

ФОРМИРОВАНИЕ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Воеводина С. А.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *Статья посвящена проблеме формирования ценностного отношения к здоровью у будущих педагогов. В статье раскрывается сущность ценностного отношения к здоровью, его значение для эффективного решения задач профессиональной подготовки будущих педагогов. Задача формирования ценностного отношения к своему здоровью с будущими педагогами должна реализовываться на 3 уровнях: когнитивном, эмоциональном и деятельностном, что обеспечит системность и комплексность решения этой задачи.*

Ключевые слова: *здоровье, ценностное отношение, ценностное отношение к здоровью, будущие педагоги.*

Здоровье является важнейшим ресурсом профессиональной деятельности человека и одним из основных условий ее эффективности. Формирование осознанного отношения к своему здоровью у педагогов должно начинаться еще на этапе обучения в высшем учебном заведении. Целенаправленное решение данной проблемы способствует созданию системы ценностей будущих учителей, побуждая их к активным действиям, направленным на поддержание и развитие своего здоровья. С другой стороны, важно, чтобы студенты были готовы применять в последствии в профессиональной деятельности здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы, чтобы эффективно доносить до детей принципы здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни студентов в настоящее время является особенно актуальной, так как обучающиеся испытывают в процессе учебы большие психоэмоциональные и учебные нагрузки. Большинство студентов самостоятельно выстраивают собственный режим сна, питания, двигательной активности. В отличие от учебы в школьный период, студенты являются более автономными, приобретают собственный нравственный и социальный опыт, в процессе которого формируются ценности и ценностные отношения. Это приводит к тому, что ценности, выработанные общественным

сознанием, не всегда принимаются студентом и у него вырабатываются собственные ценностные отношения, к здоровому образу жизни в том числе. Несформированность ценностей к своему здоровью приводит к тому, что горячее питание заменяется фастфудом, режим сна нарушается, много времени отводится работе на электронных носителях, а двигательная активность представлена только занятиями физкультурой, что не обеспечивает полноценную физическую активность, необходимую для нормального функционирования и развития организма.

Согласно исследованиям российских ученых, у студентов 1-3-их курсов педагогических специальностей около 37% демонстрируют недостаточную осознанность здоровья как важнейшей жизненной ценности, что нередко выражается в наличии нездоровых привычек, таких как курение, употребление алкоголя или психоактивных веществ. О здоровом образе жизни, как показал опрос, студенты обычно задумывались лишь при возникновении каких-либо проблем со здоровьем.

Более половины (54%) будущих педагогов обладают теоретическими знаниями о здоровье как ценности, однако не всегда проявляют к нему серьезное отношение: сохраняются вредные привычки, нарушение режима питания и сна, чрезмерное увлечение компьютерами, а физическая активность ограничивается занятиями физкультурой в университете и редко в свободное время.

Лишь небольшая доля опрошенных (9%) осознает значимость собственного здоровья, заботится о нем, ведет здоровый образ жизни, избегает вредных привычек, регулярно занимается спортом, использует оздоровительные практики, планирует и соблюдает режим работы и отдыха, а также регулярно проходит профилактические медицинские осмотры [1].

Недостаточное внимание к собственному здоровью и отсутствие сформированных ценностных установок, связанных с ним, подчеркивают важность задачи: прививать уважительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни уже на этапе подготовки будущих педагогов.

Для формирования ценностного отношения к здоровью у студентов педагогических специальностей необходим комплексный подход, реализуемый одновременно на трех уровнях:

- когнитивном, включающим в себя не только усвоение знаний о здоровье, способах его поддержания и осознание их как фундаментальной жизненной ценности, важной для личного благополучия и успешной профессиональной деятельности, но и для формирования готовности к передаче этих знаний своим ученикам;

— эмоциональном, направленным на воспитание осознанной заинтересованности в поддержании здоровья, как собственного, так и окружающих, в первую очередь здоровья своих учеников, на формирование ответственного отношения к нему как к личной и профессиональной необходимости;

— деятельностном, проявляющемся в активных действиях по поддержанию и улучшению физического, психического и социального здоровья на основе университетских программ, направленных на здоровьесбережение, на формирование в будущем активной жизненной позиции у обучающихся школы в отношении здорового образа жизни.

В результате, будущие педагоги должны знать и применять правила здорового образа жизни, укрепления своего здоровья, владеть умением выявлять и предотвращать возможные факторы риска здоровью. Реализация этой задачи станет основой для эффективной профессиональной деятельности в будущем, которая, в свою очередь, окажет положительное влияние на воспитание новых поколений, способствуя формированию у них важнейших ценностей и навыков в области сохранения здоровья.

Список использованной литературы

1. Столярчук, Л. И. Ценностное отношение будущих педагогов к здоровью / Л. И. Столярчук, В. М. Круцкий // Известия ВГПУ: Проблемы подготовки специалистов в системе профессионального образования. – 2024. – С. 37-41.