
3. Попробуйте поговорить с друзьями, родителями, другими людьми, используя «Я-послание».

5.8 Здоровый образ жизни (практикум)

Цели и задачи:

- создание необходимых условий для развития и воспитания у обучающихся интереса к своему образу жизни, как основе профессионального становления и долголетия;
- профилактика асоциальных явлений среди учащихся;
- формирование ценностно-смысловых ориентаций в вопросе здорового образа жизни.

1-й вед. Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

2-й вед. – Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». Давайте уточним, что же такое здоровье? (*Ответы обучающихся*)

1-й вед. – Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, от чего зависит здоровье? (*Ответы обучающихся*)

2-й вед. – Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (*Ответы обучающихся*)

Практикум «Самосовершенствование»

1-й вед. – Мы и поговорим более подробно о компонентах здорового образа жизни (физическое, психическое, духовное самосовершенствование).

2-й вед. – Выберите один из компонентов здорового образа жизни, который, по вашему мнению, вы могли бы изменить. Разделитесь на три команды, представляющие ту область жизни, которую они хотят изменить.

1-й вед. – Подумайте над одним специфическим изменением, которое бы хотели осуществить в своей жизни, и предложите, как можно это осуществить. Через пару минут представитель от каждой группы поделится своими идеями.

После презентации идей, все возвращаются на свои места, и каждый записывает свой окончательный выбор изменения, которое они хотели бы осуществить, и что они могли бы сделать для этого изменения.

Например:

Физическое самосовершенствование:

Нереальная цель: Я похудею на 5 кг за неделю.

Реальная: Я буду худеть на 200 гр. в неделю в течение следующих 20-ти недель.

Как осуществить: Каждый день буду употреблять здоровую пищу, больше ходить пешком.

Психическое самосовершенствование:

Нереальная цель: Я получу по всем экзаменам в этом семестре только десятки.

Реальная: Я улучшу свои оценки по предметам, по крайней мере, на один балл за этот семестр.

Как осуществить: Я буду посещать все лекции, и готовиться ко всем практическим занятиям.

Духовное самосовершенствование:

Нереальная цель: Завтра буду дружить со всеми, даже с теми, с кем натянутые отношения.

Реальная: Я постараюсь пересмотреть прошлые обиды, примириться и отпустить негатив.

Как осуществить: Каждый вечер перед сном выделю время для этого.

Следующий этап – обсуждение записей в группах.

Практикум «Акт обязательной доброты»

2-й вед. – Одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни является способность видеть дальше собственной персоны и проявлять доброту и участвовать в жизни других. Эта жизненная позиция, которая развивается вовлечением в жизнь окружающих вас людей и добрыми поступками. Поэтому, в течении нескольких недель всем предлагается исполнение «актов обязательной доброты». Об этих актах студенты записывают в специальный список. Этот список позволит им реально ощутить насколько сильно они могут воздействовать на собственную жизнь даже при самых, казалось бы, незначительных проявлениях доброты к кому-либо.

Рефлексия

Работа в парах. Давайте составим синквейны по теме нашего занятия. У каждой пары получится свой синквейн. Они помогут нам определить, что самое важное для себя узнали вы по теме сегодняшнего занятия.

Синквейн – это стихотворение, которое требует изложение большого объема информации в кратких выражениях, что позволяет описывать и рефлексировать по определённой теме. Слово синквейн происходит от французского, означающего пять. Т.е. синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк.

1-я строка – название синквейна – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2-я строка – два прилагательных, описывающих основную мысль;

3-я строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы;

4-я строка – фраза на тему синквейна;

5-я строка – существительное, связанное с первым, отражающее сущность темы.

Выслушиваются составленные синквейны с краткими комментариями типа «Замечательно. Интересно. Логично».

Примеры синквейнов:

Физическое самосовершенствование

Активный, правильно функционирующий

Упражняться, развиваться, отдыхать

Физическое самосовершенствование – это красота тела

Работоспособность

Психическое самосовершенствование

Благополучный, продуктивный

Работать, справляться, реализовывать

Психическое самосовершенствование – это плодотворная работа

Гармония

Духовное самосовершенствование

Добрый, сильный духом

Любить, узнавать, воспитывать

Духовное самосовершенствование – это красота души

Душа

Духовное самосовершенствование

Умный, отзывчивый

Учиться, уважать, сочувствовать

Духовное самосовершенствование – это здоровье ума

Ум

5.9 Правда или ложь? (викторина)

Цели и задачи:

- совершенствование, обобщение и закрепление знаний обучающихся о ЗОЖ;
- развитие мышления, памяти, эрудиции;
- развитие познавательного интереса к ЗОЖ, воспитание культуры общения, а также воспитание самостоятельности как черты личности, без которой невозможна деятельность современного специалиста.

Ведущий: «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Попросите участников викторины ответить на следующие вопросы:

Что такое химическая зависимость?

(Потеря контроля над употреблением алкоголя, наркотиков – это и есть химическая зависимость.)

Думаете ли вы, что химическая зависимость – это болезнь?

