

Интерактивные технологии в работе с подростками по формированию ценностного отношения к здоровью



*Л. В. НЕВЕРОВА,
старший
преподаватель
кафедры теории
и практики
воспитания
и дополнительного
образования
ГБОУ ДПО НИРО*

В Стратегии «Здоровье и развитие подростков России», подготовленной при поддержке Представительства Детского фонда ООН ЮНИСЕФ в Российской Федерации, отмечается, в частности, что «значительное место в формировании высокого качества жизни современных подростков занимают взаимоотношения с друзьями. Данные взаимоотношения могут быть направлены как на формирование здорового поведения, так и на формирование вредных привычек и пристрастий, вплоть до саморазрушения» [1, с. 33].

Именно поэтому наиболее эффективным признан подход, при котором заранее подготовленные и заинтересованные молодые люди — волонтеры активно пытаются найти общий язык со своими сверстниками, живущими в схожих условиях, и помогают пропагандировать в своей среде необходимые знания, убеждения и навыки в области здорового образа жизни.

В ряде образовательных организаций Нижегородской области накоплен богатый и успешный опыт по реализации так называемого принципа «равный — равному», который подтверждает, что подростка лучше всего поймет подросток, так как общность интересов для данного возраста, схожий язык, одинаковый статус создают все предпосылки для удачного общения, доверия и понимания. Именно поэтому равное обучение тесно соприкасается с обучением интерактивным, проводимым в игровой форме, что и нашло свое место в волонтерском движении и общественных организациях, где пропагандируются те же самые ценности.

Широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеурочной деятельностью обучающихся является одним из требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Что же такое в нашем понимании интерактивные технологии обучения здоровому образу жизни?

Слово «интерактивный» (inter — взаимный, act — действовать) означает взаимодействующий, находящийся в режиме беседы, диалога с кем-либо. Интерактивное обучение — это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между учеником и педаго-

гом, воспитателем и наставником, между самими обучающимися.

Основная цель интерактивных форм обучения здоровому образу жизни — способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и собственное поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Задачами интерактивных форм обучения здоровому образу жизни являются:

- ◆ пробуждение у обучающихся интереса к теме собственного здоровья (через «эмоциональную включенность» подросткам необходимо сформировать личное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье — в их руках);

- ◆ эффективное усвоение учебного материала по предложенной теме, касающейся здоровья (узнать, что такое нравственное, физическое, психическое здоровье, кризисные ситуации, конфликт и его типы; различать виды зависимости: никотиновую, алкогольную и наркотическую, — понимать разницу между ВИЧ и СПИД и т. д.);

- ◆ самостоятельный поиск обучающимися путей и вариантов решения поставленной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);

- ◆ установление взаимодействия между собой: развитие способностей работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;

- ◆ формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

При использовании интерактивных форм роль педагога резко меняется, перестает быть центральной. Он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, дает консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

При каких условиях сами подростки могут проводить интерактивные занятия? Основными ведущими интерактивных занятий по формированию здорового образа жизни могут стать школьные психологи, педагоги, воспитатели, руководители молодежных организаций. Но необходимо стремиться, чтобы и сами ребята активно участвовали в работе. Наиболее заинтересованных молодых людей, которые сами прошли подготовку как участники подобных программ, целесообразно постепенно привлекать к ведению занятий с другими группами учащихся (оптимально, если ведущий-волонтер будет на два-три года старше участни-





ков). Сначала ведущий-волонтер работает как ассистент педагога, помогает ему с реквизитом, проводит разминочные упражнения. Когда волонтер достаточно подготовлен, педагог может доверить ему проведение целого занятия.

Интерактивное занятие по формированию установки на ведение здорового образа жизни

I. Подготовка занятия.

Ведущий (куратор, педагог) производит подбор темы, ситуации, определений к понятиям (все термины должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективна для работы с данной темой в данной группе.

При разработке интерактивных занятий, особенно касающихся различных тем профилактики негативных проявлений в подростковой среде, рекомендуется обращать особое внимание на следующие моменты:

♦ Подача материала должна учитывать первоначальный уровень информированности каждой конкретной группы обучающихся о различных видах рискованного поведения. Неграмотная и неосторожная информация, смакование проблемы могут возбудить любопытство, нездоровый интерес, породить у детей эмоциональный голод, а также жажду ощущений и впечатлений.

