

«Мотивация осуждённых к здоровому образу жизни во время урочной и внеурочной деятельности»

Герасимова Наталья Владимировна,

учитель математики, информатики

и ИКТ ГКОУ ВСШ № 1 Волгоградской области

E-mail: n.v.g.79@mail.ru

Еремин Денис Алиджанович,

учитель биологии и географии

ГКОУ ВСШ № 1 Волгоградской области

E-mail: denereimin@mail.ru

Аннотация. В данной работе показана целесообразность создания условий к возникновению у осужденных мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: мотивация, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, негативные привычки, ценностное отношение к здоровью, ресоциализация.

Формирование здорового образа жизни рассматривается в контексте исправления осужденных как мощное педагогическое средство оптимизации всей их жизни и деятельности. Организация воспитательной работы в данном направлении способствует укреплению здоровья осужденных в условиях отбывания наказания, профилактике эпидемиологических заболеваний, а также является благотворным фактором успешной и быстрой адаптации к новым обстоятельствам и последующей ресоциализации личности на свободе. Под здоровым образом жизни осужденных в местах лишения свободы понимаются типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма человека, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Основным результатом воспитания ценностного отношения к своему здоровью является активность осужденного, его повседневное поведение, направленное на улучшение и сохранение здоровья,

повышение защитных сил организма, гигиенической грамотности, выполнение медицинских рекомендаций и т. д.

Подавляющее большинство осужденных безответственно относятся к своему организму, что проявляется у них в самовредительстве здоровью, обусловленном в том числе низким уровнем развития гигиенической культуры, тягой, привычкой к употреблению алкоголя и табака, наркотической зависимостью и страстью к бесконтрольному чрезмерному приему психотропных лекарств, средств бытовой химии и прочих ядов (токсикомания). Официальная статистика и результаты различных научных исследований показывают, что за последнее время для осужденных становятся типичными широкая распространенность привычек, вредных для здоровья, и более ранняя подверженность им. Организация воспитательной работы по формированию у осужденных здорового образа жизни способствует развитию у них ценностного отношения к здоровью, выработке позитивного взгляда на проблемы здоровья, приобретению знаний в этой области, оказывает позитивное влияние на выбор собственного поведения. [1, с. 1].

Педагоги нашего ОСП ведут просветительскую деятельность в области мотивации осужденных к здоровому образу жизни как во время урочной, так и во внеурочной деятельности.

Любой учебный предмет, изучаемый в курсе школьной программы, обладает мотивационными возможностями к здоровому образу жизни. Но, на наш взгляд, наибольшим мотивационным потенциалом, формирующим бережное отношение к своему здоровью, обладают такие предметы, как биология, ОБЖ и физическая культура. Именно в содержание этих предметов включены темы, направленные на просвещение в области гигиены, профилактики заболеваний и оказание первой помощи, на создание условий к возникновению мотивации обучающихся к здоровому образу жизни. Учителя Жихарь С.В. и Еремин Д.А., преподающие эти предметы, используют современные педагогические технологии такие, как информационные технологии, технология проблемного обучения, технология игрового обучения,

лично-ориентированное обучение, технология уровневой дифференциации, диалоговые технологии, технология группового обучения, что способствует заинтересованности обучающихся в сохранении своего здоровья. Во время рефлексии ученики высказывают свое мнение об опасности для здоровья вредных привычек и необходимости придерживаться гигиенических правил и здорового образа жизни.

Одним из перспективных направлений образовательной деятельности, способным повысить мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни, являются элективные курсы.

Так, учитель Еремин Д.А. в этом учебном году подготовил рабочие программы двух элективных курсов «Вирусы — самозванные диктаторы и двигатели эволюции» и «Здоровый образ жизни». Одними из задач элективного курса «Вирусы — самозванные диктаторы и двигатели эволюции» являются создание условий для самостоятельного анализа и конструктивного оценивания данных о современных способах преодоления эпидемиологически значимых заболеваний и формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Элективный курс «Здоровый образ жизни» предназначен для формирования у обучающихся мышления, лежащего в основе практической деятельности по формированию собственного здоровья. Данный элективный курс позволяет не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью, активную жизненную позицию по его сохранению. Оба элективных курса имеют практикоориентированную направленность.