Что такое доза алкоголя?

(Это количество алкоголя, которое печень здорового взрослого человека может переработать за один час.)

Что такое толерантность?

(Толерантность означает, что ваше тело реагирует нормальным образом на алкоголь или наркотик. Дети, подростки, пожилые люди не обладают толерантностью к алкоголю, наркотика, сигаретам.)

Команды, прослушав вопрос, должны сказать «Правда» это или «Ложь». После этого объяснить, почему они так считают.

Вопросы к викторине «Правда или ложь?»:

1. Зарядка – это источник бодрости.
2. Жвачка сохраняет зубы.

3. Кактусы снимают излучение от компьютера.
4. От курения в мире ежегодно погибает более 10 000 человек.
5. Бананы поднимают настроение.
6. Морковь замедляет процесс старения организма.
7. Есть безвредные наркотики.
8. Отказаться от курения легко.
9. Молоко полезнее йогурта.
10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги.
11. Недостаток солнца вызывает депрессию.
12. Летом можно запастись витаминами на целый год.
13. Выпитая банка пива или алкогольного коктейля оказывает на организм такое же воздействие, как рюмка водки.
14. У каждого бывают провалы в памяти в результате алкогольного опьянения.
15. Хорошо тем, кто может выпивать много без видимых признаков опьянения.
16. В семье, в которой есть зависимый от алкоголя человек, только он озабочен употреблением алкоголя.
17. Отрицание – это первый симптом химической зависимости.
18. Шансы на развитие раковой опухоли и болезни сердца никак не связаны с употреблением алкогольных напитков.
19. Беременная женщина, которая курит сигареты и пьёт, имеет точно такую же вероятность родить здорового ребёнка, как не пьющая и некурящая.
20. Те, кто вообще не употребляет алкоголь до восемнадцати лет, имеют значительно меньше шансов стать алкоголиками
21. Люди, имеющие родственников, злоупотребляющих алкоголем, имеют большую вероятность также стать алкоголиками или наркоманами.
22. Курящим подросткам очень легко бросить курить.
23. Курение причиняет вред только самому курильщику.
24. Сигареты с фильтром курить безопасно.

25. Табачный дым не оказывает вредного воздействия на мозг.

26. Алкогольное опьянение у несовершеннолетних не приводит к правонарушениям.

Ответы к викторине «Правда или ложь?»

1. Правда: Зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на 50%.

2. Ложь: Жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом — зубная щетка.

3. Ложь: Никакой радиации кактус не поглощает. Многие растения имеют свойство больше расти в условиях электромагнитной среды, одно из этих растений и есть кактус. Кактус никаким образом не понижают уровень самого излучения.

Из этого можно сделать вывод, что кактус стоит возле компьютера больше для красоты.

4. Ложь: По данным Всемирной организации здравоохранения, курение является причиной 10% смертности взрослого населения в мире, убивая 5,4 миллиона людей каждый год.

5. Правда: Настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи. Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу или мелису. Из зелени — салат, укроп, шпинат. Из ягод — черная смородина, клубника.

6. Правда: Морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов, минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Её сок повышает сопротивляемость

организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

7. Ложь: Нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.

8. Ложь: Табак вызывает сильную зависимость организма, которая равняется зависимости от наркотиков. Никотин участвует в обмене веществ, в результате чего избавиться от зависимости очень сложно. Реакция организма на отказ от курения часто приводит к появлению различных симптомов, ведь он уже привык к воздействию никотинового дыма, поэтому полный отказ от вредной привычки вызывает его стрессовое состояние.

9. Ложь: Основа йогурта – это молоко, однако также в продукт входят кисломолочные бактерии. Самым большим отличием йогурта от молока является наличие болгарской палочки и термофильных стрептококков. Данные бактерии необходимы для нормальной работы пищеварительной системы. С их помощью можно победить дисбактериоз и пищевые расстройства. Также в йогурте немного больше кальция, фосфора и калия, чем в молоке. И в молоке, и в йогурте содержится витамин В12.

10. Правда: Это зависит от наличия в костях кальция. Он придаёт костям твёрдость.

11. Правда: Одной из причин депрессии является недостаток витамина D, вызванный отсутствием солнышка. Этот «солнечный витамин» вырабатывается организмом при попадании на кожу солнечных лучей. В свою очередь, он влияет на синтез серотонина в головном мозге. А серотонин, как известно, называют гормоном счастья.

12. Ложь: Есть определенные нормы витаминов и микроэлементов, которые должны поступать в организм человека ежедневно. Мы не медведи и не впадаем в спячку, экономя во сне свою энергию и изолируя себя от массовых эпидемических

заболеваний. Мы постоянно сталкиваемся с бактериями и боремся с вирусами, сами того не осознавая. Соответственно, на целый год летних запасов не хватит! К тому же передозировка витаминов вызывает аллергию.

13. Правда: Банка пива или алкогольного коктейля или рюмка водки содержит одинаковое количество алкоголя, которое печень здорового взрослого человека может переработать в течение одного часа.