♦ Рассмотрение специфических тем, например о психоактивных веществах, ВИЧ / СПИДе, репродуктивном здоровье, должно проводиться в небольших группах обучающихся (10—20 человек) с достижением неформального контакта с аудиторией и максимальной искренности. Помещение, в котором будет проводиться занятие, необходимо освободить от столов, а стулья расставить в форме круга, так чтобы все участники хорошо друг друга видели.

II. Вступление.

1) Знакомство участников.

Прежде всего ведущему необходимо представиться. Желательно, чтобы он не ограничивался фразой «Меня зовут...». Несколько слов о себе только приветствуются.

2) Разминка.

Любое интерактивное занятие начинается с разминки. Это необходимо, чтобы обучающиеся раскрепостились, забыли о своих проблемах и приготовились узнать что-то новое — интересное и одновременно полезное для себя. Описаний разминочных упражнений существует очень много в специальной литературе.

Напомним некоторые из них:

♦ «Снежный ком» — после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому;

♦ «Цветная импровизация» — это упражнение-«энерджайзер» замечательно «размораживает» группу, развивает творческое мышление, дает простор фантазии, «провоцирует» улыбки и просто хорошее расположение духа;

♦ «Алексей, Апельсин, Архангельск» — незамысловатая и веселая игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развить ассоциативное творческое мышление.

3) Сообщение темы и цели занятия.

Участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь.

Пример.

Ведущий: Всем привет! Очень рад(а) вас всех видеть! Знаете, возраст 14—17 лет — самый интересный. Мы чувствуем себя взрослыми, здоровыми и свободными. Нам хочется испытать себя. А еще нам кажется, что в жизни надо обязательно все попробовать. А люди, которые нас пытаются предостеречь от рискованных ситуаций, от спонтанных решений, просто мешают нашей самореализации. Так ли это на самом деле? Является ли бесконечным ресурс нашего хорошего самочувствия и пора ли уже задумываться над образом жизни, который мы ведем? Попытаемся найти ответы в ходе нашей встречи.



Педагог информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, дает четкие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии.

Примерные правила работы в группе:

- ♦ быть активным;
- ♦ уважать мнение участников;
- ♦ быть доброжелательным;
- ♦ не опаздывать;
- ♦ не перебивать;
- ♦ быть открытым для взаимодействия;
- ♦ быть заинтересованным;
- ♦ выключить сотовый телефон;
- ♦ уважать правила работы в группе.

III. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия.

1) Выяснение позиций участников.

Пример.

Упражнение

«Здоровье как ценность»

Ведущий дает задание участникам ответить на вопрос: «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»



Ведущий записывает ответы участников на доске в обобщенном виде. Если названы не все ценности, ведущий должен сам дополнить их список:

- ◆ свобода (самостоятельность, независимость);
- ◆ любовь;
- ◆ дружба;
- ◆ здоровье;
- ◆ семья;
- ◆ материальная обеспеченность;
- ◆ благополучие близких;
- ◆ признание (уважение окружающих, популярность);
- ◆ интересная работа;
- ◆ качественное образование;
- ◆ развлечения (отдых, хобби);
- ◆ творчество.

Ведущий: Ценность — это очень широкое понятие. Сейчас мы с вами рассмотрели именно жизненные ценности, то есть те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, так как мы в этом обществе живем.

Если такая ценность, как здоровье, детьми не была упомянута, то ведущий просит подумать, какая важная ценность не была названа в общем ряду.

Ведущий: Как вам кажется, почему вы забыли про здоровье? (*Ответы ребят*) Не потому ли, что, когда оно есть, мы о нем даже не вспоминаем? Но стоит ему испортиться, как оно сразу становится для нас значимо. Если же все в порядке, о здоровье мы совсем забываем. И не просто забываем. Более того, мы еще и с удовольствием вредим нашему здоровью. Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью?