Подробнее хочется остановиться на многолетнем опыте педагогов нашей школы Герасимовой Н.В., Еремина Д.А. по проведению внеклассных мероприятий, способствующих формированию мотивации осуждённых к здоровому образу жизни. Внеклассные мероприятия проходят в рамках мероприятий марафона предметов естественно-математического цикла,

классных собраний и информационных часов. Важно отметить, что просветительская работа ведется не только с обучающимися осужденными, но и с осужденными, не являющимися учениками школы.

Мероприятия марафона предметов естественно-математического цикла: «Мозг человека-неразгаданная загадка», «Мышцы человека-незаменимые труженики», «Загадки человека», «Глаза - зеркало души», «Химия в нашей тарелке». Целями этих мероприятий являлось формирование навыков здоровьесбережения, актуализация преимущества активного отдыха над пассивным, демонстрация значения физкультуры для самоорганизации здорового образа жизни, привитие санитарно-гигиенических норм в том числе при работе с учебной литературой и на компьютере, здоровьесберегающих правил при употреблении пищи.

Классное собрание «Факторы, разрушающие здоровье». Это мероприятие проводилось в форме «круглого стола». Цель этого собрания - обратить внимание обучающихся на факторы, разрушающие здоровье; показать, как и почему негативные привычки вызывают различные заболевания, приводят к инвалидности и смерти; убедить, что здоровье - главная ценность для человека.

Классное собрание «Вопросы здоровья и нравственности». Цель этого классного собрания - формирование гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Мероприятие проходило в формате групповой работы. Во время рефлексии обучающиеся высказывали своё мнение о том, что на выбор человека влияют два фактора: общественное мнение и личные убеждения. Общественное мнение оказывает влияние на поступки человека, но мнение большинства может быть и ошибочным.

«Наркотики - это свобода или зависимость? Полёт или падение?». Цель этого классного собрания - познакомить с понятиями «наркотик», «наркомания» и сформировать негативное отношение к наркотическим веществам. На мероприятии выступил иерей православной церкви отец Георгий.

Мероприятие проходило в виде дискуссии с использованием современных компьютерных технологий. В конце собрания обучающиеся подвели итог: первая проба наркотика – начало «полета», но в конце - всегда будет падение.

Информационный час «Международный день отказа от курения». Цель этого праздника направлена на повышение осведомленности граждан о связи между потреблением табака и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также онкологических заболеваний разной локализации. Широкое распространение этих заболеваний среди курильщиков связано с тем, что в состав обычных сигарет входит 4000 потенциально опасных для здоровья человека веществ. Обучающиеся вместе с учителем обсудили причины возникновения этой пагубной привычки, зависимость от неё и страшные последствия табакокурения для самого курильщика и его близких. Больше всего учеников волновал вопрос: «Если бросить курить, можно ли вернуть здоровье?»

Информационный час «7 апреля - Всемирный день здоровья». Цель — вызвать обучающихся на откровенный разговор об их представлении о здоровом образе жизни, высказать свое отношение к вредным привычкам, задуматься о потребности вести здоровый образ жизни.

Информационный час «1 декабря - Международный день борьбы со СПИДом». Цель - необходимо всеми доступными средствами донести до осужденных информацию о путях заражения ВИЧ-инфекцией. Необходимо сформировать у них негативное отношение к рискованному поведению, помочь преодолеть страх обследования на ВИЧ. Обратит внимание на то, как важно поддержать людей, живущих с ВИЧ, в получении достоверной информации о возможности лечения, последствиях отказа от проведения терапии.

Препятствиями в достижении целей по мотивации осужденных к здоровому образу жизни являются: опыт пристрастия к негативным привычкам, появившийся в детском или подростковом возрасте, педагогическая запущенность, социальное неблагополучие в семьях. У многих обучающихся,

поступивших в школу, отсутствует ценностное отношение к своему здоровью, нет и активной жизненной позиции по его сохранению. Сдерживающим фактором развития мотивации к здоровому образу жизни является и частая смена ученического состава.

С целью выяснения отношения осуждённых к своему здоровью осенью 2020 года в ГКОУ ВСШ№1 Волгоградской области было проведено анкетирование по теме «Здоровьесбережение». В данном анкетировании приняли участие три группы респондентов в возрасте от 18 до 30 лет: осужденные - женщины, обучающиеся в школе при ИК-28, обучающиеся школы и осужденные, не являющиеся учениками школы при ИК-12. В каждой группе приняло участие в анкетировании по 40 осужденных.