14. Ложь: Правда состоит в том, что провалы в памяти являются тревожным сигналом алкогольной зависимости.

15. Ложь: Правда состоит в том, что отсутствие признаков опьянения при употреблении количества алкоголя является тревожным сигналом развития алкогольной зависимости как болезни. Это означает высокую толерантность, когда тело не реагирует на алкоголь естественным образом.

16. Ложь: И алкоголик и члены его семьи озабочены употреблением алкоголя. Алкоголик, потому что для него очень важным является необходимость достать и употребить алкоголь; члены его семьи – потому что они озабочены пьянством своего родственника.

17. Правда: Алкоголик склонен обвинять других в том, что он пьёт. Это могут быть члены его семьи, друзья, начальник. При этом он не осознаёт, что причиной проблемы является именно его пьянство.

18. Ложь: исследования показали, что употребление всего лишь двух порций алкоголя в день удваивает риск развития у женщин рак груди, а употребление трёх и более порций в день увеличивает шанс развития заболеваний сердца.

19. Ложь: Во время беременности, большая часть химических препаратов, включая алкоголь и табак, принимаемых матерью, попадает в плаценту и в кровеносную систему плода. Повреждение мозга ребёнка могут быть следствием выпитой матерью рюмки во время беременности.

20. Правда: Употребление алкоголя до пятнадцати лет увеличивает риск развития алкоголизма в четыре раза.

21. Правда: Алкоголизм может передаваться по наследству. Чем большее количество родственников, имеющих проблемы с алкоголем и наркотиками, тем выше для человека фактор риска, что эти проблемы могут возникнуть и у него.

22. Ложь: Правда состоит в том, что 70% курящих школьников хотели бы бросить курить, но лишь 25% из них удается это осуществить. К тому же только 35% учащихся 7-11 классов средней школы курят.

23. Ложь: Правда состоит в том, что влияние табачного дыма одинаково вредно как для активного курильщика, так и для «пассивного курильщика».

24. Ложь: Правда состоит в том, что фильтр задерживает меньше одного процента вредных веществ, содержащихся в дыме.

25. Ложь: Табачный дым (вдыхаете ли вы его непосредственно или просто находитесь рядом с тем, кто курит) содержит углекислый газ, угарный газ и смолы, которые воздействуют на мозг и на лёгкие, а так же более 4000 видов химических веществ, включая такие, как: аммиак, мышьяк, формальдегид, цианин. Никотин так же является инсектицидом - веществом, которое используется для борьбы с вредными насекомыми.

26. Ложь: Более 80 % правонарушений совершается молодёжью в состоянии алкогольного опьянения.

Подведение итогов и рефлексия:

1. Что я узнал нового?
2. Всегда ли мог объяснить свой выбор?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной задачей современного образования является развитие и саморазвитие человека как личности в процессе обучения.

Обучение и воспитание в учреждении высшего образования является благоприятным для формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни как основы самоактуализации будущего педагога.

Определяющим для этого студенческого возраста является выбор внутренней позиции, построение системы субъектных ориентиров на самопознание, саморазвитие, самосовершенствование как на личностном, так и на профессиональном уровне. Основу жизненной активности в направлении самоактуализации образует осознание личностью своей потребности в здоровом образе жизни, мотивов, интересов, нравственных ценностных приоритетов, чему способствует развитие рефлексивности.

Репозиторий БарГУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Здоровоохранение [Электронный ресурс] : статистический ежегодник, Минск, 2016 // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. - Режим доступа: www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public.../index_6316/. – С. 518. – Дата доступа: 20.01. 2017.
2. Жук, А. И. Основные направления развития университетского образования / А. И. Жук // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: материалы междунар. конгр. / Бел. гос. пед. ун-т. -Минск, 2003. – С. 7–14.
3. Концепция национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 16.09.2016.
4. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.
5. Скок, Г. Б. К проблеме качества образования / Г. Б. Скок // Качество образования: концепции, проблемы оценки, управление. Тезисы Всероссийской научно-методической конференции. – Новосибирск, 1998. – С. 20–28.
6. Введенский, В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В. Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51–55.
7. Полетаева, Н. М. Научно-практические основы валеологической педагогики / Н. М. Полетаева. – СПб. : РГПУ им. А.И.Герцена, 2001. – 210 с.
8. Ellis, A. The Practice of Rational-Emotive Therapy (RET) / A Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – P. 18–20.
9. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
10. Ростовцев, В. Н. Основания теории нормы и здоровья / В. Н. Ростовцев // Здоровье и образование / под ред. В. В. Колбанова. – СПб. : СПбГУПМ, 1999. – С. 154–155.
11. Анохин, П. К. Отечественная психология [Электронный ресурс] : классические труды / П. К. Анохин. – М. : ДиректМедиа Пабблишинг, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
12. Самусева, Н. В. Формирование ценностного отношения младших подростков к здоровому образу жизни во внеклассной воспитательной работе : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Н. В. Самусева. – Минск, 2005. – 21 с.
13. Здоровоохранение [Электронный ресурс] : статистический ежегодник, Минск, 2016 // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Режим доступа: www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public.../index_6316/. – Дата доступа: 20.01. 2017.
14. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман // 2-е изд. – М.: ФиС, 1990. –208 с.
15. Лаптев, А. П. Береги здоровье смолоду / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1988. – 144 с.