Ведущий записывает на доске вредные привычки, которые назовут участники. После ведущий может дополнить список, сказав: «Как вы думаете, а вот это...?»

Ведущий: Давайте теперь проранжируем все наши привычки по степени значимости для здоровья, мысленно ответив на вопрос: «Что может моментально нанести вред нашему здоровью?»

Далее в уже написанном на доске списке вредных привычек нужно подчеркнуть самые опасные для здоровья.

Ведущий: Известно, что в нашем обществе вредные привычки порицаются, то есть считаются ненормальными. Значит, в нашем обществе есть определенные нормы. Мы можем с ними соглашаться или не соглашаться, но они существуют, и мы обязаны с ними считаться, так как мы живем в этом обществе. Наиболее гармонично чувствует себя человек, который принимает эти нормы и делает их своими.

2) *Формирование нового набора позиций участников на основании переосмысления нового содержания.*

Пример.

Упражнение
**«Ценности здорового образа жизни:
решаем конфликт»**

В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами. Необходимо разбить группу на 2—4 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки — взрослые).

Ведущий: Ваша задача — придумать и разыграть короткую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков относительно вредных привычек и понимания того, как следует вести себя, чтобы остаться здоровым. На обдумывание сценки вам дается 5 минут, на ее подготовку — 7 минут, а на проигрывание — 3 минуты.

Можно раздать участникам заранее подготовленные карточки с описанными в них сценками конфликтов из повседневной жизни подростков. После проигрывания сценок каждой группе необходимо поаплодировать.



IV. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые они испытывали в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия — оценочный (отношение участников к содержанию использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- ◆ Что произвело на вас наибольшее впечатление?
- ◆ Что в процессе занятия вам помогало выполнять задания, а что мешало?
- ◆ Есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- ◆ Чем вы руководствовались во время принятия решения?
- ◆ Учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- ◆ Как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- ◆ Если бы вы играли в эту игру еще раз, что бы вы изменили в модели своего поведения?

Пример.

Анализ упражнения
**«Ценности здорового образа жизни:
решаем конфликт»**

Обсуждение проводится после показа каждой сценки по вопросам.



- ◆ Вопросы подгруппе, которая смотрела сценку:
 - Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?
 - Какая ценность лежала в основе поведения подростков?(Для ответа на эти вопросы можно обратиться к списку ценностей на доске.)
 - В чем выразался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?
- ◆ Вопросы подгруппе, которая показывала сценку (задается только тогда, когда все из первой подгруппы ответили на вопрос):
 - Что вы хотели показать этой сценкой?
 - Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?
 - Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

◆ Вопрос ко всем:

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?

Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.

Ведущий: Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Как мы сегодня узнали, они бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим. Именно поэтому одна из важнейших ценностей — это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы с вами сегодня бы здесь не встретились и не размышляли бы о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить. Удачи!

Интерактивные технологии, применимые в контексте реализации принципа «равный обучает равного», позволяют решать несколько задач. Но главная из них — это возможность подросткам вместе со своими сверстниками рассматривать здоровье как неприменный залог успешного достижения жизненных целей.

В ходе продвижения значимых для подростков потребностей, а именно освоения навыков эффективной коммуникации и потребности в самореализации, интерактивные формы позволяют ненавязчиво переключать и концентрировать внимание на узловых вопросах, касающихся различных аспектов ведения здорового образа жизни. При этом участие самих подростков в качестве ведущих, использующих интерактивные методы обучения, позволяет не только привлечь их внимание, но и найти ответы на важные «смыслжизненные» вопросы, с которыми им придется столкнуться в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» (гармонизация Европейских и Российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков). — М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. — 54 с.
2. *Нечаев, М. П.* Технологии внеурочной деятельности учащихся в реализации стандарта общего образования : учебно-методич. пособие / М. П. Нечаев. — М. : УЦ «Перспектива», 2012. — 104 с. — (Сер. «ФГОС в школе»).
3. *Ярославцева, Л. Р.* Твой путь к успеху : психокоррекционная программа для подростков группы риска / Л. Р. Ярославцева. — Н. Новгород, 2013. — 71 с.

Методическая
подсказка