Данное анкетирование показало следующие результаты: в группе женщин (группа №1) 65% считают, что здоровый образ жизни состоит из занятия спортом, правильного питания, отсутствия вредных привычек, а для 35% это ещё и ведение полноценной духовной жизни. Такое же процентное соотношение по этому вопросу показали и осужденные, не обучающиеся в школе при ИК-12 (группа №2), а ученики школы (группа №3) показали несколько иное процентное соотношение 80% и 20%. На вопрос «Курите ли Вы?» 1 группа ответила «да»-71%, «нет»-29%; 2 группа ответила «да»-95%, «нет»-5%; 3 группа ответила «да»-86%, «нет»-14%. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурой, находясь в исправительном учреждении?» 1 группа ответила «да»-50%, «нет»-50%; 2 группа ответила «да»-45%, «нет»-55%; 3 группа ответила «да»-70%, «нет»-30%. На вопрос «Считаете ли Вы правильным, что в нашей стране запрещено продавать алкогольную и табачную продукцию несовершеннолетним людям?» 1 группа ответила «да»-96%, «нет»-4%; 2 группа ответила «да»-70%, «нет»-30%; 3 группа ответила «да»-65%, «нет»-35%. На вопрос «Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?» 1 группа ответила «да»-92%, «нет»-8%; 2 группа ответила «да»-85%, «нет»-15%; 3 группа ответила «да»-80%, «нет»-20%.

На основе результатов данного анкетирования можно сделать следующие выводы: для групп №1, №2 оказалось важным включение в понятие «здоровый образ жизни» ведение полноценной духовной жизни. Во всех группах подавляющее большинство опрошенных испытывает зависимость к табакокурению, однако в группе №1 курящих всё - таки немного меньше. Физкультурой занимается большее количество в группе №3 по сравнению с группами №1, №2. Считаем, что это связано с наличием большего свободного времени у обучающихся при ИК-12. Подавляющее большинство респондентов из трёх групп одобряют запрет на продажу алкоголя и сигарет несовершеннолетним. В то же время в каждой из групп есть участники анкетирования, которые против этого закона, из чего можно сделать вывод, что являясь несовершеннолетними они стали потребителями алкогольной и табачной продукции. Радует тот факт, что большинство опрошенных из всех трёх групп в той или иной мере думают о сбережении своего здоровья и испытывают потребность узнавать, как о нём заботиться.

Учитывая полученные результаты анкетирования по теме «Здоровьесбережение», учителями Герасимовой Н.В. и Ереминым Д.А. было разработано и проведено внеклассное мероприятие «Без здоровья невозможно и счастье», которое проводилось как с осужденными 9,16 отрядов (05.02.2021г.), не являющимися учениками школы, так и с обучающимися 10-х классов (15.02.2021г.). Проведение данного мероприятия осуществлялось с помощью ОВРО ИК-12. Мероприятие проводилось в форме дискуссии с элементами игры и с применением современных компьютерных технологий.

Цель мероприятия – пропаганда здорового образа жизни, развитие у обучающихся навыков поведения, ведущего к сохранению здоровья, осознание опасности вредных привычек. Педагогам было важно определить уровень сознания осуждённых по этой проблеме для дальнейшего планирования воспитательной работы, поэтому в конце мероприятия было проведено анкетирование «Здоровый образ жизни». Результаты анкетирования

сравнивались между осужденными 9,16 отрядов, не являющимися учениками школы, и обучающимися 10-х классов.

В анкетировании приняли участие 30 осужденных из 9,16 отрядов в возрасте до 30 лет (группа №1). Так основная масса опрошенных - 90% считает, что здоровый образ жизни - это совокупность здоровьесберегающих факторов, и только 10% затрудняются раскрыть это понятие. Большинство осужденных - 76,5% уверены, что здоровый образ жизни необходим, 10% уверены в обратном, а 13,5% затрудняются в выборе ответа. Считают, что соблюдают здоровый образ жизни более, чем на 50% - 43,3%, менее, чем на 50% так же - 43,2%, а затрудняются с выбором ответа - 13,5%. Более здоровый образ жизни хотели бы вести основное количество респондентов — 80%, а 20% опрошенных устраивает тот образ жизни, который они ведут в данный момент. Главной ценностью для себя большинство участников анкетирования определили здоровье - 67%, 30% - семья, 3% - дружба. Основной составляющей здоровья основная масса респондентов считает занятия физической культурой - 47%, правильное питание - 40%, избегать негативных привычек - 10%, соблюдение режима дня и гигиены - 3%.