16. Лисицын, Ю. П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье / Ю. П. Лисицын, Ю. М. Комарова // Актовая речь ВНИИМИ. – М., 1987. – С.7–14.
17. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 345 с.
18. Фельдман, Г. Э. Джон Бэрдон Сандерсон Холдейн (1892-1964) / Г. Э. Фельдман. – М.: Наука, 1976. – 216 с.
19. Холизм Р. Стенсруд. Холистическое здоровье (holistic health) — В кн.: Раймонд Корсини, Алан Ауэрбах. Психологическая энциклопедия. М. – СПб, 2003, С. 974–975.
20. Холистическое здоровье // Психологическая энциклопедия. Мир словарей. Коллекция словарей и энциклопедий. [Электронный ресурс]. Режим доступа:// http://mirсловarei.com/content_psy/XOLISTICHESKOE-ZDORO-VE-35711.html
21. Павлов, И. П. Избранные труды / И. П. Павлов. – М. : Академия педагогических наук РСФСР, 1951. – С. 365.
22. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения. В 2 т. Т. 1 / А. Н. Леонтьев ; под ред.: В. В. Давыдова [и др.] ; Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1983. – 391 с.
23. Алиев, Х. Ключ к себе: этюды саморегуляции / Х. Алиев. – М. : Тантра, 1993. – 160 с.
24. Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135.
25. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2010. – 712 с.
26. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник ; пер.с англ. и нем. / В. Франкл / под общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева ; вст. ст Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368с.
27. Отечественная психология [Электронный ресурс] : классические труды / П. К. Анохин [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – М. : ДиректМедиа Паблишинг, 2009. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC 486 и выше, 16 MB RAM, CD-ROM, SVGA, Windows 95/98/ME/NT/XP/2000. – ISBN 978-5-94865-286-3
28. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 188–227.
29. Kohlberg, L. The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages (Essays on Moral Development, Volume 2) / L. Kohlberg. – Harper & Row, 1984. – 768 p.
30. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Минск: Нар. асвета, 1981. – 228 с.
31. Fromm, E. Man for Himself: An Inquiry Into the Psychology of Ethics / E. Fromm. – New York ; Henry Holt and Company, 1990. – 272 p.
32. Шимановский, Д. С. Моральное самосознание личности / Д. С. Шимановский. – М.: Знание, 1986. – 64 с.

33. Corno L. The metacognitive control components of self-regulated learning // *Contemp. Educat. Psychol.* – 1986. – Vol. 11. – P. 333–346.
34. Fox E., Riconscent M. Metacognition and Self-Regulation in James, Piaget, and Vygotsky // *Educational Psychology Review.* – 2008. – Vol. 20. – P. 373–389.
35. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. I. – 230 с. – Т. II. – 287 с.
36. Иванников, В. А. Психология воли и теория установки Д. Н. Узнадзе / В. А. Иванников // *Теория установки и актуальные проблемы психологии.* – Тбилиси : Мицниереба, 1990. – С. 86.
37. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения. В 2 т. Т. 1 / А. Н. Леонтьев ; под ред.: В. В. Давыдова [и др.] ; Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1983. – 391 с.
38. Селиванов, В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В. И. Селиванов // *Экспериментальные исследования волевой активности.* – Рязань, 1986. – С. 3–23.
39. Басов, М. Я. Воля как предмет функциональной психологии / М. Я. Басов. – Алетея, 2007. – 544 с.
40. Выготский, Л. С. Отечественная психология [Электронный ресурс] : классические труды / Л. С. Выготский [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – М. : ДиректМедиа Паблишинг, 2009. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC 486 и выше, 16 MB RAM, CD-ROM, SVGA, Windows 95/98/ME/NT/XP/2000.
41. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
42. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 2000. – 351 с.
43. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 255 с.
44. Осницкий, А. К. Проблемы исследования субъектной активности / А. К. Осницкий // *Вопросы психологии.* – 1996. – № 1. – С. 5–19.
45. Гальперин, П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М. : Университет ; Ростов н/Д : ФЕНИКС, 1999. – 332 с.
46. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник ; пер. с англ. и нем. / В. Франкл ; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; Вст. Ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
47. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой, ред., вступ. статья и коммент. Н. Н. Акулиной. – СПб. : Евразия, 1999. – 432 с.
48. Фромм, Э. Человек для себя. Избранные труды / Э. Фромм ; пер. с англ. А. В. Александровой. – М.: Астрель, 2012. – 314 с.
49. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. М. tvl. Исениной, общ. ред. Д. п. Н. Е. И. Исениной. – М. : Прогресс, 1994. – С. 153–171.
50. Педагогика. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование; 1-03

04 01 Социальная педагогика: УД- 341/14-баз.; утв.19 декабря 2014 г. – 43 с.

51. Педагогика. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1-21 06 01 Современные иностранные языки (по направлениям): рег. № 2 УД 339/17-уч.; утв.31 мая 2017 г. – 40 с.

52. Введение в педагогическую профессию. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности .1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) 1-02 06 01 Современные иностранные языки (по направлениям): рег. № 2 УД-132/14-баз.; утв.26 июня 2014 г. – 36 с.

53. Философия. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1-02 03 08 Иностранный язык (английский) 1-02 03 06 Иностранные языки (английский, немецкий): рег. № 2 УД-297/14-баз.; утв.25 июня 2014 г. – 45 с.

54. Этика и эстетика. Учебная программа учреждения высшего образования): рег. № 2 УД-112/13-баз.; утв.20 июня 2013г. – 39 с.

55. Махмутов, М. И. Методы проблемно-развивающего обучения в средних профтехучилищах / М. И. Махмутов. – М. : АПН СССР, 1983. – 83 с.

56. Краевский, В. В. Основы общей педагогики / В. В. Краевский. – М., 2003. – 255 с.

57. Ушинский, К. Д. Собр. соч. : В 10 т. Т. 3 / К. Д. Ушинский. – М., 1948. – 187 с.

58. Цыркун, И. И. Инновационное образование педагога: на пути к профессиональному творчеству : учеб.-метод. пособие / И. И. Цыркун, Е. И. Карпович ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – 2-е изд. – Минск : [БГПУ], 2011. – 310 с.

59. Торхова, А.В. Теоретико-методические основы развития индивидуального стиля профессиональной деятельности будущего учителя : монография / А. В. Торхова. – М. : МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2005. – 256 с.

60. Гербарт, И. Ф. Первые лекции по педагогике. Общая педагогика, выведенная из цели воспитания / И. Ф. Гербарт. – М., 1981. – 231с.

61. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – Минск : Нар. асвета, 1981. – 108 с.

62. Бородина, Н. В. Модульные технологии в профессиональном образовании : учеб. пособие / Н. В. Бородина, Е. С. Самойлова – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1997. - 27 с.

63. Зимин, В. Н. Модульный подход к профессиональному образованию / В. Н. Зимин, Н. А. Переломова // Профессиональное образование. – 2001. – № 10. – С. 14–17.

64. Кайнова, С. А. Модульная система обучения / С. А. Кайнова // Профессионал. –2000. – № 6. –С. 5–12.

65. Муравьева, А. А. Модульная программа, основанная на компетенциях / А. А. Муравьева // Среднее профессиональное образование. – 2004. – № 2. – С. 28–30.

66. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – М. : БРЭ, 2002. – 528 с.

67. Митина, Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. – 400 с.
68. Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения / сост. А. Н. Алексюк, Г. Г. Савенок; Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1985. – 493, [3] с. - (Педагогическая библиотека). – Библиогр.: с. 489-491. – Указ.: с. 493.
69. Пирогов Н. И. Вопросы жизни. Дневник старого врача / сост. А. Д. Тюриков – Иваново, 2008. – 427 с.
70. Ницше, Ф. Сочинения в 2-х томах. Том 2 / Фридрих Ницше. – М. : Мысль, 1990. – 833 с.
71. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – Минск: Нар. асвета, 1981. – 108 с.
72. Лихачёв, Д. С. Письма о добром и прекрасном / Д. С. Лихачёв ; сост., общ. ред. Г.А. Дубровской. – М. : Дет.лит., 1985. – 63 с.
73. Фромм, Э. Человек для себя / Эрих Фромм ; пер.с англ. А. В. Александровой. – М.: Астрель, 2012. – 314 с.
74. Суд по нападению в ТЦ «Европа» [Электронный ресурс] // Новости ТИТ.ВУ – Режим доступа: <https://news.tut.by/society/532846.html>. - С.1. – Дата доступа: 22.05. 2017.

Репозиторий БГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения

(История Всемирной организации здравоохранения берет свое начало

7 апреля 1948 года, когда вступил в силу Устав ВОЗ.

Ежегодно отмечают эту дату как Всемирный день здоровья.)

(выдержки)

Устав ВОЗ

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Алма-Атинская декларация

(Принята Международной конференцией по первичной медико-санитарной помощи, Алма-Ата, 12 сентября 1978 года)

(выдержки)

Международная конференция по первичной медико-санитарной помощи двенадцатого дня сентября месяца одна тысяча девятьсот семьдесят восьмого года, указывая на необходимость незамедлительных мер со стороны всех правительств, всех работников в сфере здравоохранения и развития и всей мировой общественности в целях охраны и укрепления здоровья всех народов мира, принимает следующую Декларацию:

I

Конференция вновь решительно подтверждает, что здоровье, будучи состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов, является основным правом человека, и что достижение возможно высшего уровня здоровья составляет важнейшую всемирную социальную задачу, для выполнения которой необходимы совместные усилия многих социальных и экономических секторов общества в дополнение к сектору здравоохранения.