В анкетировании приняли участие 30 обучающихся в возрасте до 30 лет (группа №2). Так основная масса опрошенных - 95% считает, что здоровый образ жизни - это совокупность здоровьесберегающих факторов, и только 5% затрудняются раскрыть это понятие. Большинство обучающихся - 80% уверены, что здоровый образ жизни необходим, 5% уверены в обратном, а 15% затрудняются в выборе ответа. Считают, что соблюдают здоровый образ жизни более, чем на 50% - 35%, менее, чем на 50% - 65%. Более здоровый образ жизни хотели бы вести основное количество респондентов - 85%, а 15% опрошенных устраивает тот образ жизни, который они ведут в данный момент. Главной ценностью для себя большинство участников анкетирования является семья - 50%, для 40% - здоровье, а вот дружбу выбрало - 10%. Основной составляющей здоровья основная масса респондентов считает занятия

физической культурой- 35%, правильное питание - 30%, избегать негативных привычек-20%, режим дня и гигиена-15%.

На основе результатов данного анкетирования можно сделать следующие выводы. По первому вопросу мнение респондентов, не являющихся учениками школы (группа №1), и обучающихся (группа №2) практически совпадает. Большинство опрошенных в обеих группах более 75% считают, что здоровый образ жизни необходим. Думающих, что в основном придерживаются здорового образа жизни на 8% больше в группе №1. Также в обеих группах основная масса опрошенных (более 80%) хотели бы вести более здоровый образ жизни. Наблюдается расхождение по следующему вопросу, посвященному жизненным ценностям: в группе №1 респонденты главным считают здоровье, а в группе №2 - семью. Большинство участников анкетирования в обеих группах связывают понятие здоровый образ жизни с занятиями физической культурой. Но в тоже время в группе №2 считают, что важно избегать негативных привычек - 20%, это в два раза больше, чем в группе №1. Совпадение результатов в группах №1 и №2 практически по всем вопросам анкеты объясняется тем, что респонденты входят в одну возрастную группу и находятся в одинаковой жизненной ситуации.

В настоящее время решение вопросов о здоровье человека, гармоничном развитии его физических, интеллектуальных и духовных сил, является важнейшей социальной государственной задачей.

Учителя, выполняя просветительскую функцию, в течение нескольких лет ведут активную пропаганду здорового образа жизни, рассказывают об опасности негативных привычек, организуют профилактическую работу, основная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах обучающихся.

Крайне важно продолжать проводить воспитательную работу, направленную на создание мотивации у осуждённых к здоровому образу жизни. Эту работу важно проводить не только во время занятий, но и использовать

разнообразные внеклассные мероприятия (информационные часы, классные часы, мероприятия марафонов и т.д.) дискутировать с обучающимися о бережном отношении к здоровью, о его ценности и значении в обществе, о его возможной ресоциализирующей роли.

Таким образом, организация воспитательной работы по формированию у осуждённых здорового образа жизни способствует развитию у них активной позиции по отношению к собственному здоровью, понимания того, что здоровье – величайшая ценность, дарованная человеку природой. Участие осуждённых в соответствующих мероприятиях дает им возможность приобрести знания в обозначенной области, оказывает позитивное влияние на выбор собственного поведения, настраивает их на неравнодушное отношение к проблемам, касающимся здоровья, расширяет кругозор, способствует пересмотру своих поступков, разрешению собственных проблем. [1, с. 2].

Осуждённые осознают, что только они сами несут ответственность за своё здоровье, выбирая тот или иной образ жизни. Они начинают понимать, что здоровье является тем фундаментом, который позволит человеку построить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, создать семью, воспитывать детей, быть полезным гражданскому обществу.

Список литературы:

1. Ссылка на электронные ресурсы: Кевля Ф.И. Формирование здорового образа жизни у несовершеннолетних осужденных в местах лишения свободы [электронный ресурс]// Режим доступа. - URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-nesovershennoletnih-osuzhdennyh-v-mestah-lisheniya-svobody/viewer> (Дата обращения: 28.03.2021г.)