Конституция Республики Беларусь

(Конституция Республики Беларусь – Основной Закон Республики

Беларусь, имеющий высшую юридическую силу и закрепляющий основополагающие принципы и нормы правового регулирования важнейших общественных отношений *(статья 2 Закона Республики Беларусь от 10 января 2000 года «О нормативных правовых актах Республики Беларусь»).*)

(выдержки)

Статья 32. Брак, семья, материнство, отцовство и детство находятся под защитой государства.

Молодежи гарантируется право на ее духовное, нравственное и физическое развитие.

Статья 45. Гражданам Республики Беларусь гарантируется право на охрану здоровья, включая бесплатное лечение в государственных учреждениях здравоохранения.

Государство создает условия доступного для всех граждан медицинского обслуживания.

Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями, совершенствованием охраны труда.

Кодекс Республики Беларусь об образовании

(13 января 2011 г. № 243-3

Принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года

Одобен Советом Республики 22 декабря 2010 года)

(выдержки)

Статья 18. Воспитание в системе образования

1. Целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

2. Задачами воспитания являются:

2.1. формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

2.2. подготовка к самостоятельной жизни и труду;

2.3. формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;

2.4. овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

2.5. формирование культуры семейных отношений;

2.6. создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося.

3. Воспитание основывается на общечеловеческих, гуманистических ценностях, культурных и духовных традициях белорусского народа, государственной идеологии, отражает интересы личности, общества и государства.

4. Основными требованиями к воспитанию являются:

4.1. соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

4.2. системность и единство педагогических требований;

4.3. преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

4.4. создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

5. Основными составляющими воспитания являются:

5.1. гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающегося активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

5.2. идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающегося знания основ идеологии белорусского государства, привитие

подростающему поколению основополагающих ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

5.3. нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающегося к общечеловеческим и национальным ценностям;

5.4. эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающегося эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

5.5. воспитание культуры самопознания и саморегуляции личности, направленное на формирование у обучающегося потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуры;

5.6. воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование;

Статья 31. Основные права обучающихся

1. Обучающиеся, за исключением обучающихся, указанных в пунктах 3 и 4 настоящей статьи, в соответствии с настоящим Кодексом и иными актами законодательства имеют право на:

1.7. охрану жизни и здоровья во время образовательного процесса;

Статья 32. Основные обязанности обучающихся

1. Обучающиеся обязаны:

1.1. добросовестно и ответственно относиться к освоению содержания образовательных программ, программ воспитания;

1.2. заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

Статья 41. Охрана здоровья

1. Учреждения образования (иные организации, индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, при реализации ими

образовательной программы дошкольного образования, образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи, образовательной программы специального образования на уровне дошкольного образования, образовательной программы специального образования на уровне дошкольного образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью) обеспечивают охрану здоровья обучающихся в соответствии с законодательством.

2. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

2.1. оказание медицинской помощи;

2.2. определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий (занятий), продолжительности каникул;

2.3. обязательное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний их жизни или здоровья при привлечении к работам в период прохождения производственной практики (стажировки);

2.4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

2.5. организацию оздоровления;

2.6. создание условий для занятий физической культурой и спортом;

2.7. профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических и других одурманивающих веществ в учреждении образования, иной организации, у индивидуального предпринимателя, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, и на их территориях.

3. Медицинская помощь обучающимся оказывается в порядке, установленном законодательством.

4. Обучающимся в учреждениях общего среднего образования (за исключением обучающихся в учреждениях общего среднего образования, указанных в пункте 5 настоящей статьи), профессионально-технического, среднего специального и высшего образования медицинская помощь оказывается в

соответствии с законодательством государственными организациями здравоохранения по месту нахождения соответствующего учреждения образования.

Статья 53. Обязанности педагогических работников

1. Педагогические работники обязаны:

1.1. осуществлять свою деятельность на профессиональном уровне, обеспечивающем реализацию образовательных программ, программ воспитания;

1.2. соблюдать правовые, нравственные и этические нормы;

1.3. уважать честь и достоинство обучающихся и других участников образовательного процесса, воспитанников;

1.4. повышать свой профессиональный уровень, проходить аттестацию;

1.5. вести здоровый образ жизни, пропагандировать его среди обучающихся;

1.6. соблюдать специальные условия, необходимые для получения образования лицами с особенностями психофизического развития;

1.7. проходить предварительный медицинский осмотр при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в порядке, устанавливаемом Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

НАЦИОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ УСТОЙЧИВОГО СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

(Одобрена на заседании Президиума Совета Министров Республики

Беларусь от 10 февраля 2015 г.)

(выдержки)

3 ОСНОВЫ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

3.1 Белорусская модель устойчивого развития

Концептуальным ядром НСУР-2030 является модель устойчивого развития, которая включает совокупность принципов и требований к социально-экономической и политической системам государства, режиму функционирования

и взаимодействия их подсистем, обеспечивающих гармонизацию отношений в триаде «человек–природа–экономика». Системообразующим блоком функционирования модели должно стать социально ориентированное, экономически эффективное и экологозащитное развитие страны с учетом удовлетворения потребностей нынешних и будущих поколений.

В прикладном плане модель устойчивого развития – это способ организации и функционирования общества, государства, экономики на принципах устойчивости, важнейшими из которых являются:

- человек – цель прогресса; уровень человеческого развития – мера зрелости общества, государства, его социально-экономической политики;
- повышение уровня благосостояния народа, преодоление бедности, совершенствование структур производства и потребления;
- приоритетное развитие систем здравоохранения, образования, культуры, как важнейших сфер жизнедеятельности общества, факторов долгосрочного роста трудовой активности и творческого развития личности;

3.2 Видение будущего облика страны

Намечая цели долгосрочного развития Беларуси, необходимо четко представлять, какой мы хотим видеть свою страну через 15 лет, для выработки конкретных направлений действий по основным компонентам устойчивого развития.

1. Беларусь – независимое правовое демократическое государство, сохраняющее свою территориальную целостность и культурно-историческое наследие, участвующее в системе международного разделения труда, обладающее эко-эффективными технологиями и знаниями, активно внедряющее инновации.

Беларусь будущего – это безопасная страна, государство законности и порядка, справедливости и солидарности, партнерства и ответственности, где соблюдаются все права человека, надежны институты защиты частной собственности, профессионально работают органы правопорядка, пользующиеся доверием граждан.

2. Национальным богатством является человек, для которого созданы комфортные и безопасные условия проживания и труда, развитая социальная инфраструктура, условия для духовного и творческого развития личности.

В центре внимания государственной политики – гармоничное развитие личности (физическое, интеллектуальное, духовно-нравственное), накопление знаний, умений, компетенций, индивидуальных способностей, навыков бережного отношения к природе и самому человеку. «Человек – цель, а экономика – средство его развития».

Приоритетами государства станут инвестиции в развитие человеческого потенциала, формирование класса «интеллектуальных служащих» («людей знаний») через опережающее образование, культурно-духовную сферу, новое содержание труда и здоровый образ жизни.

Постепенно меняется ментальность граждан в направлении усиления большей уверенности и раскрепощенности, чувства ответственности и гордости за белорусскую нацию.

Государством созданы условия для получения непрерывного качественного и доступного образования на протяжении всей жизни.

Создана высокоэффективная качественная система здравоохранения, в полной мере отвечающая нуждам и запросам граждан, базирующаяся на высокотехнологичных видах медицинской помощи, телемедицине и информатизации, страховой медицине. Сформирован развитый рынок медицинских услуг.

3.3 Цели и задачи долгосрочного развития

Стратегической целью устойчивого развития Республики Беларусь является обеспечение высоких жизненных стандартов населения и условий для гармоничного развития личности на основе перехода к высокоэффективной экономике, основанной на знаниях и инновациях, при сохранении благоприятной окружающей среды для будущих поколений.

Поставленная стратегическая цель предусматривает два этапа ее реализации.

Первый этап – 2016–2020 годы. *Основная цель* – переход к качественному сбалансированному росту экономики на основе ее структурно–институциональной трансформации с учетом принципов «зеленой» экономики, приоритетного развития высокотехнологичных производств, которые станут основой для повышения конкурентоспособности страны и качества жизни населения.

Второй этап – 2021–2030 годы. *Основная цель* – переход к **сильной** устойчивости развития, происходит росту духовно-нравственных ценностей и достижению высокого качества человеческого развития на основе дальнейшего становления «зеленой экономики», ускоренного развития высокотехнологичных производств и услуг.

3.4 Стратегические приоритеты и индикаторы устойчивого развития

НСУР-2030 предусматривает концентрацию всех видов ресурсов на следующих приоритетных направлениях.

1. Качественное воспроизводство человеческого потенциала и эффективное его использование.

Основными составляющими качественного воспроизводства человеческого потенциала выступают генофонд нации, интеллект и культурное развитие, уровень здоровья и трудовой активности, получение достойной оплаты труда.

Предстоит разработать действенные механизмы по повышению уровня рождаемости населения, улучшению его здоровья и снижению смертности, стимулированию здорового образа жизни и творческой активности граждан, созданию условий, позволяющих получить качественное образование и высокие доходы.

Целевым критерием качества человеческого потенциала выступает индекс человеческого развития. Предстоит решить амбициозную задачу – в мировом рейтинге этого показателя войти в первые сорок стран с очень высоким уровнем человеческого развития (против 53-го места в 2013 году среди 187 стран мирового сообщества).

4 РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И РОСТ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Стратегической целью социальной политики государства в долгосрочной перспективе является обеспечение достойного качества жизни и высоких стандартов благосостояния белорусских граждан.

4.4 Образование для устойчивого развития

Современный мир переживает период фундаментальных трансформаций, связанных с формированием постиндустриального общества и принципиально новой инновационной экономики. Формируется постиндустриальное образование, идет процесс перехода к более инновационной его форме – образованию для устойчивого развития.

Дальнейшее совершенствование и обновление системы образования связано с усилением роли человека в общественном развитии. В формировании инновационной экономики и ее конкурентной среды система образования должна обеспечить соответствие получаемых знаний и навыков быстроменяющимся требованиям со стороны общества и экономики, техники и технологий, развитию личной инициативы и адаптируемости человека, благодаря которым расширяются его возможности интегрировать идеи, инновации.

Главным конкурентным преимуществом экономики Беларуси должна стать подготовка образованных и высококвалифицированных людей, что позволит обеспечить благоприятные стартовые позиции для вхождения в новую глобальную экономику знаний.

Стратегическая цель – сформировать качественную систему образования, в полной мере отвечающую потребностям постиндустриальной экономики и устойчивому развитию страны.

Приоритетные направления развития:

- обновление содержания, структуры и организации образования;
- организация высокоэффективного непрерывного образования в течение всего жизненного цикла;

– укрепление интеграции между производством, наукой и системой профессионального образования;

– модернизация материально-технической и социально-культурной базы учреждений образования, формирование «облачной» информационно-образовательной среды, содержащей качественные ресурсы и услуги и базирующейся на современных технических средствах информации;

– улучшение кадрового обеспечения системы образования, совершенствование профессиональных компетенций и повышение социального статуса педагога в обществе;

– развитие инклюзивного образования.

В 2021–2030 годах предполагается переход к новой парадигме образования: учение вместо обучения, в основе которого не усвоение готовых знаний, а развитие у обучающихся способностей, дающих возможность самостоятельно усваивать знания, творчески их перерабатывать, создавать новое, внедрять его в практику и нести ответственность за свои действия.

Основной задачей этого этапа станет формирование личности с системным мировоззрением, критическим, социально и экологически ориентированным мышлением и активной гражданской позицией.

В целях реализации поставленной задачи необходимо:

– разработать образовательные стандарты нового поколения, включающие вопросы обучения устойчивому потреблению, здоровому образу жизни; создать механизмы мотивации педагогов к повышению качества своей работы и т.д.;

– интегрироваться в Болонский процесс, создать условия для приобретения новых знаний и навыков, способствующих устойчивому развитию общества;

– развить электронное образование, дистанционные интерактивные формы и методы обучения, включая выпуск нового поколения электронных учебников и пособий;

– обеспечить свободный доступ к международным образовательным и интеллектуальным ресурсам;

– расширить рынок образовательных услуг, академическую мобильность обучающихся и педагогических кадров, их участие в международных образовательных, научно-исследовательских и культурных программах, профессиональных семинарах;

– разработать и внедрить систему мониторинга и оценки качества образовательного процесса.

Повышению доступности качественного образования будет способствовать формирование системы многоканального финансирования, включающей инвестиции субъектов хозяйствования в образовательный процесс, предоставление кредита для получения образования с отсрочкой его погашения, внедрение образовательных ваучеров и другие.

4.5 Качественное здравоохранение и поощрение здорового образа жизни

Здравоохранение – важнейшая составляющая социальной сферы, максимально приближенная к людям и несущая основную ответственность за сохранение жизни и здоровья граждан, профилактику и снижение заболеваемости населения.

Стратегической целью развития системы охраны здоровья выступает увеличение продолжительности здоровой жизни населения.

В качестве основных критериев эффективности и качества развития системы здравоохранения выступают:

– сокращение существующего разрыва в показателях состояния здоровья населения Республики Беларусь и европейских стран;

– увеличение продолжительности жизни населения, скорректированной с учетом нарушений здоровья (DALE) до 69 лет в 2030 году (против 61,7 года в 2012 году);

– снижение уровня заболеваемости на 10 процентов и тяжести первичной инвалидности населения до 60 процентов к 2030 году.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Взаимосвязь здорового образа жизни и нравственной саморегуляции : теоретико-методологический аспект.....	7
2. Потенциал содержания образования в формировании нравственной саморегуляции здорового образа жизни.....	24
3. Методика формирования нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога в образовательном процессе.....	43
4. Практикум нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога	
4.1 Педагогические этюды.....	50
4.2 Моральные дилеммы.....	58
4.3 Моральные дилеммы в парах пословиц (поговорок).....	60
4.4 Ролевые игры по ситуациям.....	62
4.5 Технология Мирового Кафе.....	66
4.6 Упражнения.....	70
5. Сценарии мероприятий по формированию нравственной саморегуляции здорового образа жизни	
5.1 Современная молодёжь (дискуссия с применением кейс-стади)	78
5.2 Идеальный образ самоактуализирующегося педагога (игра).....	82
5.3 Gesunde Lebensweise (пресс-конференция)	85
5.4 Знакомство (игра)	89
5.5 Вселенная одиночества (устный журнал).....	92
5.6 Здоровые отношения (дискуссия).....	97
5.7 Общение (ролевая игра).....	101
5.8 Здоровый образ жизни (практикум).....	104
5.9 Правда или ложь?(викторина).....	108
Заключение.....	114
Список использованных источников.....	115
Приложение